

Respirare nel Campo: Un confronto tra il Movimento Autentico e la meditazione Buddhista Vipassana

Di Marcia Plevin

Vorrei innanzitutto rendere omaggio all'insegnamento di Corrado Pensa che è stato il mio principale insegnante di Dharma e con cui pratico e studio la meditazione sin dal 1994. Ho avuto inoltre la fortuna di ricevere gli insegnamenti di Ajahn Sumedho, Ajahn Succitto, Cristina Feldmann, Carol Wilson e Joseph Goldstein e sono infinitamente grata a Mark Epstein, Sharon Salzberg e Jon Kabat Zinn per i libri che hanno scritto, e che ho letto e riletto più volte. Vorrei infine esprimere la mia profonda gratitudine a Janet Adler, che è stata la mia prima insegnante di Movimento Autentico. Un grazie inoltre ai miei allievi per la fiducia che hanno riposto in me.

“Oltre alle idee di ciò che è bene e ciò che è male, c'è un campo; incontriamoci lì.” *Rumi*

Quando insegno il Movimento Autentico cito spesso queste parole di Rumi, che suonano vere e ed evocano qualcosa di diverso dal sè. Vedo questo “campo” come uno stato interiore di pura mente al di là degli opposti : sopra/sotto, bianco/nero, tu/io. Si può accedere a questo campo quando si vive una spaziosità interiore seduti su un cuscino di meditazione o si testimonia all'esterno di un cerchio di Movimento Autentico. Il mio “Io” ti incontra in un campo al di là della dualità. Qui, nel campo sono priva di qualsiasi giudizio personale e di aspettative. Un miscuglio di gentilezza, curiosità, e compassione prorompe dal centro del mio corpo e mi trovo in uno stato di unione spirituale. Nella mia vita, sia la pratica del Movimento Autentico che la meditazione buddhista Vipassana invitano la presenza del campo.

Molti anni fa capitò che io iniziassi contemporaneamente la meditazione buddhista e la pratica del Movimento Autentico. Avvenne proprio così, senza che io avessi programmato di seguire questa combinazione di studi. Oggi vedo della sincronicità in tutto ciò. Queste due discipline mi hanno fornito sorprendenti punti di riferimento che continuano ad incuriosirmi e rafforzano la mia pratica di ambedue le discipline.

Immobilità... Movimento

Quando pratico Vipassana, seduta sul cuscino di meditazione, comincio col portare l'attenzione al respiro. Mi basta poco per perdere la concentrazione e trovarmi in balia di una mente instabile in mezzo ad un vortice di pensieri caotici o di sensazioni corporee, con un'onda di ansia nel petto e eccomi beata a pianificare il mio fine settimana – per riportarmi poi subito a guardare il respiro. Nel mezzo del turbinio dei pensieri o delle sensazioni corporee sento un fievole richiamo a tornare a prestare attenzione al mio respiro. Col passare degli anni il debole richiamo si presenta con maggiore rapidità e lo sento più presente. Dalla pratica della meditazione di consapevolezza (Vipassana) ho imparato a sviluppare la capacità di guardare in profondità (intuizione), di investigare e rimanere in una relazione consapevole con quanto mi porta dentro e fuori del “campo”.

Il campo è una esperienza diretta di spaziosità che io faccio prima che emergano i pensieri o le sensazioni corporee. Ma è anche ciò che contiene pensieri o sensazioni corporee quando questi emergono. A volte c'è come l'intuizione che "qualcosa", un pensiero, una sensazione corporea o un'emozione stia arrivando e divento più presente nell'accoglierla ed esprimerla. Che il "qualcosa" sia fisico o mentale, nella pratica buddhista impariamo semplicemente a prenderne nota: "Sento la tensione nella mia spalla sinistra come una "tensione" e il cuore che si sente pesante come "pesantezza". Sento leggerezza e libertà quando penso a lei, come "leggerezza-libertà". La mia sensazione di tempo e spazio sembra dilatarsi abbastanza da fare esperienza di qualunque cosa sia quel "qualcosa" che si muove, a volte veloce come un lampo altre volte molto lentamente. Quale è la mia relazione con tali sensazioni e pensieri? Si ripetono in continuazione? Provo attaccamento per loro? Ne ho paura? Posso accettarli così come sono e lasciarli andare? Nel ritornare al respiro essi possono trasformarsi oppure scomparire, permettendo al campo di riapparire ancora una volta.

