

SUZANNE SCURLOCK-DURANA

PREZENȚA CORPORALĂ DEPLINĂ

**ÎNVAȚĂ SĂ ASCULȚI
DE ÎNȚELEPCIUNEA CORPULUI TĂU**

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

EDITURA FOR YOU
București, 2016

Introducere

În copilărie eram fascinată de dinamica energetică invizibilă ce ne conectează pe toți. Eram fiică de preot, așezată în prima strană a unei biserici baptiste, deci mă cufundam constant într-un râu cald de vibrație rezonantă, de la intonarea imnurilor religioase până la prezența puternică și binevoitoare a tatălui meu.

Îmi amintesc cum într-o noapte, pe când aveam 10 ani, stăteam singură în afara bisericii, după o slujbă extrem de dinamică, în întunericul cald și pătrunzător al unei seri din Washington, DC. Deși slujba se terminase, iar noaptea era liniștită, interiorul meu încă fremăta. Dintr-odată, am simțit izbucnind din corpul meu un șuvoi profund de conexiune cu întreaga natură din jur: cu stejarii înalți, cu pământul solid, cu cerul nopții. Stelele îmi păreau foarte aproape. M-am simțit uriașă și micuță în același timp. Lacrimi de bucurie inexplicabilă mi-au izvorât din adâncul corpului. Odată cu această senzație de unime a apărut simțul unei prezențe și apartenențe. M-am simțit completă și în pace cu lumea. Unicul meu gând era „Aceasta este calea pe care sunt menită să merg“.

Acest sentiment al deplinătății și apartenenței a zăbovit în corpul meu și în următoarele câteva zile. Am observat că lumea

mi se pare mai prietenoasă. Era mai ușor să fiu o soră mai mare plină de bunătate. Era mai ușor să trăiesc conform poruncii „Iubește-ți vecinul“, de la școala de duminică. Acest eveniment a reprezentat primul meu contact conștient cu experimentarea directă a fluxului profund al energiei vieții, disponibilă pentru toți – o conexiune ce ne aduce în momentul prezent și ne hrănește, în mod natural, simțul Prezenței noastre Corporale Depline, făcând posibilă adevărata compasiune.

Aproape oricine a experimentat momente sacre sau întâlniri de acest fel. Senzația de a fi pe deplin prezent apare în tot felul de moduri – poate ca o conectare profundă atunci când ții în brațe un nou-născut. Sau simțind vântul în față în vreme ce contempli un peisaj montan ce îți ia respirația. Sau simțindu-te în siguranță în brațele persoanei iubite. Ori trăind grația în meditație sau rugăciune.

La câteva săptămâni după această experiență, senzația de unitate și Prezență Corporală Deplină s-a disipat și a devenit o amintire îndepărtată. Într-o măsură sau alta, această diminuare a Prezenței Corporale Depline are loc, inevitabil, pentru fiecare dintre noi, în funcție de împrejurări. Unii dintre noi abia au ocazia de a experimenta ce înseamnă să fii liber, să-ți locuiești propriul corp, să ai o senzație a unității, să ai încredere în tine și să te simți confortabil în lume. Suntem prinși cu ușurință în transa culturală, în așteptările altora, în starea continuă de ocupare, în frică, mânie sau îndoială.

Experiența mea de la 10 ani, din acea noapte de vară, precum și experiențele asemănătoare ce au urmat mi-au trezit un interes profund față de procesul de a deveni din ce în ce mai prezentă, în fiecare moment al vieții. Așa că am studiat yoga, tai chi, meditații qi gong și practici spirituale ale nativilor americani.

În ultimii 25 de ani, mi-am împărtășit constant cunoașterea cu alții, ajutându-i să-și acceseze propria vivacitate interioară

prin intermediul Terapiei craniosacrale și al altor metode centrate pe corp. Am învățat că, atunci când căpătăm abilitatea de a intra direct în senzațiile din interiorul corpului – lăsând mintea să ne devină aliat doar prin simpla observare, fără judecare, a ceea ce se petrece înăuntru –, calea către conștiența momentului prezent ni se deschide în față.

