

IL TAO DEI MIRACOLI

COME RENDERE POSSIBILE L'IMPOSSIBILE



ALTEA OTIS
© LETIZIA BOCCABELLA

IL TAO DEI MIRACOLI

COME RENDERE POSSIBILE L'IMPOSSIBILE



ALTEA OTIS
© LETIZIA BOCCABELLA

© Letizia Boccabella

Indice

Prefazione
dell'autrice

pag. 2

I perché ed i per
come

pag. 3

Cap. 1 “Come funziona la
mente”.

pag. 5

Cap. 2 “Cap. 2 “La psiche nella
medicina cinese:

Come le emozioni possono danneggiare il cuore”. pag. 18

Cap. 3 “Imparare a gestire l’energia sessuale per evolversi”.

pag. 28

Cap. 4 “La Meditazione: strumento fondamentale

per conoscere e gestire la realtà”. pag.

37

Cap. 5 “Tao Te Ching: l’Universo è femminile, Dio è femminile”.

pag. 44

Cap. 6 “Vuoto Quantico e Akasha: le correlazioni tra

la Fisica Quantistica e la Spiritualità”.

pag. 59

Cap. 7 “Legge di attrazione: perché non funziona per tutti?”. pag. 64

Cap. 8 “Il Tao la fisica quantistica e la Legge della Sincronicità”. pag. 70

Cap. 9 “Il Tao e la Legge del Distacco”.

pag. 80

Cap. 10 “Le esperienze non fanno la realtà! Il Tao della percezione”.

pag. 83

Cap. 11 “Dimmi cosa attiri e ti dirò chi sei!

Il Tao della Risonanza e della Memoria o Legge di attrazione”. pag. 89

Prefazione dell'autrice

Ho deciso di scrivere questo e-book con il preciso intento di migliorare la qualità della vita delle persone che lo leggono e contemporaneamente di espandere il loro livello di coscienza, in modo tale che tutti possano accedere con maggiore facilità alla Coscienza Cosmica o Tao. Migliorare la qualità della vita di ognuno di voi, vuol dire rendervi capaci di essere più felici, di diventare persone realizzate e di successo, cosicché il mondo possa diventare un posto migliore! Una persona felice automaticamente rende felici tutti quelli con cui entra in contatto; si diviene una specie di virus positivo che contagia il

proprio ambiente e che attrae a sua volta persone positive e situazioni positive! E' la ricetta della fortuna! E' l'essenza più intima della famosa Dea Bendata che bendata assolutamente non è; perché ella aiuta coloro i quali conoscono e applicano le **Leggi Universali** per ritrovarsi al posto giusto, nel momento giusto, con le persone giuste! Il che vuol dire: tempo, luogo e circostanze. Nel versetto 32 del **Tao te Ching** è detto: "La presenza del Tao nel mondo è come un grande fiume o un oceano in cui ruscelli e torrenti confluiscono!". Ebbene, ognuno di noi è come uno di quei ruscelli, alcuni hanno ben chiara la strada da fare per tornare all'oceano, altri hanno deviato il loro corso e si

sono persi e altri ancora non sanno nemmeno dove stanno andando! Bene... il punto nel quale siete conta poco! Quello che davvero conta è che sentiate dentro di voi un richiamo, che sia una vocina titubante e flebile oppure un grido altisonante non ha importanza. L'unica cosa a cui davvero tengo è di arrivare a voi e tendervi la mano e dirvi: "Non ti preoccupare andrà tutto bene nonostante quello che vedi adesso... nonostante le macerie che ti circondano... nonostante tu non sappia da dove iniziare, nonostante tutto...". Il mio desiderio più profondo per il tuo benessere diventerà piano piano anche il tuo e l'unione fa la forza! Lanciando

questo seme nel mare delle infinite possibilità e lasciando i dettagli all'Universo, mi affido alla sua immensa creatività e al suo sterminato potere organizzativo, cosicché ognuno abbia ciò che più è in linea con la sua essenza profonda, ricordandomi che ogni istante è meravigliosamente perfetto così com'è! Namaste.

Altea Otis

I perché ed i per

come...

Questo e-book ha preso vita dalla voglia di riassumere alcuni dei miei articoli che trattano della Legge di Attrazione, delle Leggi Spiritualità e della fisica quantistica, in un tutt'uno coerente, per dare modo ai lettori di ritrovarsi il materiale già presente nel mio blog in una sorta di liaison associativa per significati ed argomento. In secondo luogo è stato pensato anche come un piccolo libricino propedeutico a tutti quelli che vorranno fare il corso online che inizierà a breve su Web Radio Sole Quantico dal titolo: “Universo Stupiscimi! Come rendere possibile

l'impossibile". La scelta di inserire delle immagini oltre al testo è stata una scelta di puro piacere estetico; a prescindere dal fatto che generalmente gli e-book non sono corredati di figure o foto, a me è parso bello e piacevole arricchirlo in questo modo perché credo che anche l'occhio voglia la sua parte e da buona pittrice, la ricerca del bello è per me una nota fondamentale! **Tutte le immagini presenti nell'e-book sono prese dal web.** Il mio vero nome è Letizia Boccabella e sono una naturopata ed una grafologa morettiana; Altea Otis è il nome che ho scelto come nome d'arte e con il quale mi faccio chiamare durante le dirette live su Web

Radio Sole Quantico, dove potete trovare il podcast delle precedenti dirette e riascoltarle quando volete:

<https://www.spreaker.com/show/legge-di-attrazione-altea-otis>

In più restano a vostra disposizione i seguenti link attraverso i quali potete accedere direttamente all'area **Corsi** del mio blog, e se lo desiderate potete iscrivervi con la vostra email al blog, in modo da rimanere sempre aggiornati su tutti gli articoli che scrivo in merito al mondo della Naturopatia, dell'Olismo e della Grafologia morettiana. Nell'area informazioni è presente una descrizione dettagliata di chi sono e di cosa faccio durante i miei trattamenti:

<https://letiziaboccabellanaturopata.wordpress.com>

<https://letiziaboccabellanaturopata.wordpress.com>

Se lo desiderate, potete seguirmi anche attraverso la mia pagina facebook e il mio gruppo, dove troverete argomenti molto interessanti anche sulla fisica quantistica commentati da veri fisici e da appassionati e dove è possibile parlare in maniera aperta di argomenti scientifici, in un modo che spesso non si può fare nelle aule accademiche:

<https://www.facebook.com/LetiziaBocca>

<https://www.facebook.com/groups/naturc>

Vi metto a disposizione anche il link della pagina facebook della radio nella quale faccio le mie dirette live con una cadenza settimanale, e del gruppo, in

modo che possiate seguire in tempo reale tutte le novità e gli argomenti delle trasmissioni:

<https://www.facebook.com/WebRadioSc>

<https://www.facebook.com/groups/grupp>

Con questo vi saluto, vi auguro una buona lettura e sarò felice di ritrovarvi nel pubblico della radio per poter interagire con voi e rispondere alle vostre eventuali domande! Namaste.

Altea Otis

Cap. 1 “Come

funziona la mente”

Prima di addentrarci nel comprendere come funziona il mondo la fuori e come poterlo influenzare, dobbiamo capire come funziona la mente in modo che essa diventi un fedele servitore e non un dittatore che impone le sue regole e che ci rende i suoi schiavi. Una volta capite le sue modalità, vedremo come la mente locale è connessa a quella non locale e come poter agire sulla nostra interiorità per poter trasformare lo specchio nel quale ci riflettiamo e che chiamiamo **realtà**.



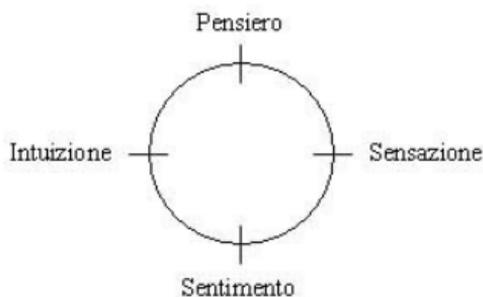
Carl Gustav Jung fu un genio indiscusso nel campo della psicanalisi e fu il primo a comprendere come realmente funzioni la mente umana e come essa sia naturalmente dotata di un potenziale, molto spesso inespresso, che tanti tendono ad attribuire ad una sorta di

potere sovranaturale, mentre invece non è altro che il risultato di un utilizzo più completo e più specifico di quelle che lui stesso definì *le quattro funzioni* con cui la mente umana processa le informazioni che arrivano dal mondo esteriore e da quello interiore. Oltretutto la profonda amicizia col premio Nobel tedesco per la fisica Wolfgang Pauli gli valse la comprensione di un fenomeno che chiamò *Sincronicità* e che andò a soppiantare del tutto il concetto di *caso* e di casualità, oltre che la scoperta ad oggi più che maipregna di significato non solo dal punto di vista psicologico ma anche da quello della fisica quantistica, dell'*inconscio collettivo*, al quale siamo tutti interconnessi e dal

quale tutta la specie umana può attingere informazioni come da un *reservoir*, al quale è possibile accedere nelle giuste condizioni di quiete interiore attraverso la *Funzione Intuizione*, per carpire nuove scoperte e nuove idee che su questo piano di realtà vengono definite tali ma che esistono già tutte contemporaneamente in un luogo al di fuori del tempo e dello spazio, ad oggi assimilabili al concetto di *Akasha*, usando come ponte il *Vuoto Quantico*. Andiamo per ordine iniziando a spiegare per prima cosa le funzioni della mente che per Jung sono divise in due coppie contrapposte, all'interno delle quali le due funzioni esistenti sono l'una

all'antitesi dell'altra: la prima coppia venne da lui definita *coppia Irrazionale* (perché sovrasta i nessi logici di causa ed effetto, li anticipa) ed è la prima a svilupparsi nel bambino che si orienta nella realtà in maniera sensoriale, istintuale e puramente percettiva, al di là di un capacità emotiva e logica, che prenderà vita solo in seguito. La coppia irrazionale è composta dalla *Funzione Sensazione* e dalla *Funzione Intuizione*. La seconda coppia, quella da lui definita *Razionale*, perché soggiace ad una elaborazione da parte della coscienza, si compone della *Funzione Sentimento* e della *Funzione Pensiero*, dove anch'esse come nel primo caso, sono l'una in rapporto con l'altra ma sempre

in forma antitetica, contrapposta. Lo schema che prende vita come conseguenza a questo approccio è il seguente:



Benché in questo caso venga messa in alto la *Funzione Pensiero* e quindi presa come dominante, vorrei sottolineare che ognuno di noi, funzionando in un modo specifico e peculiare a seconda di quale delle quattro funzioni usi come corsia preferenziale nell'orientamento nei confronti della realtà, avrà all'interno di

questo schema una variazione corrispondente alla sua funzione; il che vuol dire che, in alto della croce sarà posizionata la sua funzione principale, nel caso di un Intuitivo ad esempio, lo schema sarà invertito ed avremo come posizione dominante la *Funzione Intuizione*, in basso come opposto quella *Sensazione* e poi lateralmente a destra guardando lo schermo la *Funzione Ausiliaria* (cioè quella che viene subito dopo nel processare le informazioni) e poi quella che è opposta e complementare all'ausiliaria. Quindi in questo caso potremmo avere a destra il *pensiero* ed a sinistra il *sentimento* e così via dicendo, formando 16 possibili combinazioni. Esiste poi una quinta

funzione che Jung chiamò *Funzione Trascendente* di cui spiegherò più avanti sia il contenuto sia la sua importanza nell'avere una personalità matura ed equilibrata. Jung fu molto specifico nell'informarci che le *Funzioni* sono le attività con le quali la coscienza poggia per così dire la sua esistenza; in modo da potersi esplicitare e da poter orientare i propri contenuti processando così i dati o input di informazione interna ed esterna e gestirli. La prima che informa la coscienza dell'esistenza di dati esteriori è la *Funzione Sensazione*; la quale ha come unico scopo quello di rappresentare l'immagine alla psiche

presentandogli l'oggetto esattamente per quello che è, scevro da attributi di natura emotiva o da considerazioni di ordine razionale. Subito dopo entra in gioco la *Funzione Intuizione*; la quale riesce a palesare alla coscienza contenuti ed informazioni che si nascondono al di là della superficie meramente osservabile attraverso la *Sensazione*, cioè attraverso i sensi. Si ha così l'esplicarsi di una attività subliminale o misteriosa agli occhi di molti, che agisce esattamente come un istinto infallibile, un fiuto o per meglio dire una sorta di *pacchetto dono* che non lascia spazio ad equivoci di sorta per chi la riceve, un po' meno per gli altri che non riescono a sperimentarla. Ciò è

effettivamente possibile grazie al fatto che la *Sensazione* riesce a cogliere segnali a bassa frequenza mentre l'*Intuizione* viaggia ad alte frequenze captando contenuti ben più profondi e sottili. Sono proprio questi ultimi e solo questi che riescono davvero ad arricchire la mente e il pensiero di informazioni le quali una volta processate ed elaborate assieme ai prodotti dell'immaginazione, rendono possibile la vera creatività. Il fattore fondamentale il quale rende possibile l'avverarsi della creatività risiede in un **diktat** al quale non è possibile sfuggire; cioè che la *Funzione Intuizione* deve essere debitamente integrata con le altre

tre; diversamente la ricchezza di tali contenuti pervenuti alla coscienza si disperdono in una sorta di pensiero fabuloso e non completamente gestito dall'Io, al quale appunto Jung diede il nome di pensiero *Intuitivo*, classico della costituzione embriogenetica *Ectoblastica* e del temperamento *Nervoso*. Ricordo che nella prima fase di sviluppo del bambino, a livello ontogenetico quindi, la prima funzione che prende vita è quella della *Sensazione*, poi arriva l'*Intuizione*, dopodiché la funzione *Sentimento* e per ultima si sviluppa quella del *Pensiero*. Va sottolineato che tanto l'intuizione quanto il sentimento soggettivizzano la realtà benché quest'ultimo lo faccia in

maniera assai particolare perché giudica attraverso un valore completamente soggettivo ed emotivo le informazioni che giungono alla coscienza; da ciò si evince che essa funzioni sempre attraverso due polarità che sono quelle del piacere-disgusto, attrazione-repulsione, bello-brutto e così via; solo la *Funzione Pensiero* è quella deputata a valutare criticamente ed oggettivamente i contenuti percettivi. Non va dimenticato che ognuna delle quattro funzioni esplicando se stessa provochi emozioni, le quali possono essere di natura positiva o negativa e facendolo investono il processo di energia coinvolgendo la psiche. Ricordo

che non esiste un pensiero scevro da un'emozione e che quest'ultima abbia anche una contropartita fisica, ciò vuol dire che l'eccessiva dominanza di una funzione sulle altre, altera l'entropia del sistema, provocando squilibri che si riflettono su tutti e tre i piani: quello psichico, quello emotivo e quello somatico. Con un esempio abbastanza esplicativo potremmo dire che un eccesso della *Funzione Sensazione* obbliga il soggetto a fare affidamento solo sui dati percepiti a livello sensoriale con una totale incapacità di cogliere gli aspetti che si nascondono dietro il velo dei sensi; di contro un eccesso della *Funzione Intuizione* decreta una tale astrazione della mente

da costringerla a fuggire verso un mondo fantastico perdendo il contatto con quello dei sensi e del reale, creando un atteggiamento del tutto disadattato e generando una tendenza schizoide; la quale ricordo essere per definizione dal DSM-V un disturbo della personalità il cui tratto principale è la mancanza del desiderio di relazioni strette con altri esseri umani, e il distacco emotivo del soggetto rispetto alle persone e alla realtà circostante. D'altro canto un indebito sviluppo della *Funzione Sentimento* a scapito delle altre, dà vita ad un soggetto iper-emotivo che vede tutto in base al filtro della polarità piacere-dolore e per il quale i suoi

giudizi sono del tutto inaffidabili perché guidati dalla lente distorta e poco obiettiva del suo vissuto e che tende senza la minima obiettività a scartare situazioni e persone in base al proprio piacere personale, facendo favoritismi e trattando il prossimo solo come una questione di *gusto*. Un eccesso della *Funzione Pensiero* invece procura una freddezza di base, una logica spietata e priva di calore umano che diviene meccanicismo e chiusura mentale, dove ogni interpretazione della realtà è il solo frutto di calcoli e indebiti incastri; quasi come se i mezzi e le persone possano essere equiparati ai pezzi lego con i quali costruire il mondo, senza che si distingua tra la meccanica e la bellezza

delle sfumature di un essere umano che invece è un unico ed irripetibile vero e proprio mistero della Natura. Come diceva il mio Maestro Padre Nazzareno Palaferri, il più grande grafologo mai esistito dopo Padre Girolamo Moretti fondatore della grafologia Morettiana: *"E' il mistero che spiega la scienza e non la scienza che spiega il mistero"*.

Un'altra geniale intuizione di Jung fu quella di scoprire che prima o poi, ogni squilibrio innesca una compensazione e lo fa in maniera assai violenta ed imprevedibile proporzionalmente a quanto è profondo lo squilibrio. Di fatto si assiste a comportamenti inadeguati di persone che cadono vittima in maniera

totalmente irrazionale e repentina, di atteggiamenti contrari alla loro natura e privi del senso della misura. Un po' come fa il classico soggetto avaro che di punto in bianco per conquistare l'oggetto dei suoi desideri, compie atti di apparente generosità per comprarsi la persona alla quale tanto aspira. Per questo Jung lancia un severo monito avvertendoci che non si può trascurare a lungo una funzione rimossa, perché essa prima o poi si presenterà alla coscienza chiedendo il conto. Come spiegato inizialmente resta vero che ogni personalità ha una leggera predominanza di una funzione sulle altre, ma l'equilibrio si manifesta quando questa predominanza è leggera e tutte le

funzioni divengono moderatamente vicine le une alle altre nel senso che generano quella che Jung chiamava *Funzione Trascendente*. Questo avvicinamento dello sviluppo delle quattro funzioni genera un coordinamento dell'attività conscia ed inconscia (quindi di coordinamento delle due coppie le quali ricordo essere una inconscia *Sensazione-Intuizione* e l'altra conscia *Sentimento-Pensiero*), producendo un'armonia sistemica della personalità che Jung inquadra appunto con il nome di *Funzione Trascendente*. Essa non è niente di sovranaturale o di misterioso o di metafisico è semplicemente, come lui stesso ci

informa, la risultante psicologica dell'unione dei contenuti consci ed inconsci. Egli scrive nel suo libro ***La dinamica dell'inconscio***: "*La Funzione Trascendente si manifesta come una caratteristica di opposti che si sono reciprocamente avvicinati. Fin quando questi opposti sono mantenuti estranei l'uno all'altro, allo scopo naturalmente di evitare conflitti, non funzionano e ne segue un morto ristagno*". Scrive Palaferri nel suo libro ***Tipologia umana, caratterologia e grafologia***: "*La Funzione trascendente è perciò come la sintesi di tutte le altre e permette all'uomo di trascendere la limitatezza concettuale delle cose e*

perfino di se stesso".

In ultima analisi bisogna ricordare che la libido può avere una direzione introversiva o estroversiva; da ciò se ne deduce che anche gli atteggiamenti vitali di ogni individuo a prescindere da quale sia la funzione dominante, mostrerà tale funzione con un atteggiamento della psiche che può essere introverso o estroverso. I concetti di introversione o estroversione della libido sono quelli che Jung definisce come l'investimento che la libido-energia adotta nei confronti dell'oggetto. Innanzitutto egli sottolinea in svariati suoi testi, come usi indifferentemente la parola *libido* e la parola *energia*; perché effettivamente gli

attribuisce lo stesso significato sottolineando che per *libido* egli intende: "*L'energia psichica. E' energia psichica l'intensità del processo psichico, il suo valore psicologico. Questo non va inteso come un valore morale, estetico o intellettuale conferito, ma come il valore semplicemente stabilito dalla sua forza determinante, che si manifesta in determinati effetti psichici (prestazioni)*". Quando poi ci chiarisce i concetti di estroversione ed introversione della libido lo fa nel seguente modo: "*Estroversione significa spostamento verso l'esterno della libido. Con questo concetto io definisco quel rapporto fra il soggetto*

e l'oggetto che consiste in un movimento positivo verso l'oggetto dell'interesse soggettivo. Nello stato di estroversione esiste un forte, anche se non esclusivo, condizionamento da parte dell'oggetto. L'estroversione può essere definita attiva quando è volontaria e passiva quando la impone l'oggetto, cioè quando l'oggetto attira su di sé l'interesse del soggetto, eventualmente anche contro la sua intenzione. (..) Introversione significa movimento verso l'interno della libido, ed esprime un rapporto negativo fra il soggetto e l'oggetto. Nell'introverso il soggetto è motivante e l'oggetto ha un ruolo secondario. L'introversione è

attiva quando il soggetto vuole isolarsi dall'oggetto, è passiva quando il soggetto non è in grado di restituire all'oggetto la libido da esso defluita". (Tipi Psicologici - C. G. Jung). Con questa ulteriore ed importante sfumatura è possibile ricavare otto possibili combinazioni per le quali si ottengono otto funzioni base della personalità:

Sensazione estroversa - sensazione introversa;
intuizione estroversa - intuizione introversa;
sentimento estroverso - sentimento introverso;
pensiero estroverso - pensiero introverso.

Il Tipo Sensazione Estroversa: la funzione *Sensazione* come ci informa

Jung è quell'attività che consente alla psiche di percepire la realtà esteriore esattamente per quella che è; cogliendo i dati fisici e formali offre una visione della realtà esteriore scevra dai contenuti elaborativi del pensiero, dalle tinte colorate del sentimento e dall'astrazione dell'intuizione. Nel suo testo "La dinamica dell'inconscio" egli scrive: *"...è la facoltà con la quale prima ed antecedentemente ad ogni cosa la coscienza stabilisce che qualcosa esiste"*. Quindi nel tipo a dominanza sensazione estroversa una volta percepito l'oggetto egli ritorna verso di esso orientandovi energia ed interesse. Essendo un soggetto il quale incentra la sua libido sul mondo esterno

e sui soli dati fisici e formali, egli è costantemente preso da tutto ciò che può vedere, toccare e sperimentare con i sensi aggiungendo anche la componente utilitaria e pragmatica di tale percezione. Se questa dominanza è troppo alta rispetto alle altre funzioni egli rischia di trovarsi nell'incapacità di percepire ed interessarsi allo psichico ed al trascendente oltre che alla componente emotiva che è comunque il sale della vita. E' senza ombra di dubbio un positivista e le qualità di realismo e concretezza unite al senso pratico lo aiutano nella vita quotidiana benché la mancanza di sviluppo della funzione intuizione (che ricordo essere

all'opposto nella coppia della funzione irrazionale), gli fanno perdere il contatto con lo Spirito ed il trascendente. Tutto però dipende, come spiegato in precedenza, da quanto le funzioni siano in equilibrio tra loro, se esiste una buona presenza del sentimento e dell'intuizione il soggetto sarà di certo più equilibrato; questo concetto vale sempre e per tutte le dominanze caratterologiche.

Il Tipo Sensazione Introversa: una volta percepito l'oggetto, la libido del soggetto a dominanza introversa torna verso sé stesso, orientando l'energia e l'interesse verso il proprio mondo interiore, così facendo l'immagine

dell'oggetto viene deformata e diciamo così mescolata con i contenuti dell'inconscio individuale. Jung ci spiega che nei casi estremi e quindi patologici, questi individui entrano in uno stato confusionale per il quale sono del tutto incapaci di distinguere tra l'oggetto reale e la propria visione soggettiva. Spesso si ritrovano in siffatti individui, quella classe di persone che vengono definiti "*sensitivi*" i quali benché possano avere grandi capacità di percezioni extrasensoriali (le quali ricordo però essere vaghe, al contrario dell'intuizione che è sempre precisa e completa), vengono a mancare completamente di equilibrio e risultano quindi essere dei tipi strani, dalla

funzione pensiero poco evoluta e quindi male adattati col reale, maldestri, diffidenti, insicuri, tetri e pieni di pregiudizi conseguenza delle loro congetture personali, che li rendono imprevedibili, attanagliati da fantasticherie e del tutto inaffidabili. Nei casi meno patologici e quindi un po' meglio adattati, risultano essere soggetti che poco si lasciano permeare dalle informazioni e dalle idee esterne, difficilmente si aprono col prossimo, tendono a rimanere legati all'ambiente familiare e vivono una vita piuttosto povera di interessi; se ne hanno qualcuno di natura scientifica o letterale o artistica restano come degli

osservatori, senza apportare nessun cambiamento di fondo allo status quo perché mancano della capacità e dell'intraprendenza per dare vita a così grandi e profondi cambiamenti.