L'osservatore/ investigatore a occhi chiusi che si è sviluppato tramite la pratica di meditazione diventa il testimone interiore del Movimento Autentico, fisicamente libero di muoversi nello spazio e nei rapporti con gli altri o libero di aprire gli occhi quale testimone esterno. Così come nella meditazione Vipassana anche nel cerchio del Movimento Autentico sono stata mossa da onde di ansia, sensazioni fisiche morbide come un petalo di rosa, pensieri incessanti relativi a progetti per il futuro. Quando ho iniziato la pratica del Movimento mi succedeva di rimanere impigliata nell'ansia senza rendermene conto, semplicemente identificata con essa. Ora l'ansia appare ancora, ma il testimone interiore la osserva mentre mi muove e attraversa il mio corpo, e molto spesso, quando accetto ciò che c'è, si trasforma e mi lascia in uno stato fisico e mentale diverso. Qualunque cosa sia, così come viene può anche andarsene. Per quanto io ami le sedute formali o la meditazione camminata tipiche del buddismo, sono molto felice di far parte di un gruppo di pari in cui posso muovermi nella libertà corporea del Movimento Autentico.

Accettare quello che c'è, stare nel momento presente e ascoltare il corpo sono le basi di ambedue le pratiche. Man mano che la mia pratica buddhista veniva sviluppandosi, ho cominciato ad apprezzare la continua e particolare attenzione che gli insegnamenti del Dharma rivolgono al corpo, le sue diverse parti, le sensazioni e la postura nella meditazione seduta, camminata, distesi o in piedi. Per quanto il Movimento Autentico incoraggi l'espressione di quanto i nostri sensi percepiscono, quando sto seduta sul mio cuscino di meditazione, vengo anche incoraggiata ad essere presente alla esperienza diretta di tutte le sensazioni. Osservo come esse vengono e vanno, osservo la loro impermanenza - l'origine, la nascita e il passaggio di qualsiasi pensiero, sensazione o emozione.

Espressione dell'impermanenza

All'interno della tradizione buddhista, la saggezza viene intesa come quello stato in cui si sa dell'impermanenza di tutti i fenomeni. E' questa conoscenza di base che alimenta la capacità di una testimonianza non giudicante o in termini buddhisti, il non attaccamento, il lasciar andare gli stati mentali e fisici siano essi piacevoli, neutri o spiacevoli. Il bocciolo del fiore raggiunge la bellezza della sua piena fioritura e appassisce. Noi nasciamo, invecchiamo e moriamo. Tutti i fenomeni nella natura hanno un'origine, raggiungono un apice e poi cessano di esistere. E' proprio questo cambiamento di tutti i fenomeni e la relazione che intratteniamo con tale cambiamento che producono la nostra sofferenza. Il flusso

dell'impermanenza è proprio alla base dei primi insegnamenti del Buddha, meglio noti come le Quattro nobili verità: la verità della sofferenza, la sua origine, la cessazione e il sentiero. Mentre sto seduta sul mio cuscino osservo un pensiero e, se sono fortunata, vedo la sua origine e come si sposta e si trasforma nella mia mente, permettendomi di ritornare al respiro.

L'insegnamento dell'impermanenza è parte integrante della pratica del Movimento Autentico.

In un cerchio di Movimento Autentico mi osservo sollevarmi velocemente dal suolo, mossa dal bisogno di camminare (origine). I passi si trasformano in piccoli veloci saltelli: le braccia, il busto e la testa si muovono a scatti e si scuotono in ritmo con i piedi. E' come se della sabbia si staccasse dalla testa e cadesse per forza di gravità sui miei piedi. Il ritmo si allenta. Sto in piedi in silenzio per un momento – mentre una sensazione di chiarezza fisica e mentale si diffonde come l'aria di primavera attraverso tutto il mio corpo. Nella Vipassana ritornerei a guardare il respiro e a prender nota delle sensazioni del corpo.

Nel Movimento Autentico il testimone interiore, che può essere sia la persona che si muove (mover) sia il testimone esterno, osserva i mutevoli stati di coscienza e le sensazioni del corpo. Coloro che praticano da molto tempo il Movimento Autentico sanno che possiamo entrare nel cerchio in una emozione o condizione e lasciare il cerchio in maniera del tutto diversa, testimoniando la trasformazione di una particolare esperienza.