Pentru a lămuri și facilita această deschidere către conștiența momentului prezent, am rafinat un set de principii esențiale pe baza tuturor studiilor și practicilor mele, pe care le-am reunit sub denumirea „Cele Cinci Principii ale Prezenței Corporale Depline“. Acestea ne ajută să discernem care sunt lucrurile de care avem nevoie cel mai mult pentru a ne vindeca și a crește. Ele constituie indicatori importanți în sistemul nostru intern de navigație, spunându-ne când anume suntem prezenți și când nu. Atunci când prezența noastră este întreruptă în vreun fel, putem alege să ne îndreptăm într-o direcție ce ne susține mai mult viața.

Misiunea pe care mi-o asum prin cartea de față este aceea de a te sprijini în accesarea conexiunii cu trupul și cu energia vitală, pentru a te putea bucura mai deplin de fiecare moment. Acesta este dreptul tău din naștere; el servește creșterii tale personale, creativității și bunăstării. De asemenea, îți permite și să-i susții pe alții, precum și să sprijini binele superior al comunității. Ori de câte ori oamenii își descoperă darurile interioare și le folosesc, apar beneficii pentru noi toți.

Multe dintre elementele-cheie ale Prezenței Corporale Depline s-au ivit din activitatea mea de predare către profesioniști din domeniul îngrijirii sănătății, prin sistemul de lucru cu palmele specific Terapiei craniosacrale. Acest sistem presupune ca practicanții să asculte profund, cu toate simțurile, și să-și dezvolte abilitatea de a se acorda la subtilele semnale fizice și energetice ale persoanei aflate pe masa de terapie.

Unii dintre cursanții mei au deja ani buni de experiență clinică. Deși mulți stăpânesc abilitățile manuale și intuitive necesare pentru a lucra în mod eficient cu clienții, puțini știu cum să mențină o prezență vindecătoare puternică pentru o altă persoană. Dar sunt „însetați“ să învețe modul în care își pot dezvolta această prezență terapeutică – să rămână echilibrați prin împământare în fața emoțiilor puternice pe care clienții le pot trăi în procesul de vindecare. Ei vor să știe cum să empatizeze puternic fără a prelua durerea, amărăciunea sau furia clientului, fără a li se declanșa propriile emoții. Acești practicieni își doresc și să faciliteze un proces de vindecare ce nu încalcă granițele clientului – sau pe ale lor.

Deseori, asemenea practicieni sau persoane implicate în domeniul îngrijirii și sănătății posedă cunoașterea *intuitiv*, dar nu înțeleg întotdeauna *conștient* ceea ce fac; prin urmare, nu pot să aplice aceleași conștientizări și principii energetice și în alte domenii ale vieții lor. Astfel de principii, precum și „antrenarea“ conștientizării, sunt prezentate în această carte și în materialele audio ce o completează. Astfel de abilități îți vor oferi capacitatea de a menține o prezență terapeutică puternică, fără a te epuiza. De fapt, folosind instrumentele, vei descoperi probabil că dispui de mai multă energie pentru toate sferele vieții tale.

Prezența corporală deplină este o versiune prescurtată a ceea ce predau și dezvolt de mai bine de 20 de ani în sesiunile de pregătire numite „Healing from the Core“ („Vindecare din centru“), adaptate aici pentru uz individual, autonom. O parte esențială a Prezenței Corporale Depline o constituie versiunea audio a Explorărilor. Explorările diferă de exercițiile și meditațiile cu „tehnici de imagerie ghidată“ din alte cărți prin aceea că te invită să-ți explorezi, să-ți hrănești și să-ți întărești peisajul interior *unic* prin dezvoltarea unei conștientizări crescute a corpului. Ele nu sunt afirmații sau recomandări. Explorările

SUZANNE SCURLOCK-DURANA

sunt o practică de construire a conștientizării energetice, integrând corpul, mintea și spiritul și conectându-te la cunoașterea interioară profundă. Vei ajunge astfel în postura de a-ți revendica energia, tăria și îndrumarea înnăscute.