Il Tipo Intuizione Estroversa: come sottolineato più volte, l'Intuizione si muove all'opposto della sensazione pur mantenendo la sua natura di funzione inconscia, essa ha il compito di illuminare tutto ciò che trascende la barriera del visibile indagando nel mistero e cercando a tutti i costi di carpire l'invisibile per renderlo conscio e visibile alla coscienza, facendo chiarezza su concetti prima incomprensibili o scoprendo nuove idee

o punti di vista essenziali per se stessi e per i posteri. L'intuizione è anche un cardine senza il quale sarebbe impossibile la comprensione finalistica di situazioni spesso complicate o di concetti apparentemente separati gli uni dagli altri e della capacità di unire il vecchio col nuovo elaborando in maniera dinamica rapporti di causa-effetto apparentemente slegati tra loro. In più l'intuizione può essere di tipo psicologico ed in questo caso è la particolare abilità che un soggetto manifesta nel comprendere approfonditamente i movens dietro le altrui azioni; in alcuni casi perciò anticiparli e prevederli; l'uso che poi si fa di questa peculiare qualità può essere

a fini utilitaristici oppure altruisti, ma questo dipende dal codice morale dell'individuo e non certo dalla funzione in sé. L'intuizione è inoltre alla base del potere creativo ed inventivo dell'essere umano, perché risuonando ad alte frequenze permette di catturare immagini e/o idee già presenti in altri piani di realtà (Akasha) e portarli nel piano visibile e tangibile nel quale viviamo, per poi elaborarle attraverso le altre funzioni e dare vita a veri e propri capolavori frutto di genialità, pensiero concatenante, emotività che diviene come un motore alla base della passione e tutti assieme coesi con capacità pragmatiche. La finezza di analisi di

Jung è quella di farci notare che per vivere ed orientarci nella realtà ci basterebbero tre funzioni: la sensazione, il pensiero ed il sentimento, se noi vivessimo in una realtà nella quale gli oggetti fossero isolati dal tempo e dallo spazio; mentre invece questi oggetti della percezione non solo esistono in un mondo apparentemente dominato dalla logica cartesiana ma anche e soprattutto da un luogo in cui i nessi che coinvolgono gli oggetti provengono da una sfera inconscia la quale è priva di tempo e spazio come lo percepiamo noi durante lo svolgersi delle normali attività quotidiane. Ancor di più, attraverso gli insegnamenti della fisica quantistica sappiamo che il mondo che

soggiace a quello visibile è governato da leggi completamente diverse, anti-intuitive se vogliamo e prive di linearità e della legge di causa-effetto. Per questo egli scrive: "... la facoltà della coscienza che permette di stabilire almeno approssimativamente i nessi spazio-temporali, è l'intuizione. Questa è una facoltà percettiva che abbraccia il subliminale, ossia la possibile relazione con oggetti che non appaiono nel campo visuale, e le possibili trasformazioni passate e future sulle quali l'oggetto non formula alcuna proposizione. L'intuizione è un'interiorizzazione immediata di rapporti che non possono essere definiti dalle tre altre funzioni nel

momento dell'orientamento." (La dinamica dell'inconscio). Quindi il tipo a dominanza *Intuizione Estroversa*, una volta stabilito il legame con l'oggetto ne resta dipendente perché uscendo da sé la libido cerca di estrarre dall'oggetto in questione i contenuti che nasconde alla normale percezione sensoriale; così facendo l'oggetto assume un'importanza vitale finché è in grado di trasmettergli degli stimoli che si traducono in illuminazioni, conoscenze, scoperte e problemi a cui trovare una soluzione alimentando la sua curiosità. Una volta esaurita l'emozione che innesca tale processo il soggetto perde interesse nei confronti dell'oggetto e lo abbandona a sé stesso; da qui la sua innata tendenza a

divenire come un'ape che succhia il nettare del fiore fino a quando ve n'è; per poi abbandonarlo senza il minimo rimpianto! L'intuitivo estroverso diviene così il soggetto maggiormente proteso verso il domani, inseguendo il futuro dimentica di costruire il presente e così facendo è anche poco incline alla fedeltà e alla adesione alla realtà tanto da essere considerato molto spesso un farfallone inaffidabile. Tutto ciò, nonostante possa essere un geniale, le sue intuizioni restano prive di seguito e concretezza materiale perché l'estroversione che corrisponde alla *primarietà* della caratterologia di Le Senne, lo vede incapace di approfondire

e collegare i nessi delle sue intuizioni, preso com'è dal passare da una attività all'altra. Questa nota di superficialità lo rende poco incline a considerare il lavoro degli altri e spesso diviene anche convinto di aver scoperto cose nuove per il solo fatto di non avere una memoria storica che porta ad approfondire conoscenze pregresse. La mancanza quindi di contatto con il passato e con il presente lo rende privo di senso pratico. Tutto ciò avviene nei casi in cui si riscontra una forte dominanza della funzione intuizione estroversa sulle altre; quando invece è presente un maggiore equilibrio assistiamo all'avverarsi di un prototipo di essere umano decisamente migliore,

uno di quelli che diviene un innovatore, un iniziatore, un inventore ed uno in grado di stimolare il prossimo verso nuovi traguardi e verso situazioni potenziali che possono divenire un motore di cambiamento positivo per tutta l'umanità. Questi sono quei particolari e peculiari tipi che lasciano il segno nella storia.

Il Tipo Intuizione Introversa: una volta messo a fuoco attraverso l'intuizione l'oggetto, la libido non si ferma su di esso ma torna verso gli oggetti del mondo interiore che sono ovviamente soggettivi e naturalmente psicologici. A differenza del tipo estroverso il quale trae le proprie intuizioni dal mondo dei

fenomeni reali e tangibili, quello introverso se ne astrae per restare coinvolto nel proprio turbinio con tutte le problematiche connesse a quelle di un inconscio individuale e spesso poco adattato con quello collettivo, creando inutili e sterili intuizioni sconnesse dal mondo quotidiano. Di lui Jung dice che; se da un verso questo atteggiamento lo rende il classico sognatore, visionario mistico ed anche originale, dall'altro diviene spesso bizzarro artista incompreso; e più viene risucchiato dal suo vortice interiore e maggiormente resta vittima di quelle sterili astrazioni che distaccandolo dalla realtà gli conferiscono quella tendenza schizoide di cui parlavo in precedenza. Con la

finezza di analisi che contraddistingue il grande Jung egli ci fa anche notare come questa tipologia umana sia spesso afflitta da un vissuto insoddisfacente, il quale lo obbliga a sentirsi incompreso e frustrato e così si rifugia sempre di più nel suo mondo interiore per prendere le distanze dal passato e scappare verso il futuro con progetti che difficilmente portano risultati concreti; è così che anche a lui sfugge il presente. Facilmente questo tipo intuito introverso tende alla depressione monopolare isolata ed alla schizotimia. Ricordo come è giusto che sia, che anche questa tipologia rientra nei casi limite, dove tutti i sintomi sono accentuati e dove le

funzioni sono come scoordinate le une dalle altre; nei soggetti dotati di maggior equilibrio anche a livello embriogenetico le cose cambiano di molto perché il loro temperamento basato su una crasi endocrina migliore, dà luogo a processi evolutivi migliori e quindi ad una personalità che pur mantenendo gli stessi tratti risulta essere ovviamente più equilibrata e meno patologica.

Il Tipo Sentimento Estroverso: nel chiarirci la *Funzione Sentimento*, nel suo testo "Tipi Psicologici" Jung la definisce come una *Funzione Affettiva* specificando appunto che essa è autonoma dalle altre tre e non una diretta

conseguenza del Pensiero che è letteralmente al suo opposto benché, si evince che l'interdipendenza di questi due approcci entrambi facenti parte della coppia razionale con la quale funziona la mente, a prescindere dal fatto che si trovino in equilibrio o meno, generano comunque una reazione a livello somatico, ed in questo particolare aspetto fu genio indiscusso **Girolamo Moretti** nel comprenderlo e nell'evidenziare la notevole differenza esistente tra l'emotività e la sensibilità dove la prima lascia sempre una traccia nell'organismo e quindi può assumere una connotazione patologica, mentre la seconda no perché nell'andare e nel venire non perturba il soma. Jung si

esprime così: "Il Sentimento è un processo che si svolge fra l'Io e un dato contenuto della coscienza al quale conferisce un preciso valore nel senso dell'accettazione o del rifiuto (piacere o dispiacere), però è anche un processo che, a prescindere dal contenuto momentaneo della coscienza o dalla momentanea percezione, può palesarsi come atmosfera, come stato d'animo. Questo secondo processo può essere in rapporto causale con contenuti precedenti della coscienza, ma può anche non esserlo, cioè come dimostra in ampia misura la psicopatologia, può nascere anche da contenuti inconsci. (..) Pertanto la Funzione Affettiva è in primo

luogo un processo interamente soggettivo che, sebbene accompagni ogni sensazione, può essere assolutamente indipendente dallo stimolo esterno. (..) Quindi anche la funzione affettiva opera una valutazione, che tuttavia è diversa da quella intellettiva perché non ha lo scopo di costruire un prodotto concettuale ma l'intenzione di esprimere l'accettazione o il rifiuto da parte del soggetto". Possiamo quindi concludere che nella *Funzione Sentimento*, il soggetto e l'oggetto sono posti in una tale relazione la quale viene costruita attraverso il sentimento appunto, che quest'ultimo deve decidere per uno stato di accettazione o di rifiuto; escludendo le

mezze misure a seconda di quanto la funzione sia in equilibrio in primis con il suo opposto cioè quella *Pensiero* e poi con le altre due. Il *Tipo Sentimento Estroverso* si orienta verso l'oggetto che ha stimolato la sua libido per abbandonarsi ad esso e legarsi attraverso una dipendenza che lo obbliga a livellare i propri valori con quelli dell'oggetto in questione. L'intensità della partecipazione emotiva con l'oggetto crea il fenomeno dell'empatia e poi lo sviluppo dell'armonia, della bellezza, dell'arte e dell'amore che tutte insieme formano le basi per delle vere e profonde relazioni sociali e umanitarie. Senza la presenza di questa funzione,

Jung ci avverte che tutto ciò non sarebbe possibile! Vi lascio una piccola nota grafologica che riguarda la *Funzione Sentimento* che quando è positivamente presente in una grafia devono rivelarsi indici di buona *trama grafica*, sostenuta da un giusto equilibrio tra le *Intozzate di I modo*, le *Intozzate di II modo*, e buona ed equilibrata *Triplice Larghezza*; tutti questi segni assieme danno vita ad un ulteriore segno che riguarda la categoria della pressione e dell'energia che si chiama: *Il Colore della scrittura*, il quale denota un soggetto dall'intenso *calore umano* e come *Colorato*, sia per la tendenza all'amore verso il colore (segno che spesso si ritrova nei pittori) e che

arricchisce la personalità di una dose di empatia positiva con il prossimo e con l'ambiente nell'accezione più ampia del termine.

Il Tipo Sentimento Introverso: una volta stimolato il sentimento dall'esterno, il soggetto non si adatta all'oggetto ma lo interiorizza; quasi come dovesse sovrapporgli una forte tensione per sentirlo, per percepirlo. L'oggetto esterno in questo caso arriva a dare un impulso solo superficiale, il resto è il frutto dell'elaborazione del sentimento personalizzata e profonda che conferisce a questi individui un'intensità che difficilmente ha eguali se paragonati alle altre tipologie. Questa

caratteristica li rende misteriosi e poco accessibili agli occhi degli altri. Di contro se ci si imbatte nei casi estremi, è ovvio che queste personalità siano così poco adattate con il resto dell'ambiente per un'eccessiva durezza che è il frutto della preoccupazione del loro unico sentire da rendersi antipatici, isolati e malinconici. Quando invece ci si trova di fronte ad una personalità equilibrata, la modalità del *sentimento introverso* conserva la relazione con l'oggetto, la coscienza fa da moderatore e l'intensità della passionalità viene tenuta sotto controllo, quindi si ha una personalità che viene percepita spesso come un po' assente mentre invece il soggetto è impegnato facendo propri il sentire ed i

problemi dell'ambiente con il seguente procedimento: li interiorizza, li sottopone a forte analisi e infine ne ricerca la soluzione attraverso sempre nuove intuizioni. Una volta giunto alla sua meta ritorna verso l'ambiente e cioè verso l'oggetto con programmi d'azione pragmatici che Le Senne definisce come *salvifici e redentivi* coinvolgendosi in prima persona per aiutare e sostenere; ad egli è stato dato il nome di *Passionato* perché in grado di sacrificare tutto in vista di una passione e non certo perché influenzato dalla passionalità. Tanto è vero che è il carattere meglio dotato per quanto riguarda il senso profondo dell'etica e

del sociale. Di lui Palaferri scrive: *"All'apparenza come assorto in se stesso, in realtà è il più disponibile dei caratteri e il più orientato verso il sociale con pulsioni sociali. L'interiorizzazione del sentimento lo rende in certo modo misterioso agli occhi dell'ambiente, ma proprio per questo attraente. Convinto e convincente, è in genere il soggetto che, senza bisogno di imporsi, trova seguito e diventa quasi sempre un leader"*.

Il Tipo Pensiero Estroverso: Jung scrive in merito al Pensiero che esso è *il frutto della funzione che conformemente alle sue leggi stabilisce*

una connessione tra i contenuti rappresentativi. Il pensiero è il risultato delle attività associative superiori della mente cioè di quelle sequenze di processi mentali di carattere simbolico, in stretto rapporto fra di loro, che cominciano con un compito o un problema e conducono, in genere per gradi, ad una conclusione o ad una soluzione. (Tipologia umana, caratterologia e grafologia - Nazzareno Palaferri). Il Pensiero è all'opposto del Sentimento all'interno della coppia della Funzione razionale ed è il meccanismo con cui la mente esplica una ricerca logico-critica dei valori oggettivi e della natura di essi in base ai dati che l'ambiente stesso offre. Se ne evince che

maggiore è la dominanza della funzione *Pensiero*, maggiormente il *Sentimento* viene frenato, fino ad arrivare a livelli di totale freddezza per rimozione o addirittura arcaicizzazione di quest'ultima funzione. Il *Pensiero Estroverso* fa sì che il soggetto orienti la sua libido e il suo modo di pensare verso l'ambiente senza una elaborazione personale la quale esula dal sentimento e di contro si conforma all'esterno per divenire pensiero stereotipato. Di conseguenza si hanno soggetti nella maggior parte dei casi nozionisti che si preoccupano solo di acquisire dati e di raggiungere scopi pragmatici e che non sanno cogliere né approfondire i

contenuti astratti, sono quindi poco o niente interessati alle teorie; quando sembra che lo siano, è solo per compensare le loro carenze che percepiscono come tali ma che non riescono a colmare perché non vi hanno la predisposizione innata. La sua migliore qualità è quella di essere ben adattato all'ambiente e alla vita pratica, di lui Le Senne dice che è uno dei caratteri che vive meglio perché non si fa troppe domande e si sposa con il modo di pensare del suo tempo e lo fa senza problemi perché il cuore è esente dalle sue scelte. Lo si accusa di essere un freddo che tenta un comportamento sociale che in realtà ha motivazioni del tutto non-sociali ed infatti il suo unico

scopo è quello di ricercare l'affiliazione. In caratterologia viene chiamato Sanguigno perché è un non-emotivo, attivo, primario e proprio questa sua ultima caratteristica lo rende spesso simpatico agli occhi dell'ambiente e ancor più spesso inganna perché la primarietà ad un occhio non esperto viene confusa con l'emotività. Insieme al carattere Nervoso, il Sanguigno viene considerato quello con la maggiore tendenza al vizio con una grande differenza rispetto al primo: il Nervoso cede al vizio per un'emotività incontrollata che lo porta sempre alla ricerca di nuovi stimoli e di eccitazione; il Sanguigno insegue i piaceri per un

eccesso di vitalità incontrollata dalla coscienza e dalla primarietà che lo rendono uno spirito irriflessivo.

Il Pensiero Introverso: restando nel campo del pensiero anche in questa tipologia non c'è molto spazio per il sentimento perché come visto prima queste due modalità sono opposte all'interno della funzione razionale, benché in questo secondo caso l'introversione gioca un ruolo fondamentale perché il soggetto non vive il pensiero adeguando il suo a quello dell'ambiente bensì lo interiorizza, lo fa proprio, lo elabora in modo del tutto personale astraendolo dalla realtà e vi aggancia la volontà per portarlo avanti

senza nessuna partecipazione del cuore. Così facendo è ovvio che prende distanza dall'ambiente per trovare conforto nel proprio inconscio. Se il *pensiero estroverso* è fondamentalmente coeso con l'ambiente, pratico e positivista; di contro il *pensiero introverso* è astratto, amante delle teorie e spesso anche dedito alle scienze. Tutto ciò determina una profondità di pensiero che è del tutto sconosciuta al carattere Sanguigno; ma il Flemmatico (è così che lo ha battezzato Le Senne: non-emotivo, attivo, secondario) diviene spesso e volentieri freddo, inflessibile e arbitrario nei suoi comportamenti un po' troppo moralisti benché non gli si possano negare qualità di affidabilità e

di coerenza, oltre che di rettitudine e di gentilezza nel comportamento sociale, perché sono il frutto dell'educazione e non certo dell'espressione del moto del cuore, avendo appunto un deficit della funzione sentimento. Il suo fare da moralizzatore tende a giudicare con molta severità chi non rispetta le norme e le leggi come fa lui, e soprattutto chi vive di ribellione e si batte per cambiare lo status-quo. Se è presente una buona funzione intuizione come ausiliaria, egli diventa un buono scienziato o un filosofo alla ricerca dei profondi perché della vita, (Einstein era un Flemmatico) e non si preoccupa del modo di pensare dell'ambiente ma resta

concentrato sul suo modo di vedere preoccupandosi di arrivare alle profondità di ogni suo più recondito pensiero. A volte è talmente preso da se stesso e dalle sue riflessioni che la comunicazione gli resta difficile e gli altri lo percepiscono come pesante e complicato e soprattutto spesso privo di verve. (Quest'ultima è una caratteristica dell'emotività più che dell'attività). C'è da dire che quando spiega i concetti è preoccupato di riportare i concetti fedelmente, al contrario del sentimento introverso che essendo un sociale nato è preoccupato che chi gli sta davanti capisca davvero il contenuto di quello che viene detto. Se la personalità non è equilibrata e quindi la funzione pensiero

domina in maniera esagerata il soggetto nel corso del tempo aumenterà sempre di più il suo grado di introversione divenendo taciturno, incompreso, solitario, rancoroso, rigido e inflessibile a tal punto da divenire anche impacciato in mezzo alla gente. Se ne comprende bene come il suo orgoglio e il suo senso di inadattamento lo porti a facili paranoie e forti depressioni.

Vorrei sottolineare che l'ottica di Jung sulle tipologie umane, con le quali egli diede un enorme contributo alla comprensione della personalità, fu un vero e proprio atto innovativo. Ricordo per chi non lo sapesse che questo genio indiscusso della psicoanalisi a mio

parere superò non solo il suo maestro Freud, ma tutti gli altri, impegnando le sue energie nel ricercare a 360° la radice della conoscenza per cui studiò tutti i testi sacri delle antiche tradizioni filosofiche della remota antichità; dal taoismo ai Ching, dall'astrologia all'alchimia per approdare poi alla fisica quantistica, grazie alla sua profonda amicizia col premio Nobel Pauli, da cui trasse l'intuizione con la quale diede vita al fenomeno dell'**Inconscio Collettivo**; il quale unisce nel profondo tutta la specie umana e da cui tutta l'umanità attinge contenuti i quali una volta portati allo scoperto tramite nuove rivelazioni ed atti creativi, divengono patrimonio

indiscusso di tutto il genere umano. Potrei definire questo grande uomo uno *scienziato della psiche*, per le sue qualità di intuito e metodo che implicano potenza energetica e voglia costante di approfondire, uniti dalla passione per quella vera conoscenza che non ha mai fine!

**Cap. 2 “La psiche
nella medicina cinese:
come le emozioni
possono danneggiare il
cuore”**

Lao-Tsé



Tao Te King

E' doveroso a questo punto, soffermarsi su come la mente e le emozioni influenzino la nostra fisiologia e su come possano danneggiarla e limitare il nostro livello energetico. Questo perché se si vuole avere un'ottima gestione della realtà ed un'altrettanta capacità di influenzarla, bisogna sempre conservare uno stato psicofisico di grande vitalità; il quale implica un equilibrio del mondo emotivo e una vuotezza del cuore. In questo caso con il termine **cuore vuoto**, si intende un **cuore vuoto dalle passioni**, vuoto dalle emozioni negative e dalle distorsioni della psiche, per fare in modo che esso possa accogliere lo

Shen, cioè lo **Spirito**.

In questo secondo capitolo riporterò e commenterò spiegandolo, una parte del bellissimo testo sacro della Medicina Tradizionale Cinese: **Huangdi Neijing Lingshu la psiche nella tradizione cinese**. Più specificatamente affronterò la parte del testo che ci spiega come le emozioni negative attaccano il cuore scompensandolo e creando la radice della malattia che si esplica a seconda della loggia bersaglio di appartenenza e quindi sia della costituzione del soggetto (parte endogena), ma anche del momento esistenziale che la persona sta vivendo e che può mutare lo stato di equilibrio attraverso le influenze esterne

(componente esogena). Deve sempre esserci molto chiara la visione di base della Medicina Cinese la quale è perfettamente conscia del fatto che la malattia è in primis un disagio della mente e delle emozioni che non sono più a servizio dello Spirito, bensì dell'ego; così facendo riempiono il cuore e gli impediscono di accogliere lo Shen, lo Spirito. Ne consegue che la malattia si esplica attraverso un cuore pieno e in tumulto che ha perso il contatto con lo Spirito, che non si lascia più guidare da Lui, ma si ribella e si inorgoglisce pensando di essere superiore alle leggi della Natura. La vera forza di una persona risiede nello Shen, nello Spirito; per i cinesi infatti, come anche

per gli sciamani e per molte altre tradizioni esoteriche del mondo, la malattia rappresenta **la perdita di contatto con lo Spirito** e allo stesso tempo è un'occasione per riallinearci, per imparare la lezione insita nell'esperienza. Procediamo adesso con l'analisi del testo, la parte che troverete tra parentesi, è quella che contiene il mio commento.

**Le emozioni e l'attacco al cuore:
Huangdi Neijing Lingshu, pag. 107:**

Stabilito questo, apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni portano attacco agli Spiriti. (In questo primo versetto ci viene spiegato come lo Shen del cuore subisce l'effetto dello

squilibrio della **loggia Terra**: pensieri ridondanti, preoccupazione, ruminazione mentale creano disagio al cuore. La Terra viene posizionata al centro nella **Legge dei Cinque Movimenti** e per comodità dopo il Fuoco, perché la Terra sorregge tutte le funzioni metaboliche ed è la matrice oltre che la Madre Terra. Quando il movimento Terra perde la sua naturale **spensieratezza** allora inizia la **preoccupazione**; non a caso è detto che per avere un cuore aperto bisogna avere uno stomaco forte! I movimenti normali del pensiero e della sana riflessione si trasformano in turbamento che divenendo sempre più profondo creano trasalimento al cuore, che si restringe in

preda all'angoscia. Gli Spiriti che albergano in noi sono così delicati, così silenziosi! Hanno bisogno di quiete e possono dominare solo nella pace interiore e in un cuore vuoto; vuoto da preoccupazioni, da eccessi, da paura, da tristezza, da malinconia, da rabbia e da gioia esagerata. "Avere nel cuore un'idea, un pensiero, un oggetto di sollecitudine è proprio dell'uomo. Ma trasformare il pensiero in apprensione, in preoccupazione e poi in ossessione, questa è una perversione. (..) Il Santo è senza preoccupazioni e senza pensieri; si mantiene nel vuoto e nella serenità pura; non lascia ronzare e proliferare idee e riflessioni. Preoccupazioni e pensieri rovinano il cuore come i colori

rovinano l'occhio e i sapori la bocca. Si è sempre più profondamente pervertiti da ciò con cui abbiamo un legame naturale. (..) Il Santo è colui che, cosciente dei movimenti che governano il Cielo-Terra e certo di essere parte integrante del macrocosmo che lo circonda, porta a termine i giorni affidatigli dal Cielo con un metodo di vita che segue le leggi naturali, il Tao, praticando il Vuoto del Cuore e il Non-agire, preservando le essenze e lo spirito vitale". Ivi pag. 112)

Colpiti gli Spiriti sotto l'effetto della paura e del timore, vi è scorrimento, vi è fuoriuscita senza arresto. (In questo secondo versetto si parla di come lo

squilibrio della **Loggia Acqua** offenda il Cuore andando in esubero su di esso; nella normale fisiologia umana nell'asse **Acqua/Fuoco** i reni controllano il cuore, se però questo movimento naturale viene perturbato l'acqua in eccesso depauperava il fuoco cosicché quest'ultimo si spegne e si squilibra. L'asse Acqua/Fuoco è per i Cinesi il più importante e lo si capisce studiando sempre più a fondo la medicina cinese ed osservando i nostri processi mentali e di contro anche i nostri turbamenti. Soffi ed essenze si mettono a scorrere e fuoriuscire dappertutto, e nulla viene più trattenuto come dovrebbe: in poche parole il vecchio detto "farsela sotto dalla paura"

rende l'idea in maniera spicciola! Viene detto nel testo che **la paura** è una corrente di soffi perversi che come un fango che scorre, devasta l'intera vitalità del soggetto e tale movimento non può essere arrestato. I **reni** ospitano il serbatoio dell'energia vitale originaria: il **Jing del cielo anteriore**, ovvero la vitalità che al momento del concepimento i nostri genitori ci hanno infuso attraverso la loro unione e che il Cielo ha deciso di donarci per affrontare la nostra vita terrena. Il Jing del cielo anteriore non può aumentare nel corso della vita, quello è e quello resta, ma si può e si deve fare tutto ciò che è in nostro possesso per non depauperarlo anzi tempo e lo si può fare attraverso

tutte le pratiche descritte né **I Ching**, nel **Tao tè Ching** e nel **Suwen** attraverso l'uso corretto del **Jing del cielo posteriore**. Le emozioni che governano la **loggia Acqua** sono **Intraprendenza/volontà** e **paura**: quando l'energia di questo movimento è in corretto equilibrio la persona mostra intraprendenza, va avanti nella vita conscio degli ostacoli e li supera mano mano che arrivano, non trema in preda alla paura di non-farcela, non cade vittima di attacchi di panico e gode nell'andare incontro alle situazioni sconosciute con il coraggio di chi sa che lo Spirito lo sorregge e lo guida! La volontà fa da padrona e i progetti

vengono sempre portati a termine. Vivere è l'espressione più alta del non avere paura di vivere! E' per questo che viene detto; la paura che ha la sua origine nascosta nell'apprensione che diviene ansietà rende deserto e distrugge l'intimo come una minaccia diretta agli Spiriti. Ecco che ci è chiara la dinamica per la quale **La Terra** che nella **Legge dei 5 movimenti** naturalmente controlla l'**Acqua**, se invece aumenta il suo carico e va in **super-inibizione** sulla Loggia **Acqua** crea lo squilibrio, di conseguenza la ruminazione mentale e il pensiero ossessivo succhiano l'energia vitale dal serbatoio dei **reni** e questi ultimi vanno in deficit e squilibrano il **Fuoco**, cioè il **cuore**! Nel testo è detto:

"...il cuore non si assume più la presa in carico, gli Spiriti non possono più risplendere e illuminare. Niente più porta verso l'alto, verso la luce, tutto si disgrega e se ne va; tutto cola: le lacrime, i liquidi organici non sono più trattenuti perché le essenze sono senza forza. (...) Ciò che scorre avrebbe dovuto essere custodito, è uno straripamento, una fuoriuscita da tutti gli orifizi interessati". Ivi pag. 115)

In stato di tristezza e di afflizione, ci si turba nel centro; vi è inaridimento, vi è interruzione e la vita si perde. (Qui siamo di fronte ad uno squilibrio della
Loggia Metallo. La tristezza e l'afflizione, che sono le emozioni

negative che sopraggiungono quando la loggia entra in disomeostasi, colpiscono il centro della personalità, il cuore e la vitalità che vi risiede sfugge ed inaridisce; il fuoco si spegne senza poter divenire forza creatrice e rinnovamento della vita. Quando la **Loggia Metallo** è in equilibrio si ha un'emozione che corrisponde ad una sorta di **gaiezza**, che vuol dire una forma di felicità più contenuta rispetto **all'allegria** del **Fuoco**, perché quest'ultimo divampa, sale e si espande in maniera impalpabile, mentre il metallo è un elemento che ha una coesione, una solidità strutturale ed una densità; ecco perché quando è in equilibrio è gaio e non gioioso; ed ecco perché il **metallo** taglia mentre il **fuoco**

brucia! Tristezza e afflizione sono l'opposto della gioia di vivere, portano attacchi al cuore perché gli levano il sentimento profondo dell'esistere, della vivacità che cerca di esprimersi e di liberarsi nel mondo. E' come portare dentro una sorta di lutto perenne per il quale l'uomo diventa oppresso, ha difficoltà nel respirare e il cuore soffoca! Le essenze non riescono più a tesaurizzarsi per colpa del **metallo** che essendo squilibrato perde la sua coesione e da ciò non vi è più nessuna forma di rinnovamento della vitalità nei cinque Zang o organi. Il calore e la fiamma assieme alla circolazione degli Spiriti negli Zang fugge e li abbandona.

L'elemento **Fuoco** che nella **Legge dei 5 elementi** e in fisiologia naturalmente controlla l'elemento **metallo**, inverte la sua dinamica, cosicché quest'ultimo si muove in contro-inibizione fino a togliere letteralmente il fiato, i polmoni si contraggono nel loro movimento più del dovuto, si induriscono non si respira più e il cuore soffoca.

“In stato di allegria e di gioia, gli Spiriti si spaventano e si disperdono; pertanto non vi è più tesaurizzazione. In stato di oppressione e di pena, i Soffi si chiudono e si bloccano, pertanto non vi è più circolazione”. (In questo terzo versetto si parla dello squilibrio della **Loggia Fuoco**.

L'allegria incontrollata per i Cinesi era tanto dannosa come qualunque altra emozione portata all'eccesso. Le **emozioni** associate al **Fuoco** sono **l'allegria in stato di equilibrio** e **la malinconia in stato di disequilibrio** ma, un eccesso di allegria spaventa gli Spiriti e li fa fuggire così da provocare un pericoloso arresto del processo vitale di tesaurizzazione il quale controlla e impedisce la totale dispersione dello yang, dell'energia; in tal caso il processo morboso associato può addirittura provocare l'infarto! Di contro anche **la malinconia** e la pusillanimità provocano un rallentamento e un arresto, un vero e proprio blocco della circolazione

sanguigna e dei Soffi generando il ristagno perverso. Nel testo viene così detto: " L'accelerazione della corrente vitale, del sangue e dei Soffi, dovute all'allegria, la sensazione di appartenere in ogni fibra all'universo che dona la gioia, non hanno nulla di nocivo. E' la loro assenza che sarebbe deplorabile. Così nel Neijing, l'assenza di gioia è spesso il primo sintomo di un attacco che non si è ancora ripercosso, in modo sensibile a livello organico". Nel Capitolo 8 del Suwen è detto che l'allegria è la personificazione della vivacità che assieme facilitano la circolazione dei Soffi e del sangue; insieme queste due correnti emotive

creano nell' individuo la percezione dell'armonia profonda che regna in un cuore sano, ben difeso e vuoto a tal punto da ospitare senza nessun freno o ostacolo la discesa dello Shen al suo interno. **La gioia** possiede una natura celeste, divina perché unisce le persone intimamente e le connette per unirsi nel raggiungimento di uno scopo superiore. Quando l'allegria incontrollata diviene responsabile della fuoriuscita completa delle essenze all'esterno in un completo eccesso di yang, sopraggiunge rapidamente la perdita della vita; lo yin non riesce ad avere abbastanza forza per promuovere la tesaurizzazione e ci si disperde nella gioia di vivere).

In stato di collera che si gonfia, ci si turba e ci si smarrisce, pertanto non vi è più controllo. (In questo ultimo versetto si parla dello squilibrio della **Loggia Legno**. Le qualità dell'elemento legno sono la riflessione che porta alla pianificazione, la scioltezza, la determinazione e quella particolare caratteristica che la medicina cinese attribuisce al fegato soprannominandolo: **il generale dell'armata**. L'emozione connessa al Legno in fase di equilibrio è l'estrema malleabilità, la flessibilità; ecco perché di essi si dice che siano degli **ottimi diplomatici**; quando poi si scompensa l'energia della loggia diviene ira e rabbia: **collera**! Quando la collera

monta prepotentemente acceca e fuorvia, rende annebbiata la visione (ricordo che gli occhi sono appannaggio del fegato), diventa impossibile governare e quindi decade la funzione principe di generale dell'armata e ovviamente diviene impossibile governare se stessi. In questo caso si perde la propria vita a causa di una propulsione violenta e continua che si amplifica, proietta lo yin verso lo yang e fa salire quest'ultimo verso l'alto e verso l'esterno, creando delle compressioni nelle regioni alte del corpo e depauperando le regioni inferiori. Il volto diventa tirato, rosso e gonfio, le carotidi si dilatano, tutto avvampa nel calore mentre le estremità degli arti inferiori perdono di forza e

diventano fredde. Tutto viene trascinato nell'esagerazione del movimento yang che non ha più le briglie dello yin che lo trattengono e così la vita esce in un esagerato impeto di collera! Come nel caso della gioia esagerata lo yin viene strappato dalle zone interne dove dovrebbe dimorare tesaurizzato per custodire e sostenere gli Zang. Nel testo è detto: "Un'allegria, una gioia viva non sono così intense dopo un certo periodo come all'inizio. Ma la collera si nutre di se stessa, se non la si modera, se l'accecamento impedisce di ragionare. (..) La collera vuota lo yin e tutto lo yang si infiamma. Non ci si può più ancorare alla realtà, non vi è più capacità di

giudizio, ma si adotta una condotta insensata, ci si svia e si perde il controllo". **La Vescica Biliare**, ovvero la parte yang del legno è all'opposto del **fegato** cioè la parte yin della loggia, la quale è sempre in grado di mantenere il controllo, sempre in grado di pianificare in maniera lucida e sensata la strategia d'azione; per questo si dice di lui che è **Il generale dell'armata**). Nel Tao tè Ching è detto:

Chi sa fare guerra non sarà aggressivo,

Chi sa combattere non sarà violento,

Chi sa vincere eviterà lo scontro frontale,

Chi sa trattare gli uomini si abasserà.

Nella Legge dei 5 Movimenti il Legno è la madre del Fuoco, lo genera; per questo motivo quando l'eccesso di yang della Vescica Biliare scompensa anche lo yin del fegato, il cuore resta vittima della potenza distruttiva della collera che smette di nutrirlo come una madre generosa fa col proprio figlio bensì lo inonda fino a impedirgli il corretto movimento di sistole e diastole, il sangue vi si riversa in eccesso e così l'organo inondato a dismisura si arresta ed ecco che sopraggiunge inesorabile la morte.

A chiosa di questo discorso è bello vedere come l'idea sorretta dalle emozioni, prende forma attraverso gli

Zang in equilibrio e si manifesta e si concretizza nella vita dell'uomo. **L'intuizione** nasce solo grazie allo **Spirito** e può albergare solo in un **cuore vuoto dalle passioni e pieno dello Shen**: l'intuizione prende vita dall'unione del **Creativo** esagramma n°1 dei Ching e viene accolta dal **Ricettivo** esagramma n°2. **Il Creativo** rappresenta la forza primordiale luminosa, calda, spirituale, attiva, maschile; la sua immagine è il Cielo e la sua forza non è soggetta a condizioni spaziali determinate, perciò è concepita come moto. Fondamento di questo moto è considerato il tempo, e la costanza nel tempo. L'intuizione proviene dal regno dello Spirito senza tempo e senza

spazio, senza energia e senza informazione, ma appena prende forma attraverso lo Shen del cuore, automaticamente entra nel tempo. Per questo è detto: *"Applicato al mondo umano, esso designa l'azione creativa del santo e saggio, del sovrano e guida degli uomini il quale desta e sviluppa mediante la sua forza, la loro natura superiore"*. Una volta che l'idea, l'intuizione ha preso vita e ha ricevuto la spinta dal **Creativo** deve essere accolta dal **Ricettivo**: il principio femminile. Maschile e Femminile si uniscono in armonia, lo yang e lo yin assoluto si fondono in un moto circolare chiuso e divengono un'unica istanza. Le qualità

d e l **Ricettivo** sono la dedizione, la tenerezza, la ricettività; è l'immagine della Terra che è il perfetto contrapposto del Creativo, non il contrario ma il contrapposto: ciò implica che non vi è conflitto tra i due bensì completamento. E' la Madre Terra di fronte al Padre Cielo, la Natura di fronte allo Spirito, lo spaziale di fronte al temporale. La Natura può realizzare gli stimoli del Creativo perché gli è pari: la sua ricchezza consiste nella capacità di nutrire tutti gli esseri e nel farlo la sua grandezza si traduce nell'abbellirli e nel renderli magnifici. Così essa crea prosperità a non finire; mentre il **Creativo** genera tutte le cose,

dal **Ricettivo** esse vengono partorite! Ed ecco che l'idea, l'intuizione è pronta! Contiene in sé la forza primordiale maschile e il nutrimento della forza primordiale femminile per essere generata; contiene in sé i semi per il suo sviluppo futuro, è in una condizione di equilibrio perfetto, un equilibrio che dovrà passare per il vuoto del cuore, essere accolta dagli Shen e poi attraversare gli altri Spiriti connessi agli Zang che, se in equilibrio, riusciranno a dar vita all'idea che poi diventerà progetto e in ultima analisi verrà attuato e realizzato per uno scopo specifico. Se il cuore non è abbastanza vuoto da accogliere l'intuizione essa si

disperderà, perché in questo stato è per così dire *priva di massa*, deve uscire dall' equilibrio e dalla perfezione per diventare reale nel mondo materiale e quindi utilizzabile. Una volta che lo **Shen del Cuore** ha accolto l'intuizione è compito dello **Hun del Fegato** dargli una corretta visione quindi immaginarla nella sua completezza, riflettere sul modo e la maniera più giusta di renderlo concreto pianificando e progettando ogni sua minima parte nei dettagli: è l'azione ampia di **Giove** della tradizione tolemaica che personificando il Signore dell'olimpio decide e comanda i suoi sudditi perché possano prosperare ubbidendo ai suoi dettami e alle sue regole. (Il Generale delle armate).

Subito dopo è compito dello **Yi della Milza**, che attraverso la comprensione di un intelletto chiaro ed illuminato, ordina le idee, le assorbe, le dispone nel giusto modo e nella giusta sequenza temporale, avendo fatto tesoro delle esperienze del passato le ha metabolizzate ed ha imparato la lezione per far sì che non vengano più commessi gli errori di un tempo. Nella visione tolemaica corrisponde al potere del Signore del Tempo **Kronos: Saturno**, colui che impartisce le lezioni di vita agli uomini e li rende saggi attraverso la corretta esperienza da cui si impara per progredire sulla strada dell'evoluzione. Quando lo **Hun del Fegato** e lo **Yi della**

Milza hanno lavorato correttamente entra in gioco il **Po del Polmone**, il quale ha il compito di proteggere l'intuizione che è divenuta idea, che è stata organizzata e pianificata per poi essere ben compresa e assimilata dall'intelletto. Il **Po del Polmone** esprime la funzione di protezione dalle influenze esterne, si radica così internamente attraverso un'energia di tipo yin e impedisce che vengano disperse tutte le componenti dell'idea, del progetto. Nella visione tolemaica corrisponde a **Venere**; Dea dell'amore, della bellezza e della fertilità. Colei che accoglie, nutre e protegge gli uomini nell'accezione più spirituale del termine,

l'unica veramente in grado di placare e gestire il Dio della Guerra **Marte**. Il suo elemento è il **rame** che nel corpo umano è essenziale per l'assorbimento del **ferro**; non a caso nel **Ciclo di Controllo dei 5 elementi** si esprime attraverso la **dominanza del Metallo sul Legno**, (Il metallo taglia il legno). Alla fine lo **Zhi dei Reni** attua la volontà indefessa che non si ferma davanti a nulla e porta a compimento nonostante gli ostacoli e gli impedimenti. E' l'energia della volontà che concretizza sul piano materiale l'idea e non si arresta finché il tutto non ha visto la luce e finché la realizzazione non è totale. **Coraggio, tenacia e volontà**: le tre parole chiave dello **Zhi dei Reni**. Nella visione tolemaica è il

Dio Hermes, Mercurio: l'unico che possiede la capacità di viaggiare dal mondo dei vivi cioè degli esseri umani a quello dei morti. Non a caso l'idea nasce in un luogo non umano sotto forma di **intenzione** e finisce nuovamente chiudendo il cerchio in un luogo non umano dopo aver portato a termine la sua missione nel mondo che tutti conosciamo. Non c'è niente in **Mercurio** di fisso e di stabile, di permanente, di circoscritto, né di chiuso. Egli rappresenta nello spazio e nel mondo umano, il movimento, il passaggio, il mutamento di stato, le transizioni, i contatti tra elementi estranei. Nella casa egli protegge la soglia, respinge i ladri

perché è lui stesso il Ladro per il quale non esistono né serrature, né recinto, né confine. Presente alle porte delle città, ai confini degli stati, agli incroci delle vie e sulle tombe, che sono le porte del mondo infernale. Egli è ovunque ci siano gli uomini, fuori della loro casa privata ed entra in contatto per scambiare; nelle discussioni e nel commercio o per la competizione il signore è sempre Mercurio. Egli introduce una dopo l'altra le stagioni, fa passare dalla veglia al sonno, dal sonno alla veglia, dalla vita alla morte. L' Acqua gestisce il ritmo circadiano nell'uomo, custodisce il massimo dello Yin dell'inverno per prepararsi al movimento Yang della primavera con la sua rinascita ed è

rappresentato come il momento finale della vita dell'uomo; dall'inverno dell'essere umano che lo porterà alla rinascita in un altro luogo e in un altro tempo fuori dal corpo terreno.

In conclusione va detto che: l'attacco ad uno Zang (organo) è sempre il risultato di un attacco originario alle **Essenze**, agli **Spiriti**: agli **Hun**, ai **Po**, al **proposito** e al **volere**. Una prima manifestazione inizierà da uno squilibrio della coscienza per terminare con una comparsa dei sintomi fisici i quali manifestano disordini della corrente vitale.

Continuando l'analisi del testo dell'antica tradizione taoista del

Huangdi Neijing Lingshu, ci vengono forniti ulteriori strumenti per il **saper fare**, ovvero il saperci comportare nella vita e il saper equilibrare le energie per gestire al meglio la nostra vitalità. **Dal Saper-fare alla visione senza fine**: nell'ultimo capitolo della prima parte del **Lingshu** viene esplicitato con parole semplici e chiare come il **saper-fare** nella vita di un uomo, porti alla longevità e alla salute. Questo **saper-fare** non è altro che l'insieme di dettami che vengono elencati in tutti i testi sacri della Medicina Cinese e della dottrina filosofica taoista, per dare modo all'essere umano di applicare al meglio gli insegnamenti e trarne il frutto e il

vantaggio i quali però non restano appannaggio della sola unità fine a se stessa, ma divengono un dono per tutti quelli che vengono in contatto con un essere che è riuscito ad evolversi e ad espandere il proprio livello di Coscienza.

"La sopravvivenza di ognuno di noi al di là della morte ci fa entrare nella - Riunione di tutti gli esseri -. Ogni esistenza scorre per terminare nel - bacino di affluenza- presso *la Femmina misteriosa che ha un'apertura da cui escono il Cielo e la Terra*. Bisogna intendere come abbiamo già proposto, il **saper-fare** puramente e semplicemente come un **saper-essere**. A partire da

questa solidità dell'autentico in noi, il saper-essere scorre, si riversa, fa fuoriuscire i propri frutti che sono tecniche, ricette, arti. (...) Da un'unica sorgente impercettibile, all'origine semplice umidità della Terra e delle rocce, nascono i piccoli ruscelli che fanno, in tutti i sensi, i grandi fiumi. E' là, nell'infinito, che sta la potenza del **saper-essere**. La lunga vita che procura l a **Visione** senza fine è garantita solamente a chi, fra tutti i saperi, trattiene solamente il sapere che rende uguale il fare e l'essere. E' permesso inchinarsi davanti ad una così pura immagine del divenire di tutti gli esseri. La lunga vita è, forse, la **Visione** quando l'attività dell'uomo non è più che un

fuoco dello sguardo, il termine dell'avventura individuale. A questo fuoco si accenderanno molte altre vite, per raggiungere lo stesso destino: **vedere!**". (Lingshu, Parte Prima, pag. 100 e 101).

Parole profonde e sagge per spiegare come, nella vita di un uomo il dire e il fare debbano corrispondere, tanto da far sì che l'energia della mente, delle emozioni e del corpo percorra univocamente la stessa Via. Ciò è possibile solo quando si applicano le tecniche che vengono prescritte in modo da unire il fare all'essere: la meditazione, la respirazione, i comportamenti di vita quali dietetica,

ginnastica, movimento e quiete in un sano equilibrio per equiparare il ritmo che dall'esterno all'interno modula lo yin e lo yang e viceversa. Placare il cuore e la mente, connettersi agli Spiriti per fare in modo che i Soffi agiscano come devono e lascino scorrere l'energia fluida attraverso i meridiani.

"La stabilità e la fermezza della linea della vita, il radicamento permanente agli Spiriti non sono altro che un continuo adattamento. Ci si adatta alle circostanze mutevoli, perché vitali". Il segreto della lunga vita è la **fluidità**, la capacità di adattarsi alle circostanze della vita, all'alternarsi di freddo e caldo senza venirne perturbati, senza

dare modo alle emozioni e ai pensieri di succhiare il nostro serbatoio di energia vitale e lasciarci depauperati e scoperti di fronte agli attacchi della vita. L'equilibrio è in sostanza la centratura che ci rende pieghevoli senza spezzarci come un giunco che si inchina alla bufera e si raddrizza quando questa è passata oltre.

attraverso un uso smodato e poco intelligente del sesso, ci impedisce di progredire nell'evoluzione spirituale. La grandiosità del pensiero taoista risiede nel fatto che non ha messo nessun limite alla pratica sessuale, anzi!! Ha fornito delle norme e dei precetti, delle tecniche per sfruttare al meglio l'atto sessuale e utilizzare l'energia che da esso si sprigiona per imbrigliarla verso piani di consapevolezza più alti! Ogni essere umano che voglia davvero intraprendere il cammino spirituale e imparare a gestire la realtà a suo piacimento, non può assolutamente fare a meno di mettere in pratica queste conoscenze, in modo da succhiare fino al midollo l'essenza più intima che nasce dallo

scambio delle energie femminili con quelle maschili.

La bellezza della Medicina Cinese è che non è solo medicina bensì comprensione totale di tutti gli aspetti della vita dell'essere umano, partendo dal piano Spirituale fino a quello materiale e più precisamente di tutte le regole da rispettare per una lunga vita in salute. Connessione allo Spirito in primo luogo, meditazione, corretta respirazione, corretta alimentazione, corretto movimento, pratica della gentilezza e della compassione, studio e conoscenza dei testi antichi e del Tao e del corretto modo di fare l'amore per trasformare l'energia sessuale in energia spirituale e

potenziamento della vita dei partner attraverso l'uso consapevole del sesso e delle sue gioie. I cinesi nella loro immensa saggezza avevano già capito millenni fa che fare l'amore era prima di tutto un'arte. Quest'arte andava coltivata e praticata il più possibile non solo per ricavarne piacere ma per scendere in profondità nel fiume eterno della vita e ritornare ogni volta in superficie più soddisfatti e più consapevoli. Fare l'amore poteva elevare lo **Spirito** degli amanti, consacrarli alla guarigione fisica, mentale, emotiva e spirituale, fino a giungere all'**illuminazione**. Quanta poesia e bellezza in questa visione ampia e totalitaria di un'unione che oggi, invece, viene così spesso banalizzata!

Quante donne poverine, vittime della pressione sociale, fanno finta di provare l'orgasmo e quanti uomini schiacciati dall'ansia da prestazione non riescono a soddisfare la loro donna oppure pensano solo alla loro soddisfazione! Quante coppie vittime dell'abitudine vivono il rapporto amoroso come una triste ginnastica!!! Mai e poi mai un seguace del Tao permetterebbe a se stesso una così triste realtà!

Ricordo che la prima volta che presi in mano il libro dei mutamenti **I Ching**, e il **Tao tè Ching** avevo solo 17 anni, ma fu amore a prima vista! Il libro che vi consiglio adesso lo lessi a 19, e se non lo avete letto anche voi, correte a

comprarlo perché è un vero e proprio manuale dell'amore: **Il Tao dell'amore di Jolan Chang** edito da Mondadori nella collana Oscar. Prima di addentrarmi nell'argomento vorrei ricordare che negli anni '60/70 ci furono due studiosi americani, un uomo e una donna, **Masters e Johnson** che furono dei veri e propri pionieri nello studio del sesso e furono praticamente i primi ad arrivare a confermare quello che l'arte dell'amore taoista sapeva già da millenni. Hanno scritto svariati libri che potete trovare in commercio e su di loro hanno realizzato anche una serie televisiva uscita nel 2013 in America e che potete vedere in rete, ma adesso è disponibile anche su Netflix; **Master of**

sex. Ovviamente la conoscenza taoista è molto più approfondita di quella raggiunta da loro, ma è stato straordinario il fatto che qualcuno abbia finalmente sdoganato a livello scientifico dei tabù sessuali privi di fondamento e spesso anche dannosi per la salute delle persone.

In primo luogo per i taoisti l'unione amorosa era fondamentale per scambiare ed equilibrare le energie yang dell'uomo con quelle yin della donna perché; un eccesso di una o dell'altra portavano a scompensi fisici e psicologici, ad insoddisfazione, frustrazione e depauperamento dell'energia vitale. Per la medicina

cinese il focus era sempre rappresentato dell'equilibrio ed oggi tutti quanti possiamo assistere a quanto il fattore equilibrio manchi nella nostra società; non è il genio a mancare è l'equilibrio! Partendo dal presupposto che ogni uomo e ogni donna sono un caso a sé, c'è però da dire che l'ego umano e la fisiologia umana, seguono dei range che abbracciano l'intera specie. Addirittura per la grandezza del fallo maschile esiste l'equivalente della lunghezza del canale uterino femminile; come dire "*ad ogni chiave la sua toppa*"! Nel **Tao tè Ching** è detto: "*Nella condotta degli affari la miglior cosa è risparmiare. Risparmiare significa essere previdenti. Avere previdenza significa*

essere preparati e forti. L'essere preparati e forti significa avere sempre successo. Avere sempre successo significa disporre d'una capacità infinita". In questo versetto è contenuta l'idea sostanziale della conservazione e del risparmio dell'energia vitale che in termini sessuali si traduce nel controllo dell'eiaculazione maschile, nell'importanza della soddisfazione femminile e nel concetto fondamentale che i cinesi sapevano essere profondamente vero secondo il quale **l'eiaculazione maschile e l'orgasmo maschile non sono la stessa cosa.** Nel rapporto intimo l'uomo dona il suo yang alla donna e lo fa senza bisogno di

emettere seme e la donna, ogni volta che ha un orgasmo dona il suo yin all'uomo; così i due riequilibrano le loro energie e la coppia diviene un'unica istanza. Un uomo e una donna consapevoli che praticano il Tao dell'amore sono prima di tutto dei profondi conoscitori del proprio corpo e poi di quello del partner e così sanno come trarre grande giovamento dall'arte amorosa. In realtà ogni volta che la donna sprigiona energia attraverso l'orgasmo, può usare quella stessa energia per sostenere quella del partner e prolungare la durata dell'atto. Di contro l'uomo che ha imparato a posticipare l'eiaculazione è in grado di non disperdere lo yang, ed in questo modo non solo lo conserva per se

stesso ma lo mette a disposizione della sua partner per molto più tempo. Ecco che si crea il Tao, l'energia che fluisce con un ritmo circolare e che viene reimpiegata e mai dispersa! Nello schema universale delle cose, noi esseri umani siamo davvero poca cosa, a meno che non entriamo in armonia con le fonti della forza infinita della Natura per durare più a lungo. Il punto cruciale del Tao tè Ching è proprio questo: **la durata**. Tutta la filosofia del Tao è basata sulla durata e di conseguenza anche quella del Tao dell'amore i cui cardini sono ovviamente gli stessi: **prudenza, conservazione e flessibilità**. Un grande medico del VII° secolo, tale

Li Tung Hsuan nel suo libro Hsuan Tzu sostiene con ferme parole il concetto appena espresso: *"Un uomo dovrebbe coltivare la capacità di posporre l'eiaculazione finché la sua compagna è pienamente soddisfatta (..) Un uomo dovrebbe scoprire la propria frequenza eiaculatoria ideale e imparare a padroneggiarsi. E tale frequenza non dovrebbe essere superiore alle due o tre eiaculazioni ogni dieci coiti"*. Nell'antico testo **I segreti della camera di giada**, viene posta la domanda ad una delle tre consigliere amorose di Huang Ti: *"Si suppone che un uomo tragga grande piacere dall'eiaculazione, ma via via che apprende il Tao, egli eiacula sempre meno. Ciò non*

diminuisce il suo piacere?". Tsai Nu, una delle tre consigliere risponde: "Al contrario. Dopo l'eiaculazione l'uomo è stanco e assonnato, gli ronzano le orecchie, le palpebre si appesantiscono. Ha sete e i suoi arti sono inerti e rigidi. Durante l'eiaculazione egli sperimenta un breve attimo di godimento, ma dopo è esausto per ore. Questo non è vero piacere. Invece, se riduce e regola l'eiaculazione a un minimo assoluto il suo corpo diventa più forte, la sua mente più lucida, la sua vista e il suo udito più acuti. Benché sembri essersi privato della sensazione che si sperimenta allorché si emette il seme,

egli amerà la sua donna in misura enormemente maggiore. Sarà come se non potesse mai saziarsi di lei. E questo è il vero piacere, un piacere che dura". Eccoci nuovamente al concetto di durata nel tempo: espresso pienamente nell'esagramma n°1 de i **Ching: Il Creativo**, il principio mascolino, l'uomo che riesce in questa splendida arte del trattenimento arriva ad incarnare lo Spirito del Creativo: è questa la vera meta dell'amante Taoista. La donna che pratica l'amore taoista dal canto suo, diventerà in grado di essere come lo **Spirito del Ricettivo; esagramma n°2 de i Ching**, diventerà squisitamente femminile, in grado di accogliere senza sosta e senza dolore o fastidio di nessun

genere il suo amante. Questo flusso diventerà un ciclo chiuso che si anima e prende forza da se stesso.

Il metodo della chiusa per gli uomini: questo è il metodo più antico e vecchio esposto nel testo del Tao dell'amore da Wu Hsien attraverso la descrizione assai pittoresca e poetica nel linguaggio, ma che in termini moderni non è altro che il corrispondente arresto momentaneo con fuoriuscita del pene per alcuni secondi. Il metodo va osservato con rigore e pratica ed è il seguente: “... *Quando un uomo sente che comincia ad eccitarsi troppo, non deve far altro che ritirare il pene per 10/15 secondi. In questo modo allontana il pericolo di eiaculare*

e perde soltanto dal 10 al 30% dell'erezione, per cui è in grado di rientrare e riprendere le spinte. Può farlo tanto spesso quanto vuole. Comunque aumentando la sua esperienza, scoprirà di averne sempre meno bisogno e alla fine dovrà ricorrervi soltanto in rare occasioni".

Anche Masters e Johnson ne parlano come il metodo migliore per godere del piacere sessuale in maniera quasi indefinita e dare modo alla partner di essere soddisfatta più e più volte. Pongono l'accento su quello che chiamano **lo stadio dell'inevitabilità dell'eiaculazione**, che è detto: **il punto di non ritorno**. L'uomo nel divenire esperto nell'applicare la tecnica deve

riconoscerlo anzi tempo ed evitarlo, soprattutto se lo si sceglie come metodo anticoncezionale.

La tecnica della pressione per donne e per uomini: questa tecnica può essere messa appunto sia dalle donne che dagli uomini in maniera diversa. Se fatta dalla donna richiede la sua prontezza ed agilità, ovviamente se la donna è esperta e praticante del Tao o del Kundalini Yoga sarà per lei molto facile, in altri casi dovrà allenarsi tanto quanto l'uomo. Innanzitutto va detto che una donna che conosce se stessa e come muovere l'energia interna del suo corpo, può raggiungere l'orgasmo tutte le volte che vuole durante un rapporto, e come

sottolineato prima, aiutare l'uomo a reggere di più e meglio l'intensità dello scambio senza emettere il seme. La tecnica consiste in questo: quando l'uomo sente che sta raggiungendo un'eccitazione troppo forte lo comunica alla donna la quale, stando sopra di lui, si solleva rapidamente dal pene ed esercita una pressione di 3 o 4 secondi sull'area dell'anello coronale. Questa pressione è conosciuta nel Kundalini yoga come la contrazione di **Mula Bandha**: il muscolo che si usa in questa tecnica è il **perineo**, costituito da una struttura contenitiva complessa ricca di molte fasce muscolari e plessi nervosi. In buona sostanza contrarre Mula Bandha significa contrarre il perineo

cercando di percepire alcuni muscoli facenti parte di esso che sono: l'elevatore dell'ano, gli sfinteri anale, vaginale e urogenitale e la muscolatura urogenitale. Con termini ancora più semplici, quello che la donna deve fare dopo essersi sollevata rapidamente dal pene è strizzarlo con contrazioni di 3 o 4 secondi, esattamente come se dovesse impedire allo stimolo urgente dell'urina e/o delle feci di uscire, questo darà a lei una sferzata di energia che si muoverà verso l'alto e sull'uomo avrà un'azione di tesaurizzare la fuoriuscita dello sperma. Una volta esercitata tale pressione aspetterà ancora dai 15 ai 30 secondi prima di inserire nuovamente il pene

nella vagina e potrà ripetere la cosa tutte le volte che vuole. L'esperienza renderà la tecnica sempre più facile fino a divenire un atto naturale. **La tecnica della pressione per l'uomo** invece, necessita della sola azione maschile: egli usando l'indice e il medio della mano sinistra esercita un pressione di 3 o 4 secondi nel punto fra lo scroto e l'ano, facendo nel contempo un respiro profondo. I vantaggi di questo secondo metodo sono svariati tra cui: non vi è bisogno di ritirare il pene dalla vagina, non si perde tempo nella comunicazione e l'uomo non è costretto a comunicare nulla alla partner e quest'ultimo punto per alcuni riveste una grande importanza perché non si sentono in una posizione

di debolezza nei confronti di lei.

Benefici sulla salute e sulla longevità dell'essere umano: in ultima analisi affrontiamo il punto cruciale del perché i taoisti erano tanto accorti nell'usare queste tecniche durante il rapporto d'amore. Essi avevano ben compreso quanto fosse importante conservare l'energia per restare in salute ed allungare la vita e quanto fosse importante per la salute di tutti e due i sessi l'aver rapporti lunghi e frequenti, durante tutto l'arco dell'esistenza per scambiare l'energia Yin e Yang e mantenerla in equilibrio. In un testo del VII secolo intitolato **I Principi di lunga vita**, di Chang Chan viene

espressamente detto come ci si debba regolare in merito all'eiaculazione seguendo i dettami del Mastro Liu Ching: *"In primavera un uomo può permettersi di eiaculare una volta ogni tre giorni. In estate e in autunno due volte al mese. Ma durante il freddo inverno dovrebbe conservare il seme e non eiaculare affatto. La via del cielo consiste nell'accumulare l'essenza Yang durante il bianco inverno. Chi seguirà questo precetto raggiungerà la longevità. Una eiaculazione nel freddo inverno è cento volte più pericolosa che nella dolce primavera"*.

L'eiaculazione precoce: nei loro lavori Masters e Johnson considerano tale un

soggetto "se non può controllare il processo eiaculatorio per un tempo di contatto intravaginale sufficiente a soddisfare la sua compagna almeno il 50 per cento dei loro congiungimenti sessuali". Ma queste cifre sono del tutto inaccettabili per un adepto dell'amore taoista. Per i taoisti infatti, qualunque uomo non potesse aspettare che la sua compagna fosse completamente soddisfatta tutte le volte che facevano l'amore, avrebbe avuto ancora molto da imparare! Il consiglio finale che mi sento di dare ad ogni donna che ami se stessa, il suo corpo e la sua più intima essenza è quella di imparare a gestire l'orgasmo a suo piacimento imparando a respirare, a lasciarsi andare e praticare

la contrazione di Mula Bandha per arrivare ad avere almeno 3 orgasmi per ogni rapporto di circa un'ora, un'ora e mezza. Concentratevi di più sul fare l'amore e meno sul fare la guerra!

Altre due tecniche fondamentali per i Cinesi le quali dovevano essere rigorosamente applicate durante l'atto amoroso per procurare piacere ad entrambi i partner erano: **l'antica arte del piacere del bacio erotico e della sessualità orale**. Questi due modi di amarsi erano definiti come la più alta forma di piacere erotico perché entrambi potevano essere realizzati dagli amanti sempre ed a prescindere dalle condizioni fisiche ed erano usati

per trarre maggiore beneficio possibile dall'atto sessuale, il quale dovrebbe essere considerato e trattato come una forma d'arte! Ogni artista sa per esperienza che più va avanti nella pratica e più riesce a esprimere il suo genio creativo, niente che meriti l'aggettivo **superlativo** su questa terra accade per caso; lo stesso dicasi per l'arte del piacere. Così l'uomo e la donna consapevoli che praticano il Tao e lo fanno anche tra le lenzuola, hanno un unico scopo e cioè quello di prolungare il piacere più a lungo possibile perché sanno per esperienza diretta che non solo è possibile farlo ma che, scendendo in profondità nella conoscenza l'uno dell'altra, non vi è una

fine o una méta alla quale giungere se non l'eterno desiderio di assaporarsi a vicenda senza stancarsi mai! Ed è proprio questo atteggiamento che li porta a vivere la relazione sentimentale senza stancarsi mai, usando lo scorrere del tempo come un trampolino di lancio per nuove avventure e non come una banale routine che porta inevitabilmente all'esaurirsi dell'interesse. Chiunque abbia padroneggiato questa antica arte della medicina cinese cambia inevitabilmente la propria visione del mondo dell'amore: **l'uomo diventa più sicuro di sé perché sa di riuscire a soddisfare anche la donna più voluttuosa e la donna dal canto suo**

diviene in grado di gestire il suo orgasmo a tal punto da essere in grado di provarlo tutte le volte che vuole. Prima di procedere con l'argomento centrale dell'ultima parte di questo capitolo e cioè **l'arte del bacio erotico**, vorrei solo ricordare alcune regole fondamentali enunciate da antichi medici cinesi per conservare l'energia e la longevità il più a lungo possibile; uno di questi Maestri era Sun S'su-Mo medico taoista il quale nacque nel 581 d.C. e visse 101 anni. Per lui l'ideale era che un uomo riuscisse ad avere cento rapporti senza eiaculare per godere di una lunga vita in salute; perché era conscio del fatto che quando **il ching o**

essenza di un uomo diviene scarso egli si ammala e quando **il ching** si esaurisce del tutto egli muore. Siccome egli era un medico ed un uomo molto pragmatico sapeva per esperienza che non tutti sono uguali e che le regole assolute non valgono; per questo lasciò testimonianza di alcune raccomandazioni: " Un uomo può anche avere una vita lunga e sana se si attiene a una media di una eiaculazione al mese, od ogni 24 giorni. Se nel contempo farà attenzione al cibo e all'esercizio fisico, potrà raggiungere la longevità. (..) Un uomo di vent'anni può avere un'eiaculazione ogni 4 giorni, un uomo di quaranta una eiaculazione ogni 10 giorni; un uomo di cinquanta una

ejaculazione ogni 20 giorni. Arrivato a sessant'anni, un uomo non dovrebbe più emettere il suo seme. Ma se è eccezionalmente forte e sano può avere un'ejaculazione al mese. (..) Quando un uomo è eccezionalmente forte, trattenersi troppo può essere nocivo. Egli soffrirà infatti di sfoghi e foruncoli, se non eiaculerà per un lungo periodo". L'unica eccezione che egli faceva riguardava l'unirsi tra due creature estremamente spirituali le quali avevano raggiunto già una profonda conoscenza del Tao, per i quali era raccomandata la totale astinenza; in questo caso durante il rapporto la tecnica che posso suggerirvi è la seguente: la donna può raggiungere l'orgasmo e facendolo ogni volta può

visualizzare l'energia che uscendo dalla sua vulva si trasforma da una palla rossa ad una completamente bianca ed usarla per farla rientrare nel corpo dell'amato attraverso il petto. Così facendo lo sostiene e gli impedisce di emettere il seme per tutta la durata del rapporto. Devo sottolineare però che questa è una tecnica molto avanzata e comporta una lunga pratica di meditazione e di uso consapevole dell'energia; è perciò appannaggio di pochi, come l'uso della contrazione di **Mula Bandha sempre per le donne**, di cui parlavo precedentemente, la quale è appannaggio dell'antica tradizione del **Tantra indiano**. Il grande medico Sun S'su Mo

metteva in guardia dall'astinenza sessuale intesa come mancanza di rapporti perché essi sono la base per **armonizzare lo Yin femminile e lo Yang maschile**. In merito a tale argomento egli si esprimeva così: "Un uomo non può vivere a lungo senza una donna, così come una donna non può vivere felice senza un uomo. Il bisogno dell'amore femminile gli fiaccherà lo Spirito e quando lo Spirito è fiaccato la morte è vicina. Naturalmente se egli sente questo bisogno, la continenza andrà benissimo ed egli potrà vivere a lungo. Ma uomini simili sono molto rari. Quando si tenta di sopprimere il naturale bisogno di eiaculare per un lungo intervallo, sarà molto difficile trattenere

il proprio ching e facilissimo perderlo. Esso si perderà durante il sonno o anche nell'urina".

Il bacio erotico e la sessualità orale sono una parte inalienabile della comunione sessuale e senza ombra di dubbio il bacio ne è il centro vitale! Attraverso l'uso di quest'ultimo si può sapientemente stimolare l'uscita del massimo dello Yin dalla donna in modo tale che l'uomo ne benefici armonizzandolo con il suo Yang. Il Maestro Hu Hsien spiega le **Sorgenti delle tre cime** nel seguente modo: "La più alta è la **cima del loto rosso** (le labbra), il liquido della sua **Fonte di Giada**, scaturisce da due fori sotto la

lingua della donna. Quando un uomo li lecca, l'essenza sgorga a fiotti. E' un liquido trasparente e molto benefico per l'uomo. Vengono poi le **Cime Gemelle** (i seni). L'essenza della **Neve Bianca** scaturisce dai capezzoli. E' di colore bianco e dolce al gusto. Berla è benefico non solo per l'uomo, ma anche e ancor di più per la donna, di cui rafforzerà la circolazione sanguigna, regolerà i periodi mestruali e rilasserà il corpo e l'anima, rendendola serena e felice; inoltre influirà sulla produzione di liquido sia della **Fonte Fiorita** (bocca), sia del **Cancello Oscuro** (vulva). Delle tre essenze questa è la più importante. Se la donna non ha mai avuto figli e non produce latte, l'effetto può essere ancora

migliore. La più bassa è la **Cima del fungo purpureo** o **Caverna della tigre bianca**, la vulva. La sua fonte del **Fiore di Luna** è nascosta nel **Palazzo dello Yin** (utero). E' un liquido molto lubrificante, ma il cancello del **Palazzo dello Yin** è quasi sempre chiuso. Esso si apre solo quando la femmina è eccitata... allora il liquido fluisce. L'uomo deve ritirare di circa 2,5 cm la sua picca di giada, ma continuando le spinte e baciando la bocca della donna o succhiando il liquido che sgorga dai suoi capezzoli. Questo è ciò che chiamiamo bere alle fonti delle tre cime".

Tutti gli antichi testi del **Tao**

dell'amore, considerano l'importanza del **bacio erotico** così fondamentale da essere secondo solo al coito. Ed effettivamente tutti gli amanti appassionati, sono dei veri e propri fan di questa pratica... e come farne a meno??? I taoisti sapevano quanto fosse cruciale il bacio erotico perché attraverso di esso come attraverso il vero e proprio rapporto sessuale, avviene un fortissimo scambio e **un'armonizzazione dell'energia Yin e Yang**, di cui sia l'uomo che la donna beneficino. Tutte le coppie dovrebbero baciarsi di più, **bevendosi a vicenda!** Non è un errore è un modo diverso di scrivere e trasmettere il concetto

dell'assaporarsi vicendevolmente, bevendo il nettare dell'uno e dell'altra senza limiti e senza pudori. La stimolazione con la lingua del clitoride e la fellatio, sono due pratiche importantissime, necessarie al piacere reciproco e altrettanto importanti per l'armonizzazione dello Yin e dello Yang. L'uomo deve imparare questa pratica a seconda di come la donna vuole essere stimolata, con più dolcezza, con gentili tocchi della lingua sul clitoride o con piccoli morsi se lei lo desidera e lasciarsi guidare dalle indicazioni di lei senza paura di chiedere! La donna dal canto suo deve imparare a rilassarsi e a rilassare i muscoli del viso e della bocca per eseguire una buona fellatio;

imparare ad alternare un movimento discendente più vigoroso ad uno più superficiale, leccandone tutte le parti fino allo scroto e baciando il picco di giada con passione ed intensità. Nel suo libro Studi sulla Psicologia del sesso, volume I parte III, Havelock Ellis dice: "...in altri termini nelle labbra e nella lingua, abbiamo degli organi erotici che hanno le caratteristiche sia della vulva che del fallo, ma senza le loro limitazioni. La vagina e il pene sono in larga misura controllati da muscoli involontari, mentre quelli delle labbra e della lingua sono sottoposti alla nostra volontà. Ciò vuol dire che noi possiamo baciare tanto a lungo e tanto spesso

anche se siamo stanchi. Non abbiamo invece lo stesso controllo sui genitali". Questo significa che anche se la coppia non è fisicamente in grado di fare l'amore in quel momento, può comunque continuare a baciarsi e ad amarsi con le labbra e con la bocca, anche se i loro genitali hanno smesso di funzionare!

Il bacio dei capezzoli: i seni vanno accarezzati, leccati e baciati con molto garbo ed il piacere che provoca questa arte è tale da indurre in molte donne una quasi immediata lubrificazione della vulva. Di contro anche una donna può fare lo stesso con i capezzoli del suo uomo se anche a lui piace e spesso è così! Se ci si dà la possibilità di

provare, vedrete quanto il vostro partner amerà tali carezze e ancor di più scoprirete che anche molti uomini amano essere accarezzati e leccati in tutto il corpo. E' una questione squisitamente personale, ma prima di dire che non appartenete a questa categoria dovete provare! Come detto prima, durante il bacio erotico i partner devono bere il più possibile i fluidi l'uno dell'altra; se questo risulta sgradevole ad uno dei due è molto probabile che la coppia non sia davvero così affiatata come pensava. In questo caso bisognerebbe scegliersi partner diversi perché senza un bacio erotico pieno, coinvolgente, profondo e soddisfacente l'amore resta incompleto. In ultima analisi non vanno dimenticati i

denti! Anche mordere le labbra del partner durante il bacio è una pratica estremamente eccitante a patto che sia fatta con delicatezza e senza far male. Dare piccoli morsi sul collo, sulle orecchie, sulle spalle e sulla schiena è altrettanto eccitante come possono esserlo le sculacciate che a molte donne piace ricevere e che a molti uomini piace dare! Anche questa è un'arte e richiede la complicità dei partner perché tutto ciò che aumenta il piacere della coppia è bene accetto e fa bene all'amore.

L'enfasi sulla soddisfazione della donna: in ultima analisi va sottolineato come il **Tao dell'amore** nacque per

l'evidente bisogno di mettere la donna allo stesso livello dell'uomo e così porre l'accento sul bisogno di soddisfarla il più possibile! Questo perché vi era la piena consapevolezza che per armonizzare lo Yin e lo Yang l'uomo doveva soddisfare completamente la sua donna! Se torniamo indietro agli anni '50 il concetto della soddisfazione amorosa del femminile, sembrava essere una utopia e un'idea rivoluzionaria, per fortuna con l'avvento dei moti del '68 e della rivoluzione sessuale, questo concetto è di nuovo cambiato fino a divenire accettato in larga misura in tutto l'Occidente. Ma nell'antica Cina questa comprensione profonda del mondo

femminile e della sua soddisfazione era ampiamente conosciuto e giocava un ruolo fondamentale. Il Tao dell'amore nasce probabilmente in un'epoca di matriarcato o di passaggio dal matriarcato al patriarcato e quindi la posizione della donna nella società era pari a quella dell'uomo. Come ci fa notare **Jolan Chang**, in quel periodo tre dei quattro consiglieri dell'imperatore Huang Ti erano donne e nel Tao dell'amore ogni passo sottolineava la necessità che le energie Yin e Yang fossero considerate paritarie e come fosse la donna a dover essere sempre soddisfatta sessualmente per generare consapevolezza nel suo uomo!

**Cap. 4 “La
Meditazione:
strumento
fondamentale per
conoscere e gestire la
realtà”**

Meditazione vuol dire
mettere la mente
in disparte, così che
non interferisca
più con la realtà e
tu possa vedere le cose
per ciò che sono.
(Osho)



Iniziamo a vedere come la meditazione influisca profondamente sulla nostra fisiologia e poi come essa sia lo strumento fondamentale e necessario per evolverci, per ampliare il nostro livello di coscienza e per aumentare il potere di gestione della realtà. Come dico sempre

da anni a tutti, è importante comprendere come ci rimanga letteralmente preclusa l'evoluzione, se non impariamo a meditare e a diventare degli esseri silenziosi; questo perché i miracoli possono avvenire solo da un luogo di pace e di silenzio interiore e quel luogo è lo spazio tra un pensiero e l'altro, è il gap, è la meditazione!

Tutti gli Illuminati che sono arrivati sul pianeta per aiutarci ad espandere il nostro livello di Coscienza, hanno detto le stesse medesime cose in merito alla mente e al modo nel quale distorce la nostra capacità di osservare la realtà per quella che è veramente, al di là del velo dell'illusione procurata dai sensi, i

quali costituiscono l'intero nostro programma automatico di percezione degli stimoli interni ed esterni. L'intera razza umana è biologicamente creata in primis per adattarsi, sopravvivere e riprodursi e solo in seguito per evolversi. Quest'ultimo però non è un dettaglio di poco conto, ma un fattore quanto mai essenziale specialmente nel momento storico nel quale ci troviamo, per garantire a noi stessi e al nostro pianeta, non solo l'evoluzione ma la stessa sopravvivenza dell'intera razza umana e della Madre Terra. Continuare con i più noti e disparati atteggiamenti di autodistruzione dei quali tutti siamo testimoni, indurrà la nostra Gaia alla ribellione definitiva se non facciamo

qualcosa di concreto ed immediato per espandere il nostro livello di Coscienza, formando una massa critica di persone che trascineranno con sé il resto dell'umanità, nel più alto tentativo di sorreggere e proteggere milioni di individui che hanno scelto di essere presenti e attivi nel periodo più critico che la storia abbia mai registrato dall'inizio della vita sul pianeta Terra. Fondamentale è il ruolo che riveste anche e soprattutto una parte della scienza più cosciente, che si rifiuta di abbracciare i dogmi del meccanicismo, per aprire le sue vedute e tentare di comprendere quanto la nostra mente e l'intera nostra fisiologia siano il

complesso risultato di substrati che interagiscono tra di loro per garantire la salute e la longevità, al contrario di quanto taluni e persistenti dogmi di natura medievale, vorrebbero indurci a credere! Con l'avvento della fisica quantistica, che risale oramai agli inizi del secolo scorso, dovremo aver già integrato e fatto nostro, il funzionamento più vero e profondo di come tutti quanti gli ecosistemi che popolano il nostro pianeta siano gli uni interdipendenti dagli altri, non solo in superficie, ma negli strati più profondi della materia, là dove il mondo sub-atomico trasduce le cause dei fenomeni che diventano poi osservabili dai nostri sensi. Diviene così strutturale riscoprire il concetto di

salute, benessere e longevità attraverso le chiavi che i nostri avi avevano già chiaramente compreso migliaia di anni or sono. Il nostro deve essere quindi considerato come un percorso di *riscoperta* e non di *scoperta*! Senza attribuirci falsi meriti, per chi conosce davvero le tradizioni spirituali millenarie che hanno albergato i reami anche più reconditi della terra, ha interiorizzato e fatto suo il concetto di *processo esperienziale* che racchiude tutta una serie di sperimentazioni pratiche e non certo teoriche, le quali sono alla base di un viaggio che ha certamente un inizio ma che non ha una fine! Ed il bello se vogliamo è proprio

quello! Chi è convinto di poter mettere un punto alla *conoscenza* è quanto mai folle e preda del delirio dell'ego! Alla conoscenza non c'è mai fine! Il mio augurio più grande per ogni uomo, donna e bambino è quello di assistere ad un domani spero sempre più vicino, il quale veda l'armoniosa collaborazione di scienza medica e spiritualità in un tutt'uno armonico, che promuova la salute fisica, emotiva e psicologica del nostro organismo e del più grande organismo che ci ospita e ci dà la vita, che è il nostro stupefacente pianeta! Gaia respira in sincronicità con il nostro respiro e il suo campo elettromagnetico pulsa in sintonia precisa con il pulsare del nostro cuore. Se solo dedicassimo

più tempo al porci domande diverse, prima o poi troveremo risposte diverse e più vere, le quali ci farebbero automaticamente riscoprire il concetto di **Spirito!** Mi sembrava quanto meno doveroso fare questa introduzione, prima di parlare nello specifico degli effetti benefici della Meditazione, perché dal mio punto di vista parlare di salute e trascurare la presenza dell'Anima e delle sue esigenze in questa vita, è un concetto quanto mai folle e assolutamente non veritiero. Detto questo la meditazione ci aiuta inequivocabilmente ad entrare in uno stato di **rilassamento** e di **risanamento biologico**. Quello che forse molti non

sanno o non prendono debitamente in considerazione è che; **la biologia umana è direttamente connessa con lo stato dei nostri pensieri e quindi con il nostro dialogo interno.** Nella condizione meditativa invece, che altro non è che l'intervallo tra un pensiero e l'altro quindi nel gap (il quale significato appunto è intervallo), la mente cessa di esistere per alcuni secondi. Questo spazio può divenire sempre più ampio a seconda dell'esperienza e della capacità del meditante, ma una cosa è certa: durante quegli istanti di assenza di pensiero automaticamente si verifica uno stato di quasi totale assenza delle funzioni biologiche, le quali vengono

momentaneamente rallentate fino ad essere quasi completamente sospese. **Questo processo crea una rigenerazione a livello cellulare, metabolico e fisiologico fino ad arrivare a livello genetico, generando un allungamento del telomero.** I più recenti studi provenienti da oltre oceano e risalenti oramai a già sei sette anni fa, hanno confermato che la meditazione arriva ad influire positivamente sull'attivazione del nostro patrimonio genetico in senso positivo a scapito di quello negativo (che ovviamente coinvolge fattori genetici collegati alle più svariate patologie cronico degenerative come: malattie

cardiovascolari, tumori, Alzheimer, Parkinson, diabete, demenza senile ecc. ...). **Il telomero è la parte finale del cromosoma** il quale durante i ripetuti processi di differenziazione tende letteralmente a sfilacciarsi, fino a consumarsi del tutto e rendere il cromosoma incapace di differenziarsi ulteriormente, portando la cellula ad apoptosi anticipata. **L'enzima telomerasi** è anch'esso coinvolto nella replicazione cellulare avendo la funzione prevalente di riparare il telomero, proteggendo i cromosomi e assicurando una maggiore longevità alle cellule. Dal momento che i telomeri costituiscono la difesa principale contro i danni a cui vanno incontro i cromosomi

durante la divisione cellulare e che, pertanto, essi rappresentano una forma di protezione basilare contro l'invecchiamento, una maggiore quantità di telomeri favorisce la longevità dell'organismo e riduce perfino il rischio di insorgenza di cancro. E' ovvio che alla longevità sia direttamente collegata un'altra importante caratteristica che si chiama *vitalità*. Differentemente da quello che i modelli distorti del consumismo e dei messaggi dei media vorrebbero farci credere, la vitalità non è una questione di rughe né di capelli bianchi, ma di energia biodisponibile nell'affrontare gli ostacoli esistenziali e di una alta dose di

livelli di attività caratterologica endogena, che spingono il soggetto a finalizzare i suoi obiettivi nel tempo e a prescindere dalle circostanze esterne e dalle ricompense in denaro o dagli onori. La vitalità crea stenia costituzionale, muscolare, elasticità delle articolazioni, alti livelli di serotonina, dopamina e ossitocina, tendenza all'ottimismo, rapidità dei tempi di ripresa dagli shock fisici ed emotivi, capacità di trovare soluzioni invece che creare problemi, equilibrio del sistema psico-neuro-endocrino-immunologico. Diviene quindi facilmente comprensibile come, nella vita di chiunque voglia mantenere uno stato di salute ottimale il più a lungo

possibile, la meditazione sia un punto focale del suo quotidiano. Non a caso le tradizioni spirituali millenarie di tutto il mondo ne fanno uso, ponendo l'accento su quanto sia perentoria l'importanza di metterla al primo posto come attività mattutina subito dopo il risveglio e prima di consumare il pasto serale. La stessa cosa dicasi per tutti quelli che necessitano di affrontare un'importante prova fisica o un esame che coinvolge l'essere umano su tutti i piani del suo essere. Oltretutto la meditazione rende più vigili acuendo i sensi e le percezioni, ampliando lo stato di Coscienza il meditatore sviluppa una particolare funzione celebrale chiamata

intuito, della quale la mente si serve per accedere in maniera più rapida a soluzioni che altrimenti le rimarrebbero oscure. Questo stato garantisce una marcia in più allo sportivo o alla persona che deve cimentarsi nell'affrontare una situazione nuova o un problema complesso, il quale richiede un quid superiore al frutto dell'esercizio e dell'esperienza, che in momenti particolari ed estremi divengono la chiave di volta per il superamento dell'ostacolo.

"Che ci piaccia o no, siamo noi la causa di noi stessi. Nascendo in questo mondo, cadiamo nell'illusione dei sensi; crediamo a ciò che appare.

Ignoriamo che siamo ciechi e sordi. Allora ci assale la paura e dimentichiamo che siamo divini, che possiamo modificare il corso degli eventi, persino lo Zodiaco". (Giordano Bruno 1548-1600). Ed ancora: "Colui che vede in se stesso tutte le cose è al tempo stesso tutte le cose".... "Non è la materia che genera il pensiero, è il pensiero che genera la materia"! ... "Se questa scienza che grandi vantaggi porterà all'uomo, non servirà all'uomo per comprendere se stesso, finirà per rigirarsi contro l'uomo". In queste parole di immensa profondità del grande Giordano Bruno, è racchiusa la saggezza di tutti i tempi, comprensiva dell'anima, della mente, delle emozioni e del corpo.

Nulla e nessuno di questi elementi può essere visto in forma e maniera decontestualizzata dal resto! In tutto l'Universo, così come nel corpo umano, l'energia si muove al ritmo sincronico della vita che è Una nella sua più intima essenza, connessa ed interconnessa negli strati più profondi, invisibile ai sensi umani debilitati della percezione a 360°, muove le fila di tutto ciò che conosciamo, di ciò che vediamo e di ciò che non ci è permesso vedere. Per questo è inaudito pensare che ci sia un là fuori che diverga da un qui dentro, perché ogni elemento che compone l'Universo nella sua più intima essenza compone anche il corpo umano nella sua

più intima struttura genetica. Riuscire a percepire i pensieri dell'Universo ci rende i veicoli attraverso i quali esso stesso si manifesta, mettendo da parte i pensieri del nostro ego, la mente si apre alle più grandi verità della vita e alla permanenza dello **Spirito** che inizia ad agire attraverso le nostre azioni! Il tentativo dell'esistenza intera di un essere umano, potrebbe essere descritto come quello di fare spazio, uno spazio sempre più grande, per accogliere la forza vivificante dello **Spirito** il quale si fonde con l'**Anima** per renderci un tutt' **Uno armonico**, sublime, attento, empatico, sensibile, compassionevole, amorevole, capace di perdono e di vera attenzione nei confronti di noi stessi e

del prossimo. La chiave di volta risiede nel partire da noi, perché al di fuori di noi, della nostra Coscienza, non esiste nulla. La mera illusione generata dai sensi distorce completamente la percezione, impedendoci di vedere la realtà per quella che è, così che la mente reattiva preda di questa potente allucinazione, divenga folle nel tentativo di combattere qualcosa che percepisce come estraneo ed ostile. Da qui l'inizio della malattia. La patologia che sia essa estrinsecazione di questo conflitto sul piano fisico, sul piano mentale o su quello emotivo poco importa, la radice del male proviene dallo stesso luogo ed è in quel luogo che va ricercata e resa

inerme. I sintomi sono quindi una guida che il corpo, nella sua immensa intelligenza manifesta, per darci la possibilità di seguirli come le tracce lasciate dalle mollichine di Hansel e Gretel, che ripercorrendo a ritroso ci parlano e ci indicano la via per essere guariti. Ecco che la meditazione diviene lo strumento essenziale che rende possibile questo percorso. Al di là dell'ovvia componente spirituale, finalmente si sta comprendendo come essa giochi un ruolo di fondamentale importanza nell'integrazione quotidiana della vita di chiunque voglia entrare in contatto con uno stato di benessere maggiore. Proprio perché l'inequivocabile legame che intercorre

tra un pensiero, un'emozione e il quasi immediato risvolto fisico, sta finalmente divenendo chiaro ai più ed anche la Scienza, quella meno meccanicista e più cosciente, sta comprendendo come questo legame generi salute o malattia a seconda della natura di quello stesso pensiero o emozione. La nostra mente genera attraverso il cervello, una serie di reazioni chimiche ed elettriche che potremmo chiamare input energetici, che letteralmente danno vita alla nostra fisiologia la quale risponde a variazioni di natura ormonale in tutto l'asse psico-neuro-endocrino-immunologico. Non esiste nulla nell'organismo umano che non sia direttamente o indirettamente

connesso a tutto il resto; funzione ed organo, organo e funzione. L'una genera l'altra (la funzione fa l'organo) e il fenotipo crea il genotipo. Quest'ultimo manda informazioni costantemente e modula a sua volta il fenotipo stesso, ecco perché uno stato di disequilibrio prolungato al fegato, per es. genera sentimenti di ira ed aggressività. Curare e riequilibrare quest'organo significa allo stesso tempo lavorare su quell'emozione negativa, il circuito diviene come chiuso in se stesso, ma trovando la chiave d'accesso lo si può riportare all'equilibrio iniziale aprendolo a nuove e più sane forme di risposta. Il segreto insito nell'arte della meditazione è quello di generare stati di

rilassamento profondo nei quali la mente
attivi determinate aree del cervello atte
a risanare la biologia e la fisiologia
umana e a disinnescare, quelle
responsabili dell'innalzamento dei
sistemi di allarme i quali coinvolgono
tutte le catecolamine e gli ormoni della
fase di allarme prodotti dalla corteccia
surrenale nelle situazioni di stress.
L'intima connessione che si sperimenta
col Creato durante la meditazione fa sì
che la persona inizi sempre di più a
provare emozioni di pace, serenità,
sensazioni di appartenenza a qualcosa di
più grande che la protegga e che si
prenda cura di lei, espansione della
capacità di perdonare e provare

compassione per se stessi ed i propri limiti tanto quanto quelli altrui, cambiamento della prospettiva con la quale si vedono gli eventi del nostro passato per rielaborarli attraverso una nuova luce piena di un punto di vista diverso il quale ci rende capaci di osservare quegli stessi eventi trasformandoli in una fonte di insegnamento per un presente diverso il quale sia in grado di generare un futuro migliore. Pulizia del subconscio che anche se a tratti lenta e non sempre omogenea, ci porta verso una migliore connessione con il conscio e ci dona una fluidità e una lucidità di pensiero i quali assieme favoriscono una maggiore capacità di omeostasi di tutti i sistemi,

creando la base per una salute migliore. Si consideri che già di per sé la sola visualizzazione mentale, che ancora non è assolutamente meditazione, è in grado già di cambiare la biochimica corporea. Pensate quanto siano ampie le possibilità che si celano dietro alla meditazione profonda! Più di vent'anni fa, partecipai come volontaria ad uno studio che serviva ad un mio amico che al tempo si stava laureando in psicologia, e che aveva deciso di portare avanti questo studio, per avvallare la sua tesi sperimentale su come la visualizzazione guidata fosse in grado di aiutare l'innalzamento delle difese immunitarie nella lotta contro il

cancro. L'esperimento venne condotto in doppio ceco. In sintesi vi erano tre gruppi di partecipanti formati da 7 volontari per gruppo. Tutti ci sottoponemmo inizialmente alle analisi del sangue che prendevano in considerazione i livelli di cortisolo endogeno e dei Natural Killer. Poi, per un periodo di 15 giorni, chi apparteneva come me al gruppo degli sperimentatori reali, doveva applicarsi nel portare avanti questa visualizzazione guidata per 30 minuti la mattina e 30 minuti la sera. Al termine delle due settimane, venivano ripetuti gli esami del sangue per osservare i cambiamenti nei livelli ormonali dei soggetti, compresi quelli che appartenevano al gruppo di

controllo e al gruppo che non aveva fatto assolutamente nulla. Come era ovvio che fosse (o almeno lo era per me già al tempo), il mio gruppo aveva ricevuto un innalzamento pazzesco dei livelli dei Natural Killer a scapito di quelli del cortisolo endogeno, ed io ero arrivata seconda tra i sette. Le nostre difese immunitarie avevano ricevuto un'increzione significativa nella scala dei valori positivi, mentre i livelli degli ormoni dello stress si erano notevolmente ridotti. Tutto questo solo con una visualizzazione guidata, dove la mente è ancora estremamente presente rispetto alla vera e propria meditazione dove in realtà il dialogo interno si ferma

del tutto, anche se ad intervalli di alcuni secondi e non con una regolarità prestabilita, ma pur sempre con una sua ritmicità. Vorrei in oltre sottolineare come nella fase meditativa le onde cerebrali cambino di stato per entrare in una fase completamente diversa da quelle che caratterizzano lo stato di veglia. Il termine *onde cerebrali*, si riferisce all'attività ritmica o ripetitiva del tessuto nervoso. L'importanza delle onde cerebrali nei processi cognitivi e in quelli eventualmente patologici, è divenuta nel corso del tempo di notevole importanza nello studio del funzionamento del sistema nervoso centrale ed è possibile farne uno screening completo attraverso un

elettroencefalogramma. I neuroscienziati hanno compreso che le onde Theta che sono quelle generate dal cervello durante le fasi 1 e 2 dello stato REM del sonno profondo, sono le stesse che vengono emesse durante la meditazione e sono comprese tra i 4 e i 7 cicli al secondo. In questo stato è possibile attingere alle risorse presenti nel nostro subconscio e arrivare alla chiave di snodo dei nostri modelli comportamentali e del setting di tutte le credenze le quali formano il tessuto dal quale prendono vita gli schemi che ci permettono di fare o non fare una cosa piuttosto che un'altra. Al pari importanza con le onde theta, gli

scienziati hanno scoperto l'importanza di un altro tipo di onde che sono le Gamma. Queste ultime fanno parte del range di frequenze che va tra i 25 e i 100 Hertz, ed hanno una frequenza che sembra essere la più veloce con un picco di ampiezza minimo. Studiandole in modo sempre più approfondito si sono accorti che la presenza delle onde gamma, genera i famosi stati nei quali la persona prova letteralmente la sensazione di sentirsi *benedetta*, classica anch'essa della risultante di una meditazione profonda. Queste onde hanno oltremodo la capacità di dare un'implementazione delle facoltà cognitive con un notevole picco della concentrazione. L'onda gamma

sembrerebbe prendere origine dal Talamo e spostarsi dalla parte posteriore del cervello a quella anteriore alla velocità di 40 volte al secondo, migliorando la capacità di fare collegamenti tra le informazioni provenienti dalle svariate regioni del cervello. Questo significa che la presenza ripetuta di queste onde, nella vita di una persona è in grado di elevare di molto le sue capacità cognitive, rendendola ovviamente come sottolineato anche nel precedente articolo, più intuitiva e capace di trovare soluzioni negate ad altri, che non hanno sviluppato i poteri che la meditazione dona a coloro che la

praticano regolarmente. Non a caso la scienza ha confermato che le persone che hanno un'attività delle onde gamma superiore alla media, sono dotati di potere creativo, sono artisti, hanno un quoziente intellettuale decisamente più alto rispetto agli altri, hanno una maggiore memoria, un migliore autocontrollo, sono più compassionevoli, più felici, non mostrano segni di ansia e allo stesso tempo processano le informazioni e le soluzioni in maniera più veloce e risolutrice. Nel corso del tempo futuro, sono certa che assisteremmo a nuove e meravigliose scoperte inerenti al mondo della meditazione, un mondo che è accessibile a tutti, i cui insegnamenti si

perdono nella notte dei tempi e che sempre più diviene di vitale importanza per essere a tutto tondo, uomini e donne più sani e più felici, per riuscire a costruire un mondo più consapevole e più degno di essere chiamato Pianeta Terra!

Cap. 5 “Tao Te Ching: l'Universo è femminile, Dio è femminile”



Andando avanti nella pratica della meditazione e migliorando le condizioni fisiche e divenendo più equilibrati e centrati, si risparmia energia e la si accumula per accedere a stati di coscienza più ampi. In conseguenza a

questa evoluzione si diviene testimoni di quelle che sono le leggi che governano l'intero Universo e si conosce il Tao nella sua intima essenza. Ecco perché nei testi sacri del taoismo sono riportate le descrizioni di cosa sia davvero la Coscienza Cosmica o Tao, benché venga specificato che del vero Tao non si può parlare ma solo farne esperienza diretta. "Lo spirito della Vallata vive per sempre. Qui si parla della Femmina misteriosa. La Femmina misteriosa ha un'apertura da cui escono il Cielo e la Terra. L'impercettibile filo fila indefinitamente, vi si attinge senza mai esaurirlo". (Tao Te Ching, Cap. 6 pag.40)

"La Via produce l'Uno, l'Uno produce il Due, il Due produce il Tre, il Tre produce i Diecimila esseri, i Diecimila esseri si appoggiano allo Yin serrando sul loro petto lo Yang, l'Armonia nasce nel vuoto dei soffi mediani". (Tao Te Ching, Cap. 42 pag. 112)

"La Via produce tutto, nutre tutto, sviluppa tutto; tutto è da Lei alimentato, compiuto, maturato; essa protegge tutto, tiene tutto in moto circolare; crea e non possiede, agisce senza essere agente, ha e non domina. Tale è la sua virtù occulta". (Tao Te Ching, libro secondo, versetto 51)

"Lo Spirito della Vallata vive per sempre"; perché è immortale, mai nato e

mai morto, inesauribile, senza sostanza perché Vuoto e allo stesso tempo pieno, l'immagine Taoista si rifà ad un vaso che versando continuamente quel che contiene resta pieno e che pur riempiendosi sempre, di nuovo resta vuoto. *"La Femmina misteriosa ha un'apertura da cui escono il Cielo e la Terra"*; perché il principio femminile crea senza mai esaurirsi e perché solo il femminile può creare, il maschile è al suo servizio e attraverso il filo invisibile a cui tutto si lega senza attaccamento, attinge da Lei potere e vitalità senza mai esaurirla. *"La Femmina misteriosa"* è anche il principio o energia dell'anima yin (Po) da cui scaturisce l'immortalità corporea

per chi la cerca e da cui bisogna essere in grado di estrarre e coagulare l'essenza sottile. *"La Femmina misteriosa"* è anche il femminile che si esprime in ogni essere umano, sono le qualità del femminile psicologico che tutti dobbiamo raggiungere se vogliamo diventare davvero degli esseri umani completi ed evoluti.

"La Via produce l'Uno, l'Uno produce il Due, il Due produce il Tre, il Tre produce i Diecimila esseri"; la vita come istanza tangibile e come forma manifesta si ottiene dall'energia non-manifesta femminile del Vuoto e da essa tutti gli esseri vengono partoriti come intersezione, come incrocio del Cielo e

della Terra. E' così che la triade diviene completa in sé e tutti gli uomini giungono alla vita. *"I diecimila esseri si appoggiano allo Yin serrando sul loro petto lo Yang"* la vita è il frutto della perenne ed incessante mutazione di stato dello Yin nello Yang e dello Yang nello Yin, dove la Terra che è il massimo dello Yin, il Ricettivo dei Ching esagramma numero 2, funge da supporto perché la vita possa nutrirsi e proseguire creando alimentazione per gli uomini e servendo il Cielo, esagramma n 1 dei Ching. Il Creativo al quale corrisponde il massimo dello Yang, senza il quale non ci sarebbe il seme. Una situazione del tutto assoluta in quanto estrema energia Yang o estrema energia Yin è

contraria alla vita, perché la vita stessa proceda nella sua pienezza e abbondanza necessita delle due polarità e così tutto viene alla luce, tutto nasce, si rigenera, cresce e muore, in un ciclo senza fine. Questo concetto viene espresso sapientemente nel **Testo Sacro dei Mutamenti: I Ching**, dove attraverso i 64 esagrammi che costantemente mutano passando da un esagramma ad un altro si ha la spiegazione dettagliata di come un istante possa mutare in un altro, registrando l'istantanea con la quale un essere umano nel tempo e nello spazio, procede nel futuro in una direzione piuttosto che in un'altra, in conseguenza

al suo Karma e al suo Dharma; perché tutto dipende dall'azione invisibile della Femmina misteriosa al di là del fatto che l'uomo ne sia cosciente o meno.

"L'armonia nasce nel vuoto dei soffi mediani" tutto nasce da una trascendenza immanente che opera misteriosamente e in modo inafferrabile attraverso le trame della realtà fenomenica. Nessuno può vederla, nessuno può percepirla, né toccarla, né odorarla, né gustarla, né sentirla perché i cinque sensi sono avulsi dal percepirla, ma senza di essa nulla esisterebbe e nulla potrebbe essere percepito, né creato né manifestato. **Il Vuoto è talmente pieno da essere perennemente Vuoto e costantemente attivo senza attività.** L'armonia

dell'immobile Vuoto che è nel mezzo, volge ordinatamente intorno a lui tutto ciò che si muove e tutti gli umani eventi.

"La Via produce tutto, nutre tutto, sviluppa tutto; tutto è da Lei alimentato, compiuto, maturato; essa protegge tutto, tiene tutto in moto circolare; crea e non possiede, agisce senza essere agente, ha e non domina. Tale è la sua virtù occulta"; attraverso il percorso che l'essere umano fa nel raggiungere uno stile di vita che lo ponga in essere come corde di uno strumento che vibrano in totale risonanza con lo Spirito della Via, egli può iniziare a risvegliare in sé il principio Femminile e diventare tutt'uno con la

Via. Realizzando i sette livelli di Coscienza presenti nella tradizione Taoista come in quella dell'Advaita Vedanta l'uomo giunge a compiere in sé il mistero; sopravviene lo stato nel quale non si è né vivi né morti, il che equivale a dire la superiorità sulla vita e sulla morte propria dell'essere trasformato che è divenuto un tutt'Uno con il Principio Fisso del Femminile misterioso. Nel testo Chuang-tze in riferimento al Maestro Pu Leang Yi si legge: "Aveva dunque ucciso la vita, eppure non era morto; viveva la vita eppure non viveva; era un essere corporeo che faceva tutto ed era in relazione con tutti, eppure per lui tutto ciò era distrutto, anche se era in grado di

portare a compimento ogni cosa. Questo stato è detto *essere abbracciati dalla calma*, abbraccio cui segue la perfezione". Con il termine *perfezione*, qui si intende l'*Illuminazione*.

Un'antica leggenda narra che: "Dio vide Eva triste e le chiese il perché del suo stato d'animo, cosicché ella si sentì autorizzata a rispondere e disse: mi sento sola mio Dio, tutta questa bellezza e tutta questa grazia senza nessuno con il quale dividerla, non ho compagnia e nessuno con cui parlare, ridere, giocare o scherzare - Va bene Eva, ti accontenterò e creerò per te l'uomo! Ma ti avverto lui è un tipo un po' difficile da sopportare, vuole sempre avere

ragione, pensa di essere superiore a tutto e a tutti, è permaloso, spesso crede che tutto gli sia dovuto e quando non riesce ad avere ragione cerca di prendere le cose con la forza. Devo anche avvisarti che è un egocentrico, è convinto che il creato sia stato realizzato per lui e che ogni altra creatura sia al suo servizio. In poche parole ti dico... è un vero e proprio rompiscatole! Ma se serve a farti felice e farti sentire meno sola ti accontenterò e creerò l'uomo tutto per te!

- Grazie mio Dio, grazie mille! - Eva aspetta però, devo dirti un'ultima cosa.... Mi raccomando che questa storia che ho creato prima te resti un segreto tra noi, non si dovrà mai sapere in giro, sarà uno dei tanti segreti tra noi donne!!!"

Quando la meditazione diviene parte integrante della nostra realtà quotidiana in noi si verificano dei veri e propri cambiamenti che ci rendono molto più femminili a prescindere dall'identità di genere. In noi si manifesta una caratteristica che diviene l'arte di saper ascoltare; la quale esprime appieno le qualità del femminile psicologico.

"Più stai in silenzio e più puoi ascoltare"
Ram Dass il quarto Guru del Kundalini Yoga, il Guru del Cuore. Il grande artista e poeta **Khalil Gibran** ci fa riflettere su un concetto molto importante che è il segreto della vera arte dell'ascolto e ci dice: **"La realtà di un'altra persona non è in quello che ti rivela, ma in**

quello che non può rivelarti. Quindi se vuoi comprenderlo non ascoltare quello che dice e ascolta invece quello che non dice!". Ralph Waldo Emerson dal canto suo ci ricorda che per ascoltare davvero qualcuno e comprenderlo bisogna entrare in uno stato di profonda attenzione e di ricettività e in merito a ciò scrisse: "Chi sei parla così forte che non riesco a sentire le parole che stai dicendo!". Questo vuol dire ascoltare con il cuore, cioè attraverso lo Shen del cuore; ovvero l'intuito. Ascoltare in questo modo vuol dire essere empatici e cioè carpire e percepire le emozioni che si nascondono dietro le parole e dietro i

silenzi. Questo tipo di presenza mentale ci fa essere nel momento presente e ci rende in grado di convogliare tutta l'energia dell'attenzione verso il nostro interlocutore che così, si sente davvero compreso. **L'ascolto attivo**, così viene chiamato attualmente dalle neuroscienze, è una qualità del femminile psicologico. Esso richiede una totale presenza e una totale assenza di giudizio, ed è il più grande regalo che possiamo fare ad una persona e che un vero terapeuta può fare al suo paziente! In fondo non bisogna mai dimenticare che siamo degli specchi l'uno dell'altra e che ogni input che ci arriva, se raccolto attraverso un livello di consapevolezza espanso, può aiutarci a migliorare noi

stessi e di conseguenza chi ci sta accanto, così da beneficiare della nostra presenza. **Il dare** si trova sullo stesso livello **del ricevere**; quando regaliamo a qualcuno la nostra totale presenza all'ascolto, questo stesso dono ci ritornerà indietro da qualcun altro e poi da un altro ancora e così possiamo trasformare le nostre relazioni che diventeranno più ricche, più vere, più amevoli. La seconda linea dell'**esagramma n°2 de I Ching il Ricettivo**, ci parla delle qualità dell'ascolto e dell'**energia della ricettività allo stato puro**, la quale diviene completa **spontaneità**: " Il Ricettivo si orienta secondo le qualità

del Creativo e le fa sue. Così da una retta nasce un quadrato e da un quadrato un cubo. Questa è la semplice devozione alle leggi del Creativo, senza aggiungervi o togliere alcunché. Perciò il Ricettivo non ha bisogno di nessuna particolare intenzione o sforzo, e tutto riesce rettamente. La natura genera gli esseri senza deviare mai, in questo è rettilinea; essa non si rifiuta di sostenere qualunque essere, in questo è la sua grandezza. Perciò, senza gesti esteriori e senza intenzioni particolari, essa compie ciò che è retto per tutti. Per l'uomo significa suprema saggezza diventare nel proprio operare così spontaneo come la natura." In questo versetto sono racchiuse le regole d'oro dell'essere,

dell'esserci e dell'ascoltare. Centrati, ricettivi e spontanei; senza sforzo e senza una particolare direzione di pensiero diveniamo liberi dal bisogno di parlare a tutti i costi o di farci ascoltare da tutti e allo stesso tempo diveniamo così profondamente femminili da ascoltare tutti, da nutrire tutti e dal sostenere tutti esattamente come la Madre Terra. Questa è la méta del saggio e la più alta méta che un buon terapeuta cerca di raggiungere.

Un'altra qualità che svilupperemo pian piano che diventeremo dei meditatori esperti sarà quella di preoccuparci sempre meno del nostro ego e sempre di più del nostro benessere e della nostra

felicità. Cambieranno i nostri schemi mentali, soppianderemo abitudini negative con attitudini positive e riusciremo a compiere una virata di 180° rispetto al nostro atteggiamento nei confronti di un modo di essere e di fare obsoleto ed avulso dallo Spirito. La nostra frequenza cambierà, aumenterà e probabilmente non risuoneremo più con quello con cui la massa generalmente risuona, ma mentre lei reagirà alle provocazioni o alle situazioni avverse dallo stesso livello di coscienza dal quale provengono, noi saremmo in grado di rimanere distaccati, evitando di sprecare energia e spianando la strada ad una sempre maggiore felicità.



..... la felicità non ha effetti collaterali, è gratuita, è contagiosa, appartiene alle persone forti, fa dimagrire, alza le difese immunitarie, regola la pressione sanguigna, amplia la tua cerchia di amici e attira fortuna, prosperità e benessere!.....

Quante volte pur di avere ragione e di affermare il nostro ego abbiamo rinunciato ad essere felici! Nessuno di noi si può dire esente da questo tranello, tutti prima o poi siamo caduti in questa trappola e tutti prima o poi abbiamo sperimentato cosa significa aver spinto una situazione al limite per renderci

conto solo più tardi di essere rimasti con un pugno di mosche! Qual è la radice psicologica di questo atteggiamento? Da dove proviene questo bisogno spasmodico di affermare se stessi a dispetto degli altri, di prevaricare, di alzare la voce, di dominare e di sacrificare il meglio di noi stessi e degli altri pur di essere considerati l'ipotetico centro del mondo?

Il motivo di un tale atteggiamento è da ricercare nel nostro bambino interiore che si sente ancora ferito, che ha paura, che si sente incompreso, che urla, scalcia e fa i capricci perché vuole l'attenzione di mamma e papà, perché

vuole sentire di esistere e per farlo ha bisogno che l'ambiente gli dica: "Sei bravo, hai ragione, va tutto bene, sei meglio degli altri, nessuno è speciale come te, nessuno può superarti"! La verità è che quel bambino che non è mai stato ascoltato nel profondo quando era il momento di farlo, sviluppa un senso di competizione malsano e per **sentire di esistere** deve lottare con qualcun altro e portare a casa il trofeo della vittoria! E' lo stesso bambino che è morbosamente attaccato alle etichette, che è preda del delirio di controllo e che pensa ingenuamente di poter ingabbiare la vita in uno schema. La vita invece è dotata di una forza così impellente e così creativa e così fluida e sorprendente che quando

meno ce lo aspettiamo ci mette di fronte al fatto che ogni nostra resistenza verso di essa è solo una mera illusione ed uno spreco di energia immensa.

La felicità non è un qualcosa da poter raggiungere, bensì uno **stato dell'Essere** che è sempre presente perché è una qualità della vita stessa; una delle tante qualità che emergono quando facciamo uno sforzo cosciente per darci la possibilità di cambiare il nostro vecchio punto di vista. La realtà o quella che presumiamo essere tale è il frutto della percezione: con questo non intendo dire che se abbiamo di fronte a noi un tavolo e lo percepiamo in maniera diversa il tavolo non esiste più; questa è

negazione! Entrare in uno stato diverso della percezione significa vedere la profondità che esiste in quel tavolo; significa vedere l'albero da cui è stato ricavato il legno con il quale è stato forgiato il tavolo, significa vedere le persone che hanno lavorato perché emergesse da un tronco e prendesse la forma che ha, per rivestire la funzione che gli è consona. Significa vedere la storia di quell'albero, la sua vita, tutte le primavere che ha trascorso in mezzo al bosco, tutti gli uccelli a cui ha dato il nido, tutte le foglie o i frutti che ci ha donato e che qualcuno prima di noi e prima che divenisse tavolo, ha potuto assaporare e con cui si è potuto sfamare. Vedere il tavolo da un altro punto di

vista significa vedere il seme che ha lottato per emergere dalla terra e crescere forte e rigoglioso nonostante tutte le difficoltà che ogni seme incontra quando vuole esprimere il messaggio di cui è portatore! Quindi non si tratta di vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, è qualcosa di molto più profondo: la percezione della realtà va molto oltre il superficiale punto di vista dell'ottimista o del pessimista, il frutto del cambiamento della percezione è qualcosa che scende dentro di noi in maniera così abissale che ci costringe a mollare le nostre difese, le nostre barriere, i nostri pregiudizi, le nostre intolleranze, la chiusura mentale, il

bisogno di essere creduti a tutti i costi, l'arroganza, la presunzione, il delirio di onnipotenza e perfino il delirio mistico! Quando ci arrendiamo al fluire della vita per quella che è, accadono i miracoli! **Iniziamo ad essere felici!** Ma quali sono le caratteristiche ed i sintomi di questa benedizione di cui tutti parlano e di cui pochi hanno fatto esperienza? **Sei una persona felice se:**

- Ti senti rilassato e mantieni la calma anche in situazioni difficili;
- Ti svegli la mattina pieno di energia per affrontare la giornata qualunque siano le tue incombenze;
- Ti rapporti alle persone ascoltandole con il cuore e non con

la mente;

- Sei capace di calore umano e di empatia;
- Riesci a sostenere il prossimo quando ha bisogno di aiuto e riesci a lasciarlo andare quando il suo tempo con te è volto al termine;
- Riesci a godere delle piccole cose ed apprezzare tutto ciò che hai e tutto quello che ti circonda;
- Riesci a vedere il sole anche in una giornata uggiosa e piovosa perché ti ricordi che chi vola sta sopra le nuvole e sopra il temporale, là dove brilla sempre il sole;
- Sei vitale e non ti ammali quasi mai e se succede i tempi di ripresa sono

corti e lo stato di salute torna rapidamente;

- Quando cammini ti senti leggero e ti sembra di non toccare del tutto il suolo;
- Ridi facilmente e il sorriso abbonda sulle tue labbra;
- Riesci a fare le cose con sempre meno sforzo qualunque esse siano, perché hai smesso di caricarle di un'importanza eccessiva che non hanno;
- Sei capace di aspettare che la vita ti dia il giusto segnale che ti indica la strada più corretta da imboccare senza forzare le situazioni;
- Sei capace di gioire dei successi

degli altri tanto quanto dei tuoi;

- Sei capace di trattare il mondo con gentilezza e di donare un sorriso a chiunque incontri;
- Stai bene da solo tanto quanto stai bene in compagnia;
- Riesci ad incarnare le qualità platoniche di amore, bellezza, verità, forza, giustizia, compassione, altruismo, sensibilità e apprezzamento riconoscendo che tutte appartengono allo Spirito e non all'ego;
- Riesci a sentirti a tuo agio anche nella diversità perché comprendi che da essa fluisce un'energia di crescita, ponendo alla base delle

reciproche diversità il rispetto reciproco dell'altrui modo di essere e di pensare;

- Ami condividere quello che hai con le persone a te care e a volte anche con gli sconosciuti;
- Riesci a mollare l'atteggiamento di voler per forza far cambiare idea agli altri per avere ragione e inizi a rispettare la persona che esiste dietro a quel diverso punto di vista.

Essere felici è una condizione che ha un potente riverbero fisico e un'azione che tonifica e vivifica il nostro Qi (come direbbero i Cinesi), facendo in modo che l'energia vitale fluisca senza ostacoli e che il nostro cuore sede dello

Shen, diventi sempre più vuoto in modo da accogliere gli Spiriti i quali, con la loro presenza, fortificano la vita dell'uomo. Nel **Guan Zi**, l'arte del cuore al capitolo 37 è così detto: "Ci sono affari senza profitto? sono quelli di cui il cuore non trova profitto. C'è un luogo senza pace? E' quando il cuore non è in pace. Al centro del cuore vi è ancora un cuore. Il proposito precede la dichiarazione. Dopo il proposito viene l'assunzione di forma. Dopo questa viene il pensiero. Dopo il pensiero viene la conoscenza. In tutti i casi in cui il cuore viene occupato da conoscenze formalizzate si perde la vita". Nel capitolo ottavo del **Tao Te Ching** è detto: "Vuotate il

cuore ed equilibrate il proposito; vi rallegrerete dei comportamenti naturali". L'antica tradizione taoista riportata nei testi sacri scritti millenni orsono sono quanto mai attuali e veritieri per la condizione che l'essere umano vive nella nostra società; questo perché l'ego umano è sempre lo stesso dagli albori dei tempi passati ad oggi. E' detto che la pace, le azioni fruttuose, il giusto modo di pensare e di comportarsi nonché quello di rapportarsi al prossimo non sono il frutto dell'ambiente nel quale viviamo, bensì il risultato di un cuore vuoto che è in grado di accogliere lo Spirito e di fare in modo che esso agisca attraverso gli occhi, le orecchie, la

bocca, le mani e la mente dell'uomo. **La felicità è quindi uno stato dell'essere che dipende dal vuoto del cuore** e non dall'aver ragione o dal sentirsi superiori. Quando piano piano saremo riusciti a svuotare il cuore per renderlo la sede definitiva dello Shen, ci rallegheremo dei nostri comportamenti spontanei, delle nostre azioni che senza fatica saranno diverse e che porteranno nella nostra vita risultati inaspettati con il minimo sforzo, il che vuol dire coltivare il bisogno costante e naturale di ringraziare la vita per il semplice fatto di farci essere vivi!

La felicità non ha effetti collaterali, è gratuita, è contagiosa, appartiene alle

persone forti, fa dimagrire, alza le difese immunitarie, regola la pressione sanguigna, amplia la tua cerchia di amici, e attira fortuna, prosperità e benessere! La felicità agisce direttamente sui tre principali neurotrasmettitori responsabili del nostro benessere e della nostra omeostasi: **serotonina, ossitocina e dopamina.** Questi tre supereroi endogeni, lanciando messaggi a cascata su tutta la nostra fisiologia, quando funzionano al meglio e al massimo della sincronicità gli uni con gli altri, elevano le prestazioni di ogni nostra singola cellula e quelle delle cellule presenti in tutti gli organi ed i tessuti dell'organismo

per garantirci la vera salute!



Vediamo un po' più da vicino qual è il ruolo che espletano questi tre grandi neurotrasmettitori all'interno del nostro corpo e come contribuiscono a renderci più felici; fermo restando che la condizione di felicità è sempre il

risultato del livello di coscienza nel quale viviamo e che anche questi tre neuropeptidi funzionano meglio e in maggiore quantità a seconda del livello di coscienza dal quale espletano la loro funzione. Questi tre neurormoni o neuropeptidi, assieme a tutte le altre endorfine, costituiscono i principali responsabili del nostro senso di benessere e di quel senso di pace nei confronti di Dio e degli uomini! Sono sostanze di natura endogena, ormoni, che il nostro corpo produce autonomamente. Essi vennero scoperti per la prima volta nel cervello e proprio in virtù di questo, gli scienziati videro che si comportavano come proteino-simili, ecco perché vennero chiamati neuro

peptidi. Questa triade, ancora oggi, nasconde dei segreti, non siamo stati così bravi da comprenderne appieno il loro funzionamento, una cosa è certa però: la più studiata ed osservata negli ultimi sessant'anni è sicuramente la **Dopamina**. Diciamo che la sua fama è dovuta al fatto che gli scienziati compresero da subito, il ruolo enorme che essa giocava negli stati di depressione. Il ruolo chiave che questo neuro ormone gioca all'interno dell'omeostasi è quello di tenere alti i livelli di attività caratteriologica, cioè i livelli di volitività, cioè la spinta endogena all'azione; elemento che nei depressi cala drasticamente. Per questo

motivo mi preme riportare nuovamente una descrizione dettagliata di cosa sia davvero *l'attività* e di quanto questa componente sia di fondamentale importanza per l'equilibrio psicologico ed esistenziale. Definiremo quindi **l'attività** come: “*La disponibilità congenita dell'energia vitale ad entrare in azione per impulso endogeno e non per stimoli esterni o motivazioni secondarie come il guadagno, il successo, la gloria. Possono anche esistere stimoli e motivazioni derivate dall'ambiente, ma anche allora la vera attività è frutto di una maggiore o minore carica energetica e di movimenti endogeni ad agire, soprattutto del piacere di uscire da sé,*

muoversi ed intraprendere a vantaggio proprio e della collettività (la libido progressiva di Jung). La differenza tra il soggetto attivo e quello non-attivo sta nel fatto che il primo, stando a Ribot, è una macchina solida, munita di forza viva e ancor più di energia potenziale che coinvolge l'intelligenza e la volontà. In lui le rappresentazioni si traducono in realtà perché sente di possedere forza sufficiente per lottare contro gli ostacoli e vincere. Il suo è un intimo bisogno di spendere energie, realizzare e realizzarsi; la sua è un'azione complessa, persistente e costante: non si arrende, è indipendente e generalmente ottimista

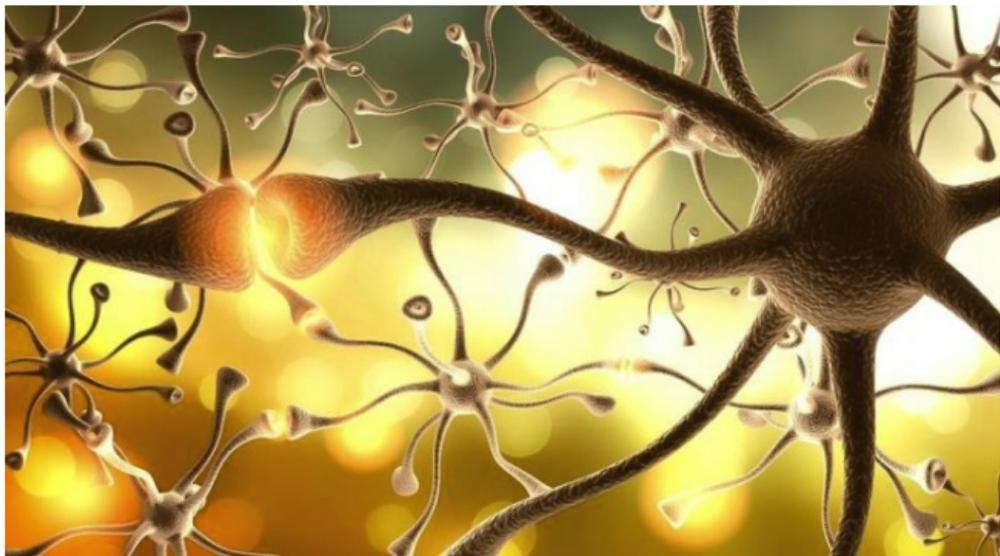
e fiducioso in se stesso. Il non-attivo preferisce lo status-quo e, se deve agire, farà ciò che è strettamente necessario o che solo lo interessa, con tendenza a rimandare le cose, perché non ne prova il piacere e quasi l'urgenza. L'attività favorisce l'intraprendenza, l'ottimismo, la capacità di crearsi nuove forme di azione, di battere vie mai prima percorse, come anche favorisce la decisione, lo spirito di indipendenza e il senso pratico. L'attività sembra essere soprattutto indice di benessere e di sanità mentale. Ha scritto J. Rivère che, se è stato detto che l'ozio è il padre di tutti i vizi, va anche detto che la non attività è la madre di tutte le

malattie mentali". (L'indagine Grafologica e il metodo Morettiano – Nazzareno Palaferri pag. 543, 544).

La *dopamina* sintetizzata nel citoplasma viene catturata e concentrata all'interno delle vescicole sinaptiche. L'immagazzinamento dentro queste vescicole ha lo scopo di proteggere la molecola dalla degradazione ad opera di alcuni enzimi rilasciati dal fegato e dalle piastrine (MAO-A e MAO-B), ed è indispensabile per il processo di liberazione del neurotrasmettitore nello spazio sinaptico da parte dell'impulso nervoso. All'arrivo di questo, le vescicole per effetto dell'onda di depolarizzazione, fondono la loro

membrana con quella del neurone e si aprono, liberando il loro contenuto nello spazio sinaptico. La **dopamina presiede allo svolgimento regolare di molte funzioni nel cervello**, svolge un ruolo importante a livello del comportamento, della cognizione, del movimento volontario, del senso di motivazione e punizione, nell' inibizione della produzione di prolattina (coinvolta nel meccanismo dell'allattamento materno e nella gratificazione sessuale), nel ciclo del sonno, dell'umore, dell'attenzione e nel ritmo dell'apprendimento. Agisce sul sistema nervoso simpatico causando stati di eccitazione della muscolatura liscia, del battito cardiaco e l'innalzamento della pressione

sanguigna. Gli studi sul cervello e quelli delle neuro scienze, hanno dimostrato che gli stimoli che coinvolgono lo stato inerente al meccanismo della motivazione e della ricompensa (quali il sesso, il buon cibo e l'assunzione di acqua, oppure quelli di natura artificiale come le sostanze stupefacenti o più semplicemente quelli di natura elettrica, ma anche l'ascolto della musica e il praticare una forma d'arte congeniale e non per ultima, la pratica della meditazione), stimolano parallelamente il rilascio di *dopamina*.



Passiamo ora a descrivere il ruolo della *Serotonina*, nel meccanismo del benessere. Essa è un neurotrasmettitore sintetizzato prevalentemente dal sistema nervoso centrale e dal gastro-enterico, e si occupa di gestire la regolare funzionalità del tono dell'umore. La *serotonina* è presente in grande quantità anche al livello del sangue: nelle

piastrine. La biosintesi di questo ormone segue una via che assomiglia molto a quella del circuito della noradrenalina, ma necessita di uno specifico precursore che è **il triptofano** per potersi attivare e che il nostro organismo stenta a produrre se non in conseguenza all'assunzione di specifici cibi di natura proteica. (Il triptofano infatti è uno dei principali amminoacidi necessari perché il nostro corpo sintetizzi l'adeguato livello di proteine). Bisogna stare attenti però ad un altro meccanismo che coinvolge il fegato, il quale rilasciando degli enzimi detti MAO, che si occupano dell'immediata degradazione del triptofano e della DMT, all'interno del gastroenterico, impediscono a questo

amminoacido di superare la barriera encefalica e riequilibrare il meccanismo della serotonina al livello del sistema nervoso centrale. Diciamo quindi che, l'alto consumo di proteine animali non è la soluzione, nemmeno però la totale eliminazione dalla dieta. Bisogna trovare una via di mezzo che oltretutto è sempre di natura personale e che si adatta nello specifico ad ogni paziente, anche se il mio consiglio in merito alla carne ad esempio è quella di limitarne l'uso ad una volta al mese al massimo e che sia di ottima qualità, di contro non esiste una cosa che vada bene per tutti, ma è stato oramai accertato che i rischi correlati all'eccesso di consumo di

carne ed insaccati favorisce il cancro all'intestino e non solo! Ecco perché il sistema dietetico deve essere sempre realizzato *ad personam*, evitando le generalizzazioni che sono quanto di più pericoloso al mondo! Ritornando alla nostra cara amica *serotonina*, dobbiamo esaminare anche gli altri ruoli che riveste nel corpo. A livello del tratto gastrointestinale gioca un ruolo di contrazione sulla muscolatura liscia contribuendo alla peristalsi e ad episodi di nausea, vomito e diarrea se presente in eccesso. Ha un'azione contrattile anche sulla parete dei vasi e delle arterie procurando vasocostrizione anche a livello dei vasi intracranici, questo la rende responsabile delle forti

emicranie che spesso affliggono gli ipertesi e i soggetti che soffrono di mal di testa da fegato. Ciò avviene a causa di una cattiva digestione conseguente ad una eccessiva produzione di bile da parte della cistifellea. Quest'ultima si contrae molto più spesso di quanto dovrebbe e così rilascia un'eccessiva dose di bile nel duodeno procurando gonfiori addominali, difficoltà digestive ed alterazioni nella motilità intestinale. L'eccesso di *serotonina* è anche responsabile dell'iper aggregazione piastrinica. Il ruolo che la *serotonina* svolge nel sistema nervoso centrale, quando è in equilibrio è quello di regolare non solo il tono dell'umore ma

anche il rilascio di melatonina, la quale presiede al regolare compiersi del ritmo circadiano e del sonno all'interno del nostro organismo. E' coinvolta anche nella regolazione dell'appetito, dell'appagamento e dello stimolo sessuale e della temperatura corporea. Quando questo neuropeptide non funziona più come dovrebbe, nel cervello della persona alcuni meccanismi fondamentali per il benessere mentale vengono lesi e si instaurano patologie di natura psichiatrica come: il disturbo bipolare, il disturbo maniaco-ossessivo e la coazione a ripetere, l'ansia, la bulimia, la fame nervosa che spesso precede l'aggravarsi della patologia bulimica,

l'ansia da prestazione e l'eiaculazione precoce. Uno dei chimici più usati per la regolazione della serotonina nei circuiti riverberanti delle persone che soffrono della sua mancanza è il Prozac. L'uso prolungato di psicofarmaci che dovrebbero curare o quanto meno tenere sotto controllo questo disturbo, crea spessissimo effetti collaterali sul rilascio di melatonina e testosterone endogeno, causando guarda caso un forte calo della libido, altro disturbo di cui soffrono tutti i pazienti depressi. Passiamo all'ultimo dei tre supereroi, forse il meno considerato fino ad ora, ma quello che in realtà è il maggiore candidato nella gestione dell'omeostasi:

l'ossitocina. Questa molecola è la diretta antagonista dell'acetilcolina, la quale è responsabile di provocare comportamenti di natura aggressiva. *L'ossitocina* invece, oltre ad essere l'ormone che maggiormente regola le contrazioni uterine per l'espulsione del feto durante il parto e la successiva produzione di prolattina per la montata latte, è responsabile del comportamento materno e della risposta amorevole e compassionevole della persona, per le attenzioni di cui necessita non solo il neonato, ma l'altro in genere! Durante l'atto sessuale *l'ossitocina* stimola la liberazione della dopamina che accresce la sensazione di piacere data dall'orgasmo. Insomma mi

sembra abbastanza chiaro che alte quantità di questo neuropeptide aiutino l'essere umano a dirigersi verso comportamenti di natura empatica e sociale. Gli uomini che invece hanno in circolo maggiori quantità di testosterone e che si sentono i maschi alfa della situazione, hanno un solo obiettivo: l'accoppiamento, dopodiché volano verso altri nidi. Questo perché il testosterone porta ad enfatizzare comportamenti aggressivi e dominanti, nei confronti non solo dell'altro sesso ma anche dei maschi della propria cerchia verso i quali, tendono a mostrare atteggiamenti di sopraffazione. Le donne per favorire il loro destino biologico di

portare avanti la specie umana, prendendosene cura, sono naturalmente provviste di livelli di ossitocina maggiori rispetto all'altro sesso. Affrontando il problema da un punto di vista sistemico, dovremmo riflettere sul fatto che, la spinta all'evoluzione del livello di Coscienza su questo pianeta, non può certo essere portata avanti da comportamenti di natura antisociale o egoistica. In questo caso ci apparirà ovvio che l'amore per tutti gli esseri e per il Creato intero, prende vita dall'equilibrio di questi neuropeptidi e in special modo da quest'ultimo che può essere realmente definito il regolatore dell'omeostasi. A questo punto non posso fare a meno di introdurre un

elemento che si chiama *Meditazione* e che coinvolge l'omeostasi a tutti i livelli del nostro essere. Gli effetti benefici di questa pratica esperienziale e quotidiana sono ormai confermati anche dalle neuroscienze. Intraprendere tecniche meditative e usarle sistematicamente come approccio di riequilibrio dei ritmi alterati della nostra fisiologia, ci aiuta a combattere ogni stato di stress endogeno, avvicinandoci alla nostra natura originaria e donandoci una sensazione di pace e benessere diffuso. Nelle mie consulenze olistiche, integro sempre una parte di meditazione e di giusta respirazione, con la quale aiuto le persone, oltre che con il supporto di

gemmoderivati e altri rimedi naturali, a ritrovare uno stato di pace e di rilassamento che giova a tutta la biologia e alla vita quotidiana. Non ultimo, insegno a tutti a riscoprire i benefici atteggiamenti di calore verso gli altri, le manifestazioni di affetto e le belle effusioni che nascono da baci e abbracci. Bisogna dimostrare con maggiore intensità fisica le proprie emozioni, perché baci e abbracci sono una cura gratuita da cui tutti possiamo trarre vantaggio e che davvero non costano nulla! Quindi riassumendo, ecco quali sono i punti salienti per comprendere se siamo davvero felici.

Sei veramente felice se i tuoi sintomi

fisici sono i seguenti:

- Vai di corpo tutte le mattine con estrema regolarità e senza sforzo;
- Dormi bene e non hai problemi ad addormentarti o a svegliarti;
- La mattina quando ti alzi sei già pronto per una bella colazione perché il tuo fegato ha espletato il suo lavoro notturno ed è pronto a rimettersi in moto;
- Il tuo appetito va di pari passo con i ritmi della natura e delle stagioni, hai quindi più fame d'inverno e meno fame d'estate e non hai un bisogno spasmodico di mangiare zuccheri raffinati o carboidrati;
- Ti ammali assai di rado e se ciò

avviene la capacità di ripresa del tuo organismo risolve l'aggressione patogena nel giro di massimo 2 o 3 giorni;

- I tuoi organi di senso sono più sensibili del normale e ti basta poco per percepire input che ad altre persone sfuggono, oppure necessitano di più tempo per raggiungere la soglia della coscienza fisica;
- Avverti un naturale bisogno di movimento e la tua muscolatura è tonica;
- Sei vitale, hai energia, ti senti in forze e riesci a svolgere tutte le tue incombenze senza che queste ti

affaticchino;

- Hai grandi capacità di concentrazione mentale, hai una buona memoria, sei lucido e coerente nel pensiero e nella parola;
- La pressione sanguigna rientra nei valori normali, sei normocardico o meglio ancora sei bradicardico;
- Non hai problemi di digestione e non hai intolleranze alimentari e se a volte sei costretto a mangiare fuori casa cibi diversi dal solito non hai reazioni quali attacchi di gastrite o diarrea;
- Non sei dedito al consumo di alcool o droghe leggere e se bevi alcolici lo fai solo in compagnia per spirito

di convivialità ad eventi sociali ma non è una tua abitudine;

- Non usi psicofarmaci e non consumi nessuna sostanza calmante;
- Non consumi sostanze eccitanti in larga misura a parte la dose di caffeina mattutina assieme ad un pasto equilibrato;
- Il tuo respiro è lento, lungo e profondo, non soffri di ansia, non hai attacchi di panico, gestisci bene il livello dell'emotività e resti calmo specialmente nelle situazioni difficili dove la maggior parte delle persone perdono il controllo;
- La tua pelle è luminosa ed emani una sorta di aura che attira a te le

persone positive così come le situazioni positive;

- Riesci a vedere le situazioni nel loro insieme oltre a carpirne i particolari e per questo hai sempre un piano di riserva;
- Sei in spontanea sintonia con i tuoi bisogni profondi e con le necessità dell'ambiente al quale riesci ad andare incontro senza perdere te stesso;
- Sai mantenere dei saldi confini al tuo essere e lo difendi con integrità e con il giusto quantum di energia senza mai oltrepassare la misura: questo fa di te una persona altruista senza ledere il rispetto che hai di te

stesso;

- La tua presenza rende ogni posto e ogni situazione più armonica e più positiva e gli altri si sentono naturalmente attratti da te senza che tu debba fare nulla di specifico perché ciò accada.

**Cap. 6 “Vuoto
Quantico e Akasha: le
correlazioni tra la
Fisica Quantistica e la
Spiritualità”**



Iniziamo adesso a sbirciare quali possano essere i collegamenti tra la fisica quantistica, il rapporto che ognuno di noi ha con la realtà e il punto di vista della Spiritualità; cioè il grandissimo patrimonio che il lignaggio delle antiche popolazioni vissute millenni orsono ci hanno donato come lascito della loro

comprensione profonda dei meccanismi con i quali funziona l'Universo e l'essere umano in quanto parte integrante di esso. Mi piace riportarvi una frase di uno dei grandi padri della fisica quantistica **Niels Bohr** il quale affermò: **“Tutto ciò che chiamiamo reale è fatto di cose che non possiamo considerare reali. Se la meccanica quantistica non ti ha provocato un forte shock, significa che non l'hai capita bene!”**.

Esattamente come affermò Niels Bohr oramai più di cento anni fa, l'impatto della fisica quantistica sul genere umano non solo ha decretato la *morte* della fisica classica nell'interpretare un mondo statico e dominato dalla legge

del *moto rettilineo uniforme*, bensì ci ha reso tutti più aperti e curiosi verso il funzionamento del mondo sub-atomico il quale non solo è governato da leggi profondamente diverse da quelle dell'Universo newtoniano e che da alcuni vengono definite anti-intuitive, ma di come in realtà questo mondo misterioso possa influenzare la nostra esistenza quotidiana. Il grande Tesla asseriva e mi trovo assolutamente d'accordo con lui, che la scienza meccanicista, quindi deprivata del suo lato etico e della parte secondo la quale la vita dell'uomo debba avere come conseguenza dei miglioramenti non solo fisici ma anche a livello di evoluzione della Coscienza, non sia altro che una

pura e semplice aberrazione nel momento in cui viene a mancare il suo aspetto olistico! Detto questo, chi ha occhi per vedere, studiando la fisica quantistica e le più antiche tradizioni Spirituali di tutti i tempi e di tutti i popoli, non può non trovare dei link inconfutabili tra le due. La vera Scienza, quella con la S maiuscola, deve collaborare con la Spiritualità per ritrovare la sua vera essenza e divenire così fonte di illuminazione per l'umanità intera, la quale nel corso della storia ha perso la memoria della sua stessa evoluzione. Come per un uccello è impossibile volare con una sola ala, così per l'uomo è precluso il volo verso

un vero progresso fino a che si ostinerà a negare la componente primaria contenuta al suo interno; cioè quella di un'Intelligenza Superiore la quale è intrinsecamente contenuta all'interno di ogni nostra cellula! Lo studio della medicina, della biologia e della chimica organica a mio parere resteranno sempre incomplete fino a quando non decideranno di sposarsi con la fisica quantistica; e dico questo perché alla luce delle nostre attuali conoscenze noi sappiamo perfettamente come avvengono le reazioni chimiche ed elettriche all'interno del corpo, ma ci è totalmente oscura la matrice fondamentale che dà l'input consapevole per far sì che tali processi abbiano

luogo! Mi spiego meglio portando un esempio: noi sappiamo che attraverso il ciclo di Krebs non solo avviene la respirazione cellulare ma anche tutta la respirazione corporea e che questo stesso ciclo gestisce il nostro metabolismo; sia quello aerobico che quello anaerobico. Di fatto noi non respiriamo attraverso i polmoni, essi sono uno straordinario e sofisticatissimo meccanismo di ventilazione: ma come avviene tale respirazione? Quali sono le leggi che impongono ad una molecola A di legarsi solo con la molecola B e non con una presunta molecola C, la quale potrebbe interferire nella reazione e mandare all'aria tutto il ciclo di Krebs e

levarci il respiro? A questa domanda non sa rispondere né la chimica classica né la biologia. Ambedue danno per scontato che ciò avvenga senza risalire alla causa primaria la quale impone alle molecole un determinato comportamento piuttosto che un altro! Ed è proprio qui che casca l'asino! E' qui che voglio arrivare.... Deve necessariamente esistere un'Intelligenza a monte che diriga ogni processo e lo faccia in maniera sincronica, in stato di condivisione simultanea di tutte le cellule le une con le altre e con il minimo dispendio energetico esattamente in linea con il famoso principio secondo il quale **l'energia segue sempre la linea di minor**

resistenza e di un altro principio in base al quale; **minore è lo stimolo impresso ad un corpo e maggiore sarà il suo effetto ma con il segno meno davanti.** Questo vuol dire che l'organismo si riorganizza internamente ritrovando la propria omeostasi (teorema di Weber e Fechner) quando riceve una dose infinitesimale del rimedio (principio base che regola l'omeopatia) a differenza della dose massiccia rilasciata da un farmaco di sintesi che avrà inizialmente effetti spettacolari ma estremamente dannosi a lungo andare. Bisogna anche sottolineare che il corpo umano consuma un livello di energia praticamente infinitesimale

(circa 20 Watt) per sopperire a tutti i processi chimico fisici; mentre invece c'è da considerare che gli stessi processi, se svolti all'esterno necessiterebbero dell'energia di una centrale nucleare per avere luogo, e probabilmente essa nemmeno basterebbe! Insomma le discrepanze ed i punti mancanti sono talmente tanti e non solo quei pochi che ho appena elencato che, se vogliamo ostinarci a vedere il corpo umano come una macchina, resteremo alienati dalla vera conoscenza la quale per essere tale non deve mai smettere di porsi domande e chiedersi il *perché* delle cose!! Ed è proprio da questo nuovo modo di vedere l'essere umano che approdiamo a

domande diverse: allora cos'è il **Vuoto Quantico** e come interviene nella nostra vita??

Tanto per cominciare bisogna fare una netta distinzione tra il concetto di *Vuoto* della fisica classica e il concetto di *Vuoto* della fisica quantistica: nel primo caso esso corrisponde alla notte oscura che più oscura non c'è, in altri termini al nero assoluto. Nel secondo caso esso è assai diverso in quanto è più facilmente paragonabile ad una notte scura nella quale ogni tanto appaiono e scompaiono per poi collidere tra loro delle lucine in una sorta di danza eterna; la quale ha come base il movimento perenne! In effetti nella fisica classica

un oggetto isolato si muove di moto rettilineo uniforme finché non interviene una forza esterna a deviare la sua traiettoria. Diversamente ciò non è possibile nel mondo della fisica quantistica in quanto il *Vuoto Quantico* è un oggetto che per sua stessa natura non può stare fermo e soprattutto non è isolato dal resto dei corpi, bensì i corpi sono contenuti al suo interno; esso è in stato di perenne oscillazione e risponde alla legge del minimo sforzo; infatti i quanti che albergano in questo mondo, se trovano l'occasione di cadere (di collassare) lo fanno senza il minimo indugio. Questo *Vuoto Quantico* oltretutto pervade l'intera materia vivente, nel senso che è intrinsecamente

legato ad essa, o per meglio dire tutte le molecole e tutte le cellule sono contenute al suo interno (ecco perché nessun corpo può mai essere isolato dal *vuoto quantico* ed ecco perché nessun corpo nella fisica quantistica può essere definito *isolato*), ed ancor di più quelle lucine che si osservano comparire e scomparire nel mondo sub-atomico sono i *fotoni* che danzano mentre fuoriescono dal *vuoto quantico*! Quando i *fotoni* appunto escono dal *Vuoto Quantico* e vanno ad eccitare un elettrone all'interno di un dominio di coerenza (e tutta la materia vivente compreso il corpo umano è fatto di domini di coerenza) i quali sono composti da molecole

d'acqua nei quali vi è un elettrone quasi libero, (a differenza dell'acqua che compone il resto del pianeta come fiumi, mari, laghi ecc.... O anche della semplice acqua che esce dal rubinetto, che ha una struttura molecolare diversa; e proprio in virtù di questa diversità difficilmente cede un elettrone). Noi assistiamo alla seguente scena: il fotone dopo aver eccitato l'elettrone, invece di tornare nel vuoto quantico, ha a sua disposizione tante di quelle molecole da eccitare che si perde letteralmente all'interno del dominio di coerenza, nel quale le molecole sono provviste di un'alta densità. Quest'ultima, cioè la densità, si può immaginare come tantissime persone accalate all'interno

di uno stadio per assistere ad un concerto! Sono talmente vicine le une alle altre da non lasciare spazio a nessun altro! Ed ecco che, in conseguenza a questo processo il *Vuoto Quantico* ha definitivamente perso un fotone e la materia invece ne ha acquisito uno! Di contro il *Vuoto Quantico* continua perennemente ad emettere fotoni che si lasciano catturare dalla materia, proprio in conseguenza alla sua squisita natura oscillatoria, ed ecco che la materia che ha guadagnato energia e continuerà a guadagnarla costantemente dà luogo ad un altro fenomeno che altro non è che la *freccia del tempo*! Ecco perché noi possiamo affibbiare all'Universo una

storicità, perché una volta che l'energia si trasforma in materia soggiace alle leggi di un mondo che vive nello spazio e nel tempo; differentemente dal *Vuoto Quantico* che ne è totalmente privo, esattamente come asseriva Einstein. Ora tutte le antiche tradizioni sapienziali del mondo hanno dato il nome di *Akasha* a questo *Vuoto Quantico*, il quale sarebbe e di fatto non è altro che la **Biblioteca Universale** di tutti gli avvenimenti passati, presenti e futuri di tutta l'umanità e di tutte le altre specie viventi nell'Universo; proprio in conseguenza al fatto che in quello spazio della Coscienza lo stesso concetto di tempo e spazio perde di valore; e ciò accade

perché nel vuoto quantico e nell' Akasha esistono solo energia ed informazione in forma potenziale! Il concetto di spazio e tempo è un concetto che viviamo noi e solo noi, in questo piano di realtà! Essendo un luogo privo dell'aspetto materiale ma pieno di quello energetico tutto ha luogo in un continuum spazio temporale; quindi in un eterno presente! L'attimo presente di cui parlano tutte le tradizioni sapienziali della Terra di cui si può fare esperienza in meditazione. E' il luogo delle infinite possibilità perché connesso con il Tao!

La capacità di accedere a questo luogo privo di tempo e spazio e allo stesso modo pieno di tutte le occasioni e le

nozioni a cui la mente umana può anche solo lontanamente concepire, è chiamata *creatività*, ed è possibile raggiungerla attraverso l'*Intuito*. Quest'ultimo è una facoltà della mente di cui tutti disponiamo, certamente chi più chi meno, la quale può essere però espansa attraverso l'arte costante della meditazione. Esso funge da veicolo che ci mette in stato di correlazione e di risonanza con frequenze più elevate rispetto a quelle sulle quali viaggiano le altre tre funzioni che sono: la funzione sensazione, la funzione sentimento e la funzione pensiero perché tutte e tre agiscono ancora nel mondo della materia; quindi ad un livello di vibrazione inferiore. Una volta stabilito

il contatto tra il vuoto mentale (cioè il *gap*) ed il *vuoto quantico* cioè l'Akasha, vengono trasferite le informazioni da un piano di realtà all'altro. Di conseguenza dovremmo anche sviluppare l'umiltà di ammettere che nessuno scopre mai nulla di nuovo, perché quello che in questo piano di realtà è definito "nuovo" è semplicemente già esistente in un diverso piano di Coscienza; la differenza sta solo nell'abilità di arrivare ad accedere a quelle informazioni e non certo nel contenuto che esse hanno. La strada che noi esseri umani dobbiamo compiere sul sentiero dell'evoluzione è ancora assai lunga e tortuosa, ma la speranza di divenire

sempre più *umani* è la forza di cui disponiamo dal profondo e che ci rende quello che siamo; imperfetti e pur così belli, a volte disperati e a volte indomiti, trascinati da quella stessa forza che ci rende capaci di superare i nostri limiti in nome di quella magnifica energia chiamata *Evoluzione!*

Cap. 7 “Legge di attrazione: perché non

funziona per tutti?”



Credo che sia più che lecito da parte vostra domandarvi perché iniziare dal *perché non funziona* la Legge d'Attrazione, o meglio perché non

funziona per tutti, piuttosto che iniziare dal porre le basi per farla funzionare! Lo so, potrebbe sembrare un approccio strano, in realtà a me sembra fondamentale schiarirci le idee dall'inizio così da poter eliminare dalla nostra vita tutto quello che non va, o almeno farlo in linea di pensiero, per poi procedere con l'applicare le tecniche corrette per gestire la realtà. Non si tratta di un processo inverso anzi, è molto lineare, se pensiamo che prima di arredare una casa con i mobili e gli oggetti che vogliamo, ci preoccupiamo di pulire bene i pavimenti ed eliminare gli schizzi di vernice se abbiamo tinteggiato le pareti, la metafora diviene calzante! Prima elimino il vecchio e le

attitudini negative in tutte le aree della mia vita in modo da avere lo spazio sufficiente per attrarre il nuovo e il positivo.

Perché è così difficile far funzionare la legge d'attrazione nelle nostre vite? Perché le persone non riescono ad ottenere davvero ciò che vogliono? E soprattutto perché nessuno ci spiega veramente come funziona questa meravigliosa legge che può cambiare in meglio la vita di ognuno di noi sotto tutti i punti di vista? Queste domande sono assolutamente lecite se consideriamo che non vengono mai presi in esame i punti essenziali da osservare per fare in modo che le ruote dell'ingranaggio di

quello che chiamiamo *Destino*, si muovano a nostro favore e non contro di noi! Concentriamoci sui punti che andrò ad elencare qui di seguito, per poi spiegarli passo per passo cercando di fare luce su ognuno di essi:

- Alto livello energetico
- Stile di vita olistico
- Meditazione
- Livello di Coscienza Espanso ed Integrato
- Auto osservazione dei propri processi mentali
- Intento
- Fiduciosa attesa nella tempistica di realizzazione.

- *Alto livello energetico*: il primo punto riguarda il livello di energia che deve essere alto in termini di prestazioni, rendimento e durata nel tempo. Se la vostra energia è debole, se siete sempre stanchi e fisicamente debilitati, se la vostra vitalità è costantemente messa a dura prova dagli eventi quotidiani e se la vostra salute non si trova a livelli ottimali nel quotidiano, non potete accedere alla realizzazione dei vostri più intimi desideri. Perché vi domanderete? La risposta è ovvia... se il livello nel quale vi trovate manda messaggi di disomeostasi e di debolezza all'universo, l'universo che è uno specchio perfetto continuerà a

rimandarvi quello stesso messaggio e nella vostra vita si ripeteranno sempre gli stessi schemi. Cambiare livello del grande video gioco dell'esistenza necessita di uno *sprint* iniziale che vi dia la possibilità di risuonare ad una diversa frequenza, quello sprint possiamo definirlo un salto quantico alla vibrazione successiva. Non è possibile però realizzare questo salto se non possediamo un range di energia che si possa considerare in termini di quantità e qualità sempre uguale a se stessa nel tempo; inteso come capacità di non sprecare energia inutilmente. Meglio ancora potremo definire questi step come un riappropriarci della nostra vitalità per poi usarla come innesco e

come carburante per il nostro viaggio. In fondo è molto facile da capire, se nella nostra macchina non mettiamo benzina e non ci procuriamo di tenerla sempre ben funzionante controllando il motore, l'olio, l'acqua, i freni ecc.... non possiamo aspettarci che sia sicura e che ci garantisca un viaggio confortevole! Sarà facile che ad un certo punto ci lasci a piedi! Quindi tenendo bene a mente che l'essere umano tutto può considerarsi tranne che una macchina, passiamo allo step successivo, che è quello che ci permette di realizzare uno stato di salute e benessere tale da garantirci questa energia costante.

-Stile di vita Olistico: per stile di vita

olistico, intendo tutti quei comportamenti che se messi in pratica aiutano seriamente a garantire uno stato di salute e di equilibrio energetico. Ne ho parlato spessissimo durante le mie dirette su Web Radio Sole Quantico e ne parlerò sempre perché, in quanto Naturopata, è mio preciso dovere guidarvi verso la comprensione di questi atteggiamenti esistenziali che aumentano il vostro quantum energetico e lo rendono stabile. In ordine essi sono: giusta respirazione e corretta alimentazione, movimento quotidiano e uso di integratori e di piante, là dove fosse necessario, che possano combattere lo sviluppo di radicali liberi e contrastare lo stress ossidativo. Questi

ultimi sono fonte di invecchiamento precoce e sono coinvolti nel meccanismo di quello che viene chiamato: stato di flogosi generalizzato, il quale è responsabile dello sviluppo delle più disparate patologie; che spesso e volentieri prendono vita da un consumo eccessivo di zuccheri i quali alzano la glicemia e quindi aumentano lo stato infiammatorio che si converte poi, col passare del tempo nell'instaurarsi di patologie cronico degenerative. Come conseguenza viene a crearsi un livello di intossicazione al quale il nostro organismo non riesce più a far fronte. L'atteggiamento mentale sano ed equilibrato, privo di pensieri negativi su

noi stessi e sul prossimo ci aiuta a restare aperti nei confronti dei doni che l'Universo ci mette di fronte molto più spesso di quanto siamo disposti ad ammettere, per il semplice fatto che non gli prestiamo la giusta attenzione. Cercare sempre di più, per quanto sia possibile il contatto con la natura e la vita all'aria aperta dovrebbe essere un intento costante nella vita di ognuno di noi, perché essa non solo ci dona alti livelli di ossigeno, ma gli stessi suoni emessi dalla Natura aiutano il nostro sistema nervoso ad entrare in uno stato di rilassamento senza essere obbligati a fare nulla di particolare. Alimentare gli atteggiamenti di non violenza e dedicarci ai nostri hobbies e alle nostre

passioni. Aiutare gli altri a realizzare i loro desideri, in modo da creare un'onda di risonanza tale che aiuti noi stessi nella realizzazione dei nostri.

-Meditazione: Ognuna delle voci che ho elencato prima in merito allo stile di vita olistico è globalmente accentuato e per alcuni è possibile da realizzare solo se ci si dedica a meditare costantemente tutti i giorni della nostra vita. Gli effetti della meditazione sono più che molteplici, conosciuti già da millenni da tutte le tradizioni spirituali del mondo, ultimamente anche le neuro scienze si stanno avvicinando alla comprensione di come questo meraviglioso strumento possa renderci più sani, forti,

consapevoli, lucidi, intelligenti, attenti, giovani, in salute, soddisfatti delle nostra esistenza e felici della nostra vita! Tutte condizioni che sono il frutto dell'espansione del livello di Coscienza personale. Perché tenetelo sempre bene a mente: non esiste soddisfazione dei propri desideri senza realizzazione di un livello di Coscienza espanso dove già esiste la soluzione al nostro problema o la variante della realtà nella quale vorremmo vivere. Per fare il salto però ci serve un quantum di energia in più e uno stato di Coscienza diverso da quello nel quale siamo quando ci si presenta il problema; altrimenti si resta al livello del problema e giriamo in tondo come un cane che si morde la coda. Ricordate

anche che: non esiste un livello di Coscienza più espanso che non sia accompagnato da un livello energetico maggiore, può esistere invece una forte vitalità che se però non è accompagnata dallo stesso livello di consapevolezza, degenera in un bieco sfruttamento dell'energia che diviene violenza!

-Livello di Coscienza Espanso ed Integrato: con questo termine si vuole intendere una Coscienza che è riuscita ad integrare in se stessa i contenuti inconsci a tal punto da renderli coscienti e quindi fruibili all'attenzione della mente vigile e quindi della Neo-corteccia. In questo caso voglio dire che piano piano, l'inconscio smette di farci

la guerra e di sabotarci divenendo nostro amico e fedele servitore. Per arrivare ad un tale stato probabilmente ci vogliono anni oppure vite intere, questo però è un particolare di poco conto se consideriamo l'assenza di tempo e spazio che sono caratteristiche appartenenti solo all'Intelligenza Universale e non certo al dialogo interno il quale è il frutto della mente reattiva e quindi del nostro ego. Alla Pura Coscienza un siffatto stato di cose non interessa. Raggiungere un tale stato di Coscienza Integrata non è altro che quello che il grande Carl Gustav Jung definì *Funzione Trascendente*; la quale prende vita da uno stato di equilibrio delle due coppie di funzioni di cui

dispone la nostra mente: la funzione Intuito/Sensazione (Coppia Irrazionale) e la Funzione Pensiero/Sentimento (Coppia Razionale). Quando queste quattro, lavorano in uno stato di omeostasi e fluidità reciproca inizia a svilupparsi la Funzione Trascendente che di fatto è l'unica cosa che realmente dovrebbe preoccuparci in questa vita; perché è l'unica capace appunto di *Trascendere* il mondo visibile per cogliere i lampi di energia ed informazione consapevole al di là del velo di *Maya*, cioè al di là del velo illusorio prodotto dal limitato campo di percezione di cui dispongono i nostri sensi in quanto specie umana.

-Auto osservazione dei nostri processi mentali: la Meditazione ci dà la possibilità di creare una distanza sempre più grande tra noi ed i meccanismi di default che la nostra mente reattiva mette in atto per sabotarci. Il termine *default* è preso in prestito dall'informatica e rende benissimo l'idea di come spesso cadiamo vittima di comportamenti auto indotti dall'ambiente circostante o dal nostro vissuto, senza poter fare nulla a livello cosciente per bloccare tale meccanismo. La definizione infatti è la seguente: *scelta operativa elaborata da un sistema in assenza di istruzioni da parte dell'utente.* In questo caso la scelta è operata dal pilota automatico,

cioè l'inconscio, senza che l'utente, cioè la Coscienza, possa fare qualcosa a riguardo! Creare spazio tra noi ed i nostri pensieri è di vitale importanza per poterli osservare, dis-identificarci da essi e cambiare la nostra risposta agli input esterni o interni. La comprensione che deriva dall'osservazione dei pensieri è quella che ci rende pienamente coscienti di non essere i nostri pensieri! Banalmente e ovviamente sarebbe assurdo il contrario in quanto se fossimo i nostri pensieri sarebbe impossibile osservarli. Se ne deduce che; maggiore è lo spazio che si crea tra noi e loro e maggiore diviene il nostro livello di Coscienza, ci espandiamo quindi a favore del Regno

delle Infinite Possibilità e restringiamo quello delimitato e piccolo che è il nostro ego. Di pari passo con l'ampiezza di questo spazio definito gap, avremo un'ampiezza di respirazione, non solo metaforica bensì fisica, l'ansia esistenziale andrà scemando e acquisiremo maggiore lucidità mentale e freschezza sia interiore che esteriore.

-Intento: questa meravigliosa parola è presa in prestito dalla tradizione degli Sciamani Yaqui del Messico ed usata da millenni. Questo antichissimo lignaggio aveva già compreso la potenza che l'intento poteva rivestire nella vita dell'essere umano e quanto la conoscenza delle regole che lo

governavano e della sua forza, fossero le stesse leggi a cui tutto l'Universo soggiaceva. Quindi allinearci ad esso per garantirci una più rapida evoluzione è il migliore uso che se ne possa fare, benché il suo potere è a nostra disposizione per realizzare ciò che vogliamo, ma è impossibile usarlo se non se ne conoscono le dinamiche. Prima tra le quali resta l'energia biodisponibile ad alti livelli e poi la presenza di una mente sgombra da pensieri negativi ed ossessivi. *L'intento* infatti deve essere lanciato in meditazione, nel gap, cioè nello spazio di quiete assoluta tra un pensiero e l'altro, quando tutto vibra ad un livello di energia pazzesco e nel quale la

biologia si ferma. A questo *Intento* seguirà poi uno step successivo che è il distacco, in modo tale da non gravare di ansia ed energia negativa questo processo, affidandoci solo ed esclusivamente all'Intelligenza Cosmica ed al suo alto livello organizzativo che si presterà a far sì che le cose accadano esattamente come devono e che se anche inizialmente possano sembrare diverse da come le avevamo immaginate, sono sempre e comunque il meglio per noi! In poche parole il *distacco dai risultati* è una componente essenziale del processo, senza questo tutto andrebbe in fumo.

-Fiduciosa attesa nella tempistica di realizzazione: questo è l'ultimo passo e

spesso è anche il più difficile perché richiede una lucida tranquillità, una fede nel potere organizzativo dello **Spirito** ed una totale assenza di ansia. Sono fattori inconfutabili per la realizzazione dei nostri sogni e soprattutto sono elementi importanti di cui l'Universo ha bisogno per resettare e riorganizzare gli eventi a nostro favore. Più sarà grande il progetto che vogliamo realizzare e a volte maggiore sarà il tempo perché tutte le **sincronicità** del caso convolino nel giusto modo per garantirci il successo. L'Universo può cospirare a nostro favore solo se siamo così bravi da attendere in maniera vigile il dipanarsi degli eventi senza intralciarne nemmeno uno, fiduciosi che ogni cosa si svolgerà

esattamente come deve per tornare a nostro miglior vantaggio! Chi non è capace di questo e resta vittima dell'ansia, cambiando ogni due tre le carte in tavola, non fa altro che ostacolare il processo e mandare all'aria il lavoro dell'Universo. L'unica cosa da fare è levarsi di mezzo ed osservare attentamente i segnali che esso ci manda e che ci fanno inequivocabilmente comprendere che siamo sulla giusta strada! Questi segnali sono detti *Sincronicità*, termine coniato da Carl Gustav Jung in seguito alla grande amicizia con il fisico premio Nobel Pauli, dal quale apprese la possibilità del verificarsi di eventi correlati tra

loro ma apparentemente senza legame, i quali possono avvenire anche a migliaia di chilometri di distanza, denominati appunto con il termine di *Entanglement quantistico*, oppure *sinistra azione a distanza*, scoperta da Einstein, Podolsky e Rosen nel loro famoso *Paradosso*, dal quale Einstein prese successivamente le distanze. Egli scoprì uno degli effetti più indagati ancora oggi nel mondo della fisica quantistica e allo stesso tempo, la paura di non poter mollare la sua percezione dei fenomeni che governano l'universo, lo costrinse a prendere le distanze da una realtà che esiste e che non solo nessuno è riuscito a mettere in discussione ma che nessuno ha ancora compreso nella sua interezza, tanto a

livello macroscopico che microscopico. Di contro il nostro caro C.G.Jung accettò felice e di buon grado tale stato di cose, perché fu proprio da qui che riuscì a consolidare la sua teoria **sull'inconscio collettivo** e sul legame che quest'ultimo genera a livello più profondo mettendo in connessione tutta la specie umana. Ricordiamoci quindi che le *Sincronicità* sono il modo con il quale l'*Intelligenza Cosmica* lascia le mollicelle di pane di Hansel e Gretel per tracciare il cammino da seguire; dobbiamo semplicemente essere attenti, vigili e lucidi, il resto verrà da se.

Cap. 8 “Il Tao la fisica quantistica e la Legge della Sincronicità”



Da adesso in poi inizieremo a vedere perché la Legge d'Attrazione funziona; o meglio quali strategie applicare per farla funzionare! Come vi ho spiegato nel capitolo precedente dobbiamo innanzitutto seguire uno stile di vita più sano ed olistico che ci metta nelle condizioni di risparmiare energia, il che

vuol dire smettere di sprecarla in rivoli di assurde prese di posizioni mentali o vecchi schemi obsoleti di comportamento che ci impediscono una resa ottimale delle nostre prestazioni a tutti i livelli dell'asse mente-corpo. E' stato necessario da parte mia fare questa premessa per fare in modo che le persone smettano di lamentarsi affermando che niente nelle loro vite cambia; quando in realtà il vero ostacolo che le impedisce di attrarre ciò che vogliono è il fatto di non impegnarsi nel cambiare le loro vecchie abitudini! Dobbiamo sempre tenere presente questo vecchio adagio il quale recita testuali parole: **se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi essere pronto**

a fare qualcosa che non hai mai fatto!

Senza questa premessa non potrebbe esserci nulla di ciò che segue, perché tutto nasce in conseguenza ad un profondo atto volitivo il quale ci mette nelle condizioni di creare una sorta di punto magnetico, di ancora, alla quale si aggancia il nostro Intento e dal quale iniziamo il vero cambiamento, benché a piccoli passi e con l'altissima possibilità di ricadere nei vecchi errori e nei vecchi schemi, ciò non ha importanza! Quello che davvero importa è la nostra determinazione ad andare avanti a qualunque costo, costi quello che costi! Iniziamo quindi a comprendere cosa siano le **Sincronicità**,

come riconoscerle e come seguirle.

Una storia Zen racconta di due monaci che guardano una bandiera mossa dal vento. Il primo monaco dice: "La bandiera sventola". Il secondo ribatte: "No. E' il vento che si muove"! Arriva il loro Maestro ed essi gli chiedono: "Chi di noi ha ragione? Io dico che è la bandiera a muoversi, lui dice che è il vento". Il Maestro risponde: "Vi sbagliate entrambi, solo la coscienza è in movimento. E mentre si muove immagina il mondo così com'è"!

La realtà o quella che noi consideriamo tale, è formata da tre livelli: **quello fisico, quello quantico e quello non-locale.**

- **Il mondo fisico:** è quello che corrisponde all'universo visibile, quello che definiamo reale e che contiene oggetti ben definiti, contorni netti e tutto è sperimentabile attraverso i cinque sensi. In questo mondo il tempo sembra scorrere in maniera lineare come se percorresse una retta su un asse che viaggia dal passato al presente verso il futuro. Ciò dimostra che ogni cosa ha un inizio, uno sviluppo e una fine. Le leggi che governano il mondo fisico sono quelle newtoniane che ci permettono di fare calcoli e di anticipare azioni e reazioni perché ogni cosa segue la

legge di causa/effetto.

- **Il mondo quantico:** è quello nel quale ogni cosa è costituita di energia ed informazione; nulla può essere toccato perché è privo di sostanza e non può essere percepito dai cinque sensi. A questo mondo appartengono sia la nostra mente che i nostri pensieri; quindi il nostro ego e il nostro sé; tutto questo è immateriale ma noi sappiamo perfettamente che sia i nostri pensieri che il nostro sé sono altrettanto reali. Tutto ciò che ci è visibile nel mondo fisico è una manifestazione dell'energia e dell'informazione che proviene dallo

stesso livello quantico. In poche parole la sedia sulla quale sono seduta adesso mentre scrivo, la quale è in questo piano di realtà molto solida e confortevole, ad un livello più profondo è composta di atomi che, ad un livello ancora più profondo sono un insieme di pacchetti d'onda che in breve non sono altro che vere e proprie onde di energia e di informazione! Come è possibile quindi che onde di energia e informazione siano percepite da noi esseri umani come oggetti solidi? Ciò è determinato dal fatto che nel mondo dei quanti gli eventi si verificano alla velocità della luce, una velocità troppo alta

per essere percepita dai nostri sensi esattamente per quella che è! ... noi arriviamo in ritardo, siamo preda, se vogliamo definirla così, di una distorsione temporale per la quale le cose ci appaiono muoversi in una sorta di sequenza fluida e senza interruzioni esattamente come accade quando vediamo un film. La pellicola è composta da una serie di fotogrammi che sono staccati tra di loro e se la vediamo in sala di montaggio possiamo osservare che i fotogrammi della pellicola sono separati. Quando poi i fotogrammi vengono proiettati sullo schermo, la sequenza di riproduzione è talmente

veloce che i nostri sensi non avvertono più gli stacchi e percepiscono il tutto come un flusso costante. Oltretutto quando noi vediamo un qualunque oggetto del mondo fisico dobbiamo pensare che esso è il risultato delle informazioni contenute nell'energia che vibra a frequenze diverse; e in base a ciò il risultato è che noi vediamo un gatto, una sedia, un albero, il mare, una città. A livello quantistico però, tutti questi oggetti che in superficie ci appaiono separati, sono in realtà facenti parte di un campo di energia collettivo. Noi stessi siamo tutti interconnessi a livello sub-atomico con tutto il resto del mondo con il

quale possiamo interagire e ogni volta che lo facciamo cediamo un po' della nostra energia all'ambiente e nel contempo ne prendiamo un po' dai luoghi o dalle persone con le quali entriamo in contatto. L'apparente sensazione di isolamento e di separazione che possiamo provare è solo un'illusione, perché se il livello della nostra coscienza fosse più espanso, noi ci renderemmo perfettamente conto di essere sempre in relazione con il tutto! E' il nostro sistema nervoso che è programmato per funzionare, nella specie umana, esattamente come funziona e la

conseguenza della nostra percezione è che noi vediamo gli oggetti del mondo fisico come separati e come solidi e tridimensionali. Esattamente come nell'esempio precedente dei fotogrammi della pellicola, noi percepiamo l'informazione che ci arriva con ritardo: a livello sinaptico cioè nello scambio elettrochimico dove passa il segnale tra un neurone e l'altro e quindi l'informazione, essa soggiace ad una tempistica con la quale noi percepiamo qualunque cosa in conseguenza alla velocità della luce, la quale viaggia a 300.000 km al secondo. In buona sostanza con questo voglio intendere che se noi

fossimo delle lumache, le quali impiegano 3 secondi per percepire la luce, tutto ciò che accade nell'arco di quei tre secondi per lei non esiste! Pertanto se noi riuscissimo ad uscire fulminei dalla stanza e rientrare nell'arco di quei 3 secondi, lei non percepirebbe il nostro andirivieni e di fatto per la cara lumachina noi non ci saremmo mai mossi! Il senso più profondo di questo esempio è che se noi potessimo osservarci con gli occhi del mondo quantico, noi ci vedremmo entrare ed uscire dal mondo e con noi tutto il mondo che ci circonda, in una oscillazione

perenne tra il mondo quantico e quello di tutti i giorni, ad intervalli regolari e alla velocità della luce! Il senso di continuità che appartiene alla nostra percezione sensoriale è data dalla strutturazione del nostro sistema nervoso e dai nostri ricordi e come direbbero gli sciamani Toltechi dalla fissità del nostro punto di unione!



"Le Sincronicità sono
il modo con il quale
lo Spirito
conserva l'anonimato"!

- **Il mondo non-locale, il mondo dello Spirito:** è qui che l'energia e l'informazione prendono vita da un oceano di possibilità. Questo è il livello della Coscienza Universale, dello Spirito. E' il livello fondamentale della natura che non è materiale e nemmeno sub-atomico, questo è il livello che ospita una

sola ed immensa presenza di potenzialità allo stato puro: questo è il livello del **Tao**! Tutto ciò che proviene da questo regno arriva da un luogo che è al di fuori del tempo e dello spazio. Non è dentro di noi e nemmeno in qualche luogo fuori di noi o in una remota galassia in chissà quale universo; essa semplicemente è! Essa è la forza organizzatrice che sta dietro a tutte le cose, che crea gli atomi e li tiene uniti, per dare forma a tutto quello che conosciamo e che ci appare così reale. In questo mondo non-locale non esiste nessuna solidità; gli eventi sono correlati tra loro in maniera **non causale, non locale,**

non attenuata e immediata. Questo significa che nell'oceano sterminato del **Tao**, un evento non è la causa di un altro al contrario del mondo fisico dove funzionano le leggi newtoniane di causa effetto dove vige il determinatismo lineare: lancio un sasso dal terzo piano, il sasso cadendo a terra si spaccherà; linearità della causa effetto e prevedibilità sia della traiettoria che il sasso compirà cadendo, sia del punto dove si schianterà al suolo, sia del risultato finale e cioè che il sasso si romperà. Quindi un evento non è la diretta conseguenza di un altro benché il comportamento di uno

sia immediatamente coordinato ad un altro. Il **significato di non-mediato**; vuol dire che la comunicazione tra eventi non è quella convenzionale! In oltre la correlazione della forza tra gli eventi rimane del tutto invariata a prescindere dalla distanza nello spazio e nel tempo è **quindi non-attenuata da nessun mezzo**. Questo significa che se nel mondo fenomenico la comunicazione tra due persone è limitata dallo spazio che intercorre tra loro e dal tempo, come può accadere per due persone che tentano di parlarsi e ascoltarsi a grandi distanze dove la voce, quindi il suono ha un limite di

propagazione; ciò non è valido per il mondo non-locale dove, potremmo avere una conversazione con un'altra persona perfino se questa fosse sulla costellazione di Andromeda e tutto accadrebbe in tempo reale. Ed ecco perché l'altra caratteristica è **l'immediatezza** dell'evento: esso non subisce il problema di spostarsi in un qualunque altro luogo e tempo! **Nel regno del Tao** non esiste segnale, non c'è luce e non c'è suono, non esiste un oggetto che deve viaggiare per andare da qualche parte e tutte le correlazioni tra gli eventi che esistono in questo livello non-locale o Spirituale avvengono

istantaneamente! Nella sconfinata
intelligenza del luogo che non ha
luogo, avvengono simultaneamente
effetti multipli in luoghi diversi. Nel
regno del **Tao** ogni fenomeno del
mondo ha origine, da qui viene
organizzato e sincronizzato. Ed è da
questa fonte inesauribile che
provengono tutte quelle **coincidenze**
che sarebbe più corretto chiamare
sincronicità, le quali sono così
importanti per **realizzare il nostro**
destino o il nostro Dharma.

Usare le sincronicità a nostro
vantaggio: secondo i più grandi
veggenti di tutte le tradizioni spirituali
del mondo, la realtà nella quale viviamo

è una proiezione di eventi ed oggetti che si limitano ad apparire separati, ma ad un livello più profondo, a livello non-locale quello della fonte, del **Tao**, tutto è **Uno**. **Le sincronicità sarebbero il modo con il quale lo Spirito conserva l'anonimato!** Dobbiamo ricordarci che tutto ciò che accade nell'Universo e nella nostra vita è frutto dell'**Intento!** **L'intento** è una vera e propria forza universale che **nasce nella mente non-locale** e quindi che **proviene dal Tao** e che viene successivamente elaborata dalla mente locale. Quest'ultima funziona attraverso il sistema nervoso della specie umana che è sintonizzato e sincronizzato con la mente non-locale usando una frequenza con la quale il

segnale in entrata viene elaborato e che corrisponde ai 40 hertz, cioè a 40 cicli al secondo; ed è grazie a questa modulazione che l'essere umano è in grado di vedere le cose esattamente come le vede e cioè come una casa, un albero, una persona o una montagna! Se non esistesse questo tipo di codifica noi vedremmo solo immagini sfocate o macchie e tutto sarebbe confuso; compreso i suoni, l'olfatto, l'udito, il sapore e la capacità tattile! Quindi **l'Intenzione** viene diretta dal sistema nervoso ma viene **generata nel Tao**, nella Fonte Universale o nella Mente non-locale; e **l'Intenzione è il motore principale della creazione universale e**

della creatività umana. Secondo le maggiori tradizioni spirituali del mondo dal Vedanta al taoismo al lignaggio degli sciamani toltechi dell'antico Messico, l'**Intenzione** è una vera e propria **forza della Natura** nell'accezione più ampia del termine; quindi dello **Spirito!** Il processo è perciò il seguente: Spirito - Anima individuale - mente locale. Iniziamo ora a vedere in pratica cosa fare per riuscire a **dirigere la nostra Intenzione per creare il tipo di realtà che ci è più consona e che ci renda davvero felici:**

- Diventare come Alice nel paese delle meraviglie: vi ricordate le parole della famosa protagonista del bellissimo libro

del matematico e scrittore inglese reverendo Charles Ludwig Dodgson, conosciuto con lo pseudonimo di Lewis Carroll? **"Prima di fare colazione penso a sei cose impossibili!"**. Beh... il primo segreto è proprio questo: smettere di concentrarvi sulla realtà esterna, su quello che il mondo là fuori vi ripropone, e soprattutto su quello che pensate sia possibile o impossibile! Dovete fare uno sforzo cosciente per allontanarvi dal piano materiale e imparare a pensare e sognare l'impossibile! Ciò che noi oggi crediamo essere impossibile, può divenire possibile domani in conseguenza ad una ripetizione costante dei nostri Intenti. **Nell'Io Universale, nella Coscienza**

Universale o Tao è già tutto presente e difatti ogni cosa è possibile perché esiste già; ha solo bisogno del nostro Intento per farla decadere nel modo visibile!

- **Lanciare l'intento e distaccarsi dai risultati:** una volta che siete diventati bravi ad immaginare senza porvi nessun limite e senza decidere in anticipo cosa può o non può realizzarsi, dovete focalizzarvi su quello che volete raggiungere; in poche parole sul vostro obiettivo. Dopo averlo fatto siete pronti per **lanciare l'intento** nel grembo dello **Spirito**. Fatto ciò non dovete più arrovellarvi sui dettagli bensì

lasciare all'intelligenza universale la possibilità di orchestrare il tutto nei minimi dettagli e la cosa migliore che potete fare è levarvi di mezzo! Nel senso che, se iniziate a caricare di ansia una situazione con le relative aspettative, rischiate nove volte su 10 il totale insuccesso. Questo perché la nostra mente locale è ovviamente limitata e non ha per definizione la capacità di considerare tutti i dettagli di una ipotetica situazione che ha bisogno di innumerevoli fattori per realizzarsi ed ancor di più, di un'infinita creatività che non gli appartiene ma che è appannaggio della sola mente non-locale. La

conseguenza della nostra capacità di **affidarsi allo Spirito** mette in atto una serie di sincronicità così pazzesche e spesso inconsuete, che ci aprono strade alle quali noi, dal nostro punto di vista limitato, all'inizio non avevamo nemmeno preso in considerazione! In oltre il grande vantaggio della mente non-locale è quello di unificare, organizzare e correlare tutte le cose e le situazioni tra di loro perché di fatto, al livello del **Tao**, tutto è **Uno**, tutto è connesso e correlato istantaneamente quindi, il processo non ha bisogno di energia, né di attenzione e nemmeno di

approvazione! Tutto questo in soldoni vuol dire per noi, non solo energia risparmiata ma acquisita!

- **Accettare il momento presente esattamente per quello che è:** compiuti i due punti precedenti, dobbiamo solo aspettare e vedere cosa accade e nel mentre, anche se le circostanze presenti non soddisfano appieno il nostro volere, dobbiamo accettare il momento presente esattamente per quello che è; e ripeterci che ogni situazione, anche se non sembra, è come deve essere per procurarci il massimo vantaggio! Questo atteggiamento ci porta ad accettare sempre il presente

nella sua accezione più ampia, senza combatterlo e senza sprecare energia nella lamentela e nel tentare di tutto per cambiare le cose! Quando smettiamo di volere a tutti i costi che la nostra volontà si attui secondo i nostri dettami, non solo ci alleggeriamo del carico di una eccessiva tensione ma, cosa più importante diventiamo possibilisti e non scartiamo nulla dal nostro campo di coscienza! Così restiamo attenti e vigili al verificarsi di situazioni, eventi o incontri con persone che incarnano appunto le sincronicità giuste le quali ci guidano sul sentiero come le piccole mollichelle di Hansel e Gretel e la

nostra vita si fa decisamente più eccitante!

- **L'Io locale e l'Io non-locale devono entrare in connessione:** questo vuol dire che non solo la nostra mente deve essere connessa e sostenuta dallo Spirito, ma che la nostra mente locale deve essere allineata agli stessi voleri della mente inconscia. In poche parole **tutti devono andare nella stessa direzione: conscio, inconscio e Spirito** devono collaborare per un fine ultimo che naturalmente deve contenere in sé i germi per un bene comune che vada oltre i limiti del nostro piccolo ego! In parole ancora

più semplici vuol dire che quando manifestiamo un intento dobbiamo sempre chiederci: "**In che modo tutto ciò può essere utile e me e alle persone con le quali entro in contatto?**". Un'altra caratteristica dell'**intenzione** è quella di essere estremamente delicata, non sopporta né la fretta né la frenesia e non può essere spinta, forzata o costretta in nessun modo anzi! Più adottiamo questo atteggiamento ansioso e più lei sembra scappare da noi e di fatto è proprio così. **L'intento è fatto delle stesse qualità della meditazione e del sonno**, perché si realizzino tutte e tre dobbiamo essere bravi a lasciarci andare! Il

sonno, la meditazione e l'Intento non li si può forzare! Più enfasi mettiamo su queste tre attività maggiori saranno le probabilità di fallimento. Le **intenzioni possiedono un loro specifico potere organizzativo** per il quale non amano essere disturbate, ecco perché prima ho detto che più ci leviamo di mezzo e prima i nostri desideri si avvereranno!

- **L'intenzione crea le coincidenze:** agendo in base ai punti precedenti si crea la connessione con il **Tao** o mente non-locale, per questo motivo quando si agisce usando sempre come punto di riferimento lo **Spirito**,

non si sente più alcun bisogno di manipolare gli altri, non si soffre più del delirio di controllo e di conseguenza l'ansia esistenziale sparisce, non siamo più vittime delle critiche e del giudizio altrui né tantomeno dell'adulazione. **Il primo vero segno della maturità Spirituale è quello che siamo diventati delle persone sobrie!** Per sobrietà si intende innanzitutto **equilibrio**, il che vuol dire che non siamo più vittime degli alti e bassi dell'umore che colpiscono la maggior parte della gente che è preda del proprio ego, ma siamo stabili e quindi centrati, diamo pochissimo valore alle nostre

paturnie e perdiamo la brutta abitudine di lamentarci! La smettiamo di prenderci sul serio e di conseguenza l'unica cosa che prendiamo davvero sul serio è la connessione con il nostro Spirito, tutto il resto diviene sempre di più la manifestazione di questa connessione e quindi smettiamo anche di preoccuparci! Non ci aggrappiamo ai risultati ma allo stesso tempo siamo certi di raggiungere il nostro obiettivo perché sono **le sincronicità** a guidarci e noi siamo attenti e vigili a tutto quello che ci accade attorno e che ce le mostra!

- **L'intenzione e le sincronicità ci forniscono le opportunità:** che nel gergo siamo abituati a catalogare come il famoso **colpo di fortuna!** Ciò non è però vero, perché visto da un punto di vista molto più ampio la fortuna non esiste affatto e nemmeno è bendata, anzi ci vede benissimo! Essa infatti non è frutto del caso ma di tre fattori che devono coesistere: **tempo, luogo e circostanze**; il che vuol dire trovarsi al posto giusto, nel momento giusto, con le persone giuste! Le sincronicità frutto dell'intenzione, orchestrano le giuste circostanze che creano l'occasione favorevole; a noi è richiesto di agire

con prontezza ed afferrarle! Questa serie di requisiti sono più che mai il frutto del **lasciar andare**, il quale necessita di una grande capacità e cioè quella di **fare un atto di fede!** Questo salto nell'ignoto fa in modo che il nostro dialogo interno cambi e dica a se stesso le seguenti parole: **"Se le cose non vanno a modo mio, lascio andare la mia idea di come dovrebbero andare e lascio che sia lo Spirito a prendere le redini e nel mentre amplio la mia percezione di me e di mio!"**. La **sincronicità** è un **processo creativo**, esattamente come tutti i processi creativi di cui siamo capaci noi esseri umani: artisti, pittori, musicisti, scienziati

ecc.... e nel caso delle sincronicità la mente creativa è l'intero cosmo, è il **Tao**. Oltretutto se riusciamo a rimanere vigili per notare le sincronicità e a seguirle, esse ci aiutano ad uscire dai nostri condizionamenti inconsci, dai nostri **schemi Karmici, che altro non sono che modelli di pensiero legati al passato e quindi obsoleti!**

- **Le coincidenze rappresentano la volontà della mente non-locale:** le coincidenze o meglio le sincronicità rappresentano le intenzioni dello **Spirito** ed è per questo motivo che sono colme di significato! Esse ci mostrano la strada da percorrere per

realizzare i nostri desideri più intimi e profondi, cioè i desideri dell'anima; per comprenderne appieno il significato dobbiamo prima entrare in contatto con il nostro sé spirituale attraverso la meditazione, formulare chiaramente il nostro Intento e poi osservare attentamente cosa accade nel mondo fisico prestando attenzione a come si dispiegano gli eventi! L'intero Universo è sempre all'opera per **creare il nostro destino personale o Dharma** e lo fa ricorrendo alle **connessioni acasuali**, cioè senza causa apparente, perché esse non seguono una linearità di causa-effetto; bensì un rapporto di

sincronicità perché giungono da un luogo dove come ben sappiamo, il tempo e lo spazio non esistono. Questa rete perfetta ed invisibile ai nostri occhi si dipana sotto la superficie, noi non la vediamo ma la **manifestazione dei nostri intenti**, la porta a galla piano piano. **Le coincidenze sono come i cartelli stradali! Attirano la nostra attenzione su gli elementi importanti per noi!** Il grande poeta Rumi ci ricorda che: **"Questa non è la vera realtà. La vera realtà è oltre la tenda. In verità, noi non siamo qui. Questa è la nostra ombra!"**. Quindi ricordiamoci che

quella che chiamiamo erroneamente realtà quotidiana è davvero un gioco di ombre come dice il grande poeta, quella che veramente conta è colei che sta dietro la tenda ed è **l'anima** con i suoi progetti esistenziali di evoluzione! Essa ci manda i suoi messaggi attraverso le sincronicità, così attraverso i suoi indizi noi possiamo realizzare il suo volere che poi non è altro che il volere di una parte dello **Spirito!**

- **La chiave di realizzazione risiede nell'attenzione e nell'intenzione:** tutto ciò su cui noi **focalizziamo la nostra attenzione** diviene carico di energia, mentre quello da cui la

distogliamo si indebolisce; e
**l'intenzione è la chiave della
trasformazione.** Quindi
**l'attenzione attiva l'energia
m e n t r e l'intenzione attiva
l'informazione.** Informazioni ed
energia sono connesse
indissolubilmente ed a livello
profondo. Essendo la capacità di un
essere umano limitata; nel senso che
la nostra mente cosciente può gestire
contemporaneamente solo una
determinata quantità di informazioni,
la nostra attenzione diventa
necessariamente selettiva e in oltre
dobbiamo fare anche uno sforzo
consapevole per superare i nostri
filtri mentali e decidere su cosa

mantenere il focus! Il procedimento è pressoché il seguente: **l'attenzione crea l'energia che viene poi trasformata dall'intenzione.** Quindi il nostro atteggiamento deve essere il seguente: focalizzarci attraverso l'attenzione sulle coincidenze in modo da accrescere la capacità di crearne altre in modo da aiutarci a comprenderne il significato. Questo vuol dire che se noi siamo stati bravi nell'attirare nel nostro campo di coscienza una coincidenza dobbiamo porci poi la domanda: **"Che cosa significa?"**, in modo da attirarne la relativa informazione.

La risposta ci arriverà sotto forma di intuizione, di illuminazione o più semplicemente di un nuovo incontro, una nuova situazione, un nuovo rapporto interpersonale.

Possiamo magari sperimentare durante la giornata più di una coincidenza e trovarle tra di loro apparentemente slegate, poi la sera ci ritroviamo a vedere un film, una serie oppure ci chiama un amico e ci dice una