Sola nella mia stanza seduta in meditazione profonda inizio a sentire il bisogno di spaziosità. Le mani salgono verso il petto. Mi sono spostata verso il Movimento Autentico. Il testimone interiore osserva come il mio corpo sente il bisogno che le mani strofinino il petto, aprendo le cellule della pelle e dei muscoli, rispecchiando il desiderio di spaziosità sentito dalla mia mente. Le mie mani lentamente ritornano alle ginocchia. Qualcosa si è mosso attraverso di me e mi trovo di nuovo seduta.

Cosa è che mi spinge a muovermi mentre sto praticando la meditazione seduta? Le cellule nel mio corpo conoscono il movimento. Quando medito da sola una voce può uscire, le mani sollevarsi, la schiena piegarsi e mi ritrovo nuovamente seduta sentendo forse solo per qualche secondo la spaziosità e l'inconsistenza di mente e corpo. Sono stata mossa. Sono cambiata.

Nella Vipassana possiamo osservare o essere pronti ad "investigare" come il pensiero o la sensazione del corpo si sviluppano e raggiungono un apice; e forse li lasciamo andare o li vediamo trasformarsi in qualcosa di diverso. Nel Movimento Autentico possiamo essere mossi o obbedire ad un impulso fino a vederlo trasformarsi o cessare. E' possibile che in ambedue le pratiche faccia improvvisamente o lentamente capolino l'intuizione, non appena ritorniamo al respiro o ci spostiamo verso la periferia del cerchio di Movimento Autentico.

Nello scrivere sul significato dell'intuizione Joseph Goldstein afferma (1993):

Le visioni profonde che avvengono nella meditazione di consapevolezza sono di carattere intuitivo e non concettuale. Intuitivo in questo caso non significa qualche vaga sensazione in merito a qualcosa, quanto piuttosto vedere direttamente e con chiarezza ed sperimentare le cose così come sono effettivamente. Sai che i tromboni sono gialli perché gli hai visti. Conosci la natura della calma e della tranquillità perché le hai sentite nel tuo cuore....Esistono molte di queste esperienze e ognuna di esse ha molti livelli e ogni volta

ne facciamo esperienza diretta è come aprirsi ad un nuovo modo di vedere e di essere. Ecco cosa è la visione profonda. (pag. 53)

Secondo la mia esperienza la consapevolezza di essere mossa nel Movimento Autentico equivale a ciò che nella pratica di Vipassana è rappresentato dall'investigazione che porta all'intuizione.

Ajahn Sumedo (1991), nel parlare dell'importanza dell'immobilità e del silenzio scrive: "Se diamo semplicemente ascolto alle sensazioni di irrequietezza del corpo e alla proliferazione della mente, il silenzio diventa certamente impossibile. Può perfino diventare una esperienza minacciosa perché siamo così fortemente identificati con l'agitazione e l'irrequietezza del regno dei sensi, eternamente alla ricerca di una connessione." (pag. 86) Il testimone interiore guarda l'agitazione e osserva la richiesta di espressione. La mia esperienza nel Movimento Autentico mi dice che se non ci identifichiamo con l'agitazione e il testimone interiore la vede, essa può essere considerata come un invito spirituale ad essere investigata. C'è un'unità che sento quando il movimento nel qui e ora è sostenuto dall'attenzione consapevole e non giudicante. Divento la mia agitazione. Danzo la mia irrequietezza. Il mio corpo/mente ha stimolato l'investigazione. Arriva e poi, per grazia, può trasformarsi e farmi comprendere la sua origine.

Dal "Mio" Testimone interiore al Testimone Interiore

Lo sviluppo di un testimone interiore non giudicante è uno dei primi passi nel cammino verso la consapevolezza sia nel Movimento Autentico come pure nella pratica buddhista di presenza mentale. Qui, dentro di noi, avviene la coltivazione di quel "campo" spazioso, che si manifesta nella forma di dare testimonianza di quello che c'è. Il giudizio può essere segnalato da una contrazione o da una stretta del corpo/mente. Può darsi che percepiamo una chiusura o un calo di luce rispetto a noi stessi o agli altri. Gli insegnanti buddhisti parlano della presenza mentale come di qualcosa che è sempre presente, "qui". Basta solo sapere come accedervi. Secondo le tradizioni buddhiste esiste una Verità Ultima e una Verità Relativa. La Verità Ultima è lo stato di non-sé o vacuità. La Verità Relativa si riferisce a quelli che chiamiamo fenomeni condizionati: il mondo del soggetto/oggetto, l'io e l'altro, convenzione e cultura, lingua, colore della pelle, nome, titolo, corpo. "Questa sono io!" esclama la bambina mentre indica il proprio corpo e si identifica con esso nel mondo. Al livello più sottile della Verità Relativa diamo vita al senso dell' "Io", ogni qualvolta ci identifichiamo con la consapevolezza o la presenza mentale stessa.

Joseph Goldstein (1994) parla spesso di presenza mentale in termini di una forza nella mente che raccoglie un'energia stabile e solida per il fatto che non si identifica con l'esperienza né con colui che fa quella esperienza.

Da quanto io ho capito dei principi buddhisti, il cammino della presenza mentale porta il meditante a fare esperienza del nucleo centrale dell'insegnamento, che è uno stato di assenza del sé o non-sè. In altre parole, nel Movimento Autentico il "mio" testimone interiore appartiene a ciò che, in termini buddhisti, viene chiamato il regno della Verità Relativa.

All'inizio del Movimento Autentico acquisiamo consapevolezza del "mio" testimone interiore. Janet Adler (2009) ha scritto che il progresso di colui che pratica il Movimento Autentico si articola in tre livelli di consapevolezza: essere fuso con, in dialogo con o in uno stato di unione. Praticando possiamo arrivare a fare esperienza "del" testimone interiore piuttosto che del "mio" testimone interiore. La Verità Ultima, lo stato di unione è la conoscenza diretta che non c'è un sé, nulla di sostanziale qui. Identificati o contratti attorno ad

un senso del sé con impazienza, rabbia, impotenza o perfino amore potremmo perderci nel movimento o pensiero intrappolati in uno stato di fusione. Potremmo anche intrappolarci in uno stato di dialogo, che nel Buddismo è noto come proliferazione mentale.

Il testimone interiore in quanto “mio” testimone interiore dichiara un dualismo tra ciò che è mio e ciò che non lo è. E’ uno strumento per la comprensione del soggetto/oggetto, uno sviluppo necessario lungo il cammino per distinguere se stesso quale individuo all’interno della collettività. “IL testimoniare” è la più comune strategia iniziale della meditazione. ...Man mano che la meditazione progredisce, il testimone finisce per scomparire. Il senso di identità cade via. L’ego, sia esso una mente pensante o addirittura il sé osservante, viene alla fine acquietato, permettendoci di entrare in uno stato di profonda connessione.” (Epstein, 1988, pag. 68) Un aspetto del “non-sé” o di Verità Ultima si avrebbe quando è “il” testimone che osserva invece che il “mio” testimone. Sarebbe l’esperienza diretta di essere presente all’”io” che si sta muovendo ma che appartiene al collettivo, come parte dell’universo.

Spaziosità/Contrazione

Le parole *spazioso* e *contrazione* sono usate frequentemente negli insegnamenti buddisti per descrivere sia la mente che gli stati mentali. La contrazione ha luogo quando ci identifichiamo con esperienze spiacevoli o piacevoli, creando in tal modo un confine all’io, con la sensazione di essere limitati dall’identificazione con uno stato particolare dell’essere. Spaziosità significa non essere identificati né con la lode né con il biasimo. Significa sentire che qualunque cosa ci sia è in mezzo alla spaziosità. Una contrazione rafforza i nostri confini, creando una specie di perimetro attorno al nostro senso di identità. Questo senso di identità può attrarre il piano del giudizio dal nostro retroterra condizionato. Crea una forma nella mente/corpo facendo stringere il cuore di dolore o stimolando un salto di gioia. La stretta al cuore è accompagnata dalle concomitanti sensazioni di dolore, ansia emotiva e dall’”io” che sente tutto ciò. Sharon Salzberg, insegnante e scrittrice buddhista (2002) fa ricorso alla metafora del sale per spiegare la contrazione. Lo stesso quantitativo di sale avrà un sapore diverso se diluito in un bicchiere d’acqua o nell’oceano. Una persona che pratica il Movimento Autentico può danzare freneticamente, cantare a squarciagola o dondolarsi appesa ad una trave mossa dal suo sale e rimanere comunque in equilibrio. Laddove non possiamo fare nulla rispetto al sale che arriva, possiamo invece decidere sulla vastità della mente. Una persona che si muove o il testimone esterno, che siano in presenza “del” testimone, possono sperimentare la spaziosità mentre sono testimoni della contrazione attorno all’io identificato. Ma mano che proseguiamo lungo il sentiero di apprendimento del Movimento Autentico, attraverso la pratica, aumentiamo il nostro potenziale di accedere al testimone interiore. Se non ci muoviamo solo per muoverci chiudiamo coraggiosamente gli occhi ed apriamo una porta all’ignoto, al campo di Rumi. Credo che pratichiamo fiduciosi che il movimento attraverso e nello spazio possa portarci consapevolezza.

Testimoniare attraverso i Brahmavihara

I Brahmavihara, ovvero le “dimore celesti o sublimi” in lingua pali, sono gli stati di coscienza della gentilezza amorevole (metta), della compassione (karuna), della gioia partecipativa (mudita) e dell’equanimità (upekka). Si tratta di stati a cui possiamo accedere e dove ci troviamo come a casa nostra. Similmente al suono del violoncello, profondo ed ampio, sperimento una risonanza diversa nel mio essere nella parola o nel movimento quando applico questi stati alla mia testimonianza in ambedue le pratiche). Nella pratica buddhista vengono considerati come strumenti di meditazione abili che permettono di riconoscere le contrazioni fisiche e mentali che si manifestano ogni qualvolta ci identifichiamo con qualsiasi materiale attraverso la mente. Per quanto la pratica del Movimento Autentico non preveda alcun insegnamento formale di tali stati di coscienza, la presenza stabile di una consapevolezza non-giudicante, nella relazione con noi stessi e con gli altri, favorisce l’emergere di tali stati. Appaiono naturalmente ed organicamente quali strumenti attraverso i quali sentire il suono dell’amore e dell’accettazione sincera.

Portare testimonianza a partire da tali “dimore” ammorbidisce e rafforza il mio spazio interiore e mi è più facile accettare tutto il sale che c’è.

Ripetutamente la presenza o mancanza di metta (gentilezza amorevole) ha dimostrato di essere la porta di accesso al campo di cui parla Rumi. Da non confondere con l’energia di attaccamento o di passione inerente alla parola *amore*, la gentilezza amorevole si riferisce agli stati di gentilezza, cordialità e benevolenza che possiamo sentire per noi stessi o per il mondo. Io ritengo che questo è il terreno in cui i semi degli altri Brahmavihara possono essere coltivati e incoraggiati a crescere. Ciascun Brahmavihara offre prospettive diverse da cui contemplare ciò che Janet Adler (2002) definisce la densità della nostra biografia personale. Ciascuno di essi offre un mezzo per aprire e sgombrare uno spazio chiaro dentro di noi che porti ad un campo di consapevolezza unitiva.

Metta nella pratica di meditazione

Sono seduta in una sala di meditazione assieme ad altri 99 meditanti e fremo, il mio corpo contratto da sentimenti di gelosia. Il nero davanti ai miei occhi diventa più scuro. I nodi nel mio cuore e nella mia mente non se ne vanno. Mi servo della volontà per tornare al respiro. Non appena l’ispirazione si trasforma in espirazione ritorno allo scenario di prima. Questo non è Movimento Autentico. Non ce la faccio a muovere i nodi. Ancora più difficile del sentimento di gelosia è il terribile imbarazzo che provo nell’aver questa sensazione in assoluto. E’ come se non avessi mai meditato. Come è successo altre volte nel passato, Ajahn Sumedho (l’abate che conduce il ritiro) mi riporta al presente rompendo il silenzio della sala proprio in quell’esatto momento, con l’invito di mandare metta (gentilezza amorevole) a tutto ciò che è presente. Una voce sincronistica mi ha toccato il cuore. Avevo dimenticato la metta. Attaccata e identificata come ero non c’era apertura o spaziosità in me né eccessiva sollecitudine o calore nei miei confronti. Le sue parole, udite in quell’istante, hanno colmato uno spazio tra di noi collegando me, la meditante esterna cogli occhi chiusi agli altri 99 meditanti e, stabilendo nel caso specifico, una relazione con il mio testimone interiore. Sì è vero conosco bene la metta ma a volte ho bisogno di esserne rammentata.

Quando riusciamo a contenere la gelosia o qualsiasi altra emozione dentro all'energia di "metta" creiamo lo spazio in cui possiamo respirare per diventare testimoni, investigare o ricevere intuitivamente un messaggio. E' solo quello che è. E, se sentito e contenuto con gentilezza amorevole può essere visto. Joseph Goldstein (1993) nello scrivere delle emozioni in generale e facendo in questo caso riferimento alla gelosia, afferma:

Il primo passo consiste nel rinunciare a lottare con il fatto che la gelosia sta emergendo e fare spazio all'accettazione. A partire da questo spazio possiamo sviluppare l'interesse all'investigazione e chiederci: "Cosa è questo? Quale è la natura di questa emozione?" Investigando la qualità di tale energia nel cuore/mente e, a contatto con le sensazioni che produce nel corpo, ci districiamo dall'intrappolamento a livello di contenuti. (pag. 87)

Nella pratica del Movimento Autentico possiamo muoverci direttamente dentro il livello dell'intrappolamento coll'intenzione di connetterci al testimone interiore. L'emozione ci prende mentre ci agitiamo, piangiamo, stiamo tranquillamente sdraiati, cantiamo, o pestiamo i piedi. Mentre essa attraversa il nostro corpo siamo consapevoli di come essa potrebbe trasformarsi, estinguersi, lasciandoci forse esausti, immobili, o esilarati dall'esperienza. Nel Movimento Autentico pratichiamo la contemplazione concedendo alle emozioni lo spazio di muoversi e trasformarsi.

Metta nel Movimento Autentico

Giaccio a terra con il busto immobile. Sotto alla vita le gambe si muovono con rapidità. E' come se delle correnti elettriche di energia le sollevassero bruscamente in aria per farle cadere di nuovo a terra e poi muoversi e sollevarsi un'altra volta. Il testimone interiore guarda come vengo mossa in questa maniera. Mi sento stanca, molto stanca. Sento che un testimone si è alzato e improvvisamente due mani si sono posate gentilmente ai lati della mia testa. Il testimone che si è mosso si ferma per molto tempo accanto a me tenendo la mia testa fra le sue mani. Le mie gambe si tranquillizzano. Una sensazione di calore fluisce attraverso il corpo. Uno spazio si sta aprendo. Sono stata toccata dalla gentilezza amorevole e ora la ritrovo in me stessa..

Il testimone in movimento è stato mosso da metta. La gentilezza amorevole è stata "trasmessa" attraverso il contatto corporeo e ha trasformato la mia condizione fisica e mentale. La possibilità di muoversi in una relazione fisica e spaziale con gli altri distingue il Movimento Autentico dalla pratica formale della meditazione seduta. In quanto persone che si muovono, abbiamo sempre la possibilità di trovare l'altro o di essere trovati. Il testimone esterno, un ruolo esclusivo del Movimento Autentico, ha il privilegio di osservare ma ha anche la possibilità di uscire da quel ruolo e diventare una persona che si muove. Qualunque sia il nostro ruolo, la persona che si muove ad occhi chiusi o il testimone ad occhi aperti, il nostro corpo è influenzato dall'impermanente panorama fisico o spaziale all'interno del campo. Qui abbiamo l'opportunità di "andar oltre" il dualismo, di praticare la gentilezza amorevole verso noi stessi e gli altri in uno spazio collettivo.

Sia il Movimento Autentico che la pratica di meditazione di consapevolezza insegnano la possibilità di fare diretta esperienza del non dualismo. Attraverso la presenza e sviluppando un atteggiamento non

giudicante, che impareremo ad accompagnare con metta (gentilezza amorevole), apprendiamo ad entrare nel “campo”.

Bibliografia

Adler, J. Offering from the Conscious Body. Rochester V: Inner Traditions,2002
Epstein, M. Cadere a pezzi senza frammentazione:Ubal dini Editore,1998
Goldstein J.: La pratica della libertà. Ubal dini Editore, 1993
Goldstein J. Un solo Dharma. Ubal dini Editore, 1994
Salzberg S. L'arte rivoluzionaria della gioia. Ubal dini Editore, 2002
Sumedho A. Così com' è. Ubal dini Editore , 1991

Marcia Plevin, Membro registrato dell'American Dance Therapy Association (BC-DMT), Counselor registrato negli USA (NCC), vive e lavora a Roma, Italia. E' docente e supervisore del programma quadriennale di Art Therapy Italiana , co-fondatrice del metodo di Movimento Creativo Garcia-Plevin . Insegna gruppi di Movimento Autentico in Italia, Finlandia, Turchia e gli Stati Uniti. Meditante Buddhista – Vipassana, membro del Sangha A.Me.co. Roma.