Cartea de față este creată pentru a fi citită direct, fără ocolișuri. Poți parcurge în grabă conținutul unui capitol dacă îți sună familiar; te rog să citești însă capitolele în ordine, întrucât abilitățile prezentate aici sunt construite una pe baza celeilalte. Fiecare capitol și fiecare Explorare au un scop distinct. Și Explorările sunt construite una pe baza celeilalte; te rog, așadar, să ascuți și materialele audio în ordine. Porțiunea audio a acestei cărți este esențială. Doar simpla citire a transcrierilor, la finalul cărții, nu va transmite mesajul pe deplin. Pregătește-ți materialul audio încă de pe acum, pentru a-l putea asculta cu ușurință la momentul potrivit.

Aceste instrucțiuni se bazează pe numeroșii mei ani de experiență. Am îndrumat mii de oameni prin acest proces, cu rezultate uimitoare. Bucură-te de el!



Capitolul 1

Pierderea contactului

Trupul ne este recipient al spiritului. El e un sistem de navigație incredibil, oferindu-ne constant informații, de la instinctele „viscerale“ până la dorințele profunde ale inimii. Dar privește rapid în jur și vei observa că lumea nu conștientizează prea mult acest adevăr. Suntem învățați să ne ignorăm instinctele „viscerale“ și, în schimb, să fim politicoși. Suntem învățați, ca femei, să ignorăm foamea fizică și să ne chinuim să rămânem slabe ca o scobitoare. Suntem recompensați pentru munca în exces, deseori pe socoteala propriei sănătăți – ridicând și mai mult nivelul de stres la care suntem supuși. Suntem învățați să trăim în cap și să ignorăm înțelepciunea corpului.

Pe măsură ce ne pierdem contactul cu trupul, mobilitatea noastră spirituală sănătoasă are de suferit. Expresia „Viteza ucide“ se referă la mai mult decât la statisticile privitoare la traficul de pe șosele. Viteza tehnologiei moderne, combinată cu volumul total de informații aruncat peste noi în fiecare zi, este suficientă pentru a ne face să simțim ca și când nu am fi capabili să încetinim ritmul și să ne tragem răsuflarea – dacă dorim să ținem pasul. Complexitatea vieții noastre ajunge uneori să fie copleșitoare.

Cuprins

<i>Cuvinte de apreciere pentru Prezența corporală deplină</i>	5
<i>Cuvânt înainte de John Upledger</i>	9
<i>Terminologie specifică</i>	11
Introducere	14
Capitolul 1. Pierderea contactului	19
Capitolul 2. Cum am învățat să am încredere în semnalele trupului meu	27
Capitolul 3. Cele Cinci Principii ale Prezenței Corporale Depline	34
Capitolul 4. Cele trei explorări: Secretele acestei practici.....	68
Capitolul 5. Explorarea 1. Deschiderea conștiinței: Unde mă aflu în acest moment?	79
Capitolul 6. Explorarea 2. Împământarea și umplerea: Hrănirea și reprovizionarea recipientului ființei tale....	85
Capitolul 7. Explorarea 3. Vindecarea rezistenței interioare la viață.....	92
Capitolul 8. Utilizarea Explorărilor și a celor Cinci Principii pentru integrare și renaștere	104

Capitolul 9. Îndrumări pentru a trăi și a munci împreună cu ceilalți: Darul prezenței tale	172
Capitolul 10. Vindecare pentru ziua de azi: O lume în pace	187
Mulțumiri	192
Anexă: Transcrieri ale Explorărilor audio	195
Transcriere a Explorării 1. Deschiderea conștienței: Unde mă aflu în acest moment?	196
Transcriere a Explorării 2. Împământarea și umplerea: Hrănirea și reprovizionarea recipientului ființei tale.....	201
Transcriere a Explorării 3. Vindecarea rezistenței interioare la viață	209
<i>Resurse</i>	224
<i>Despre autoare</i>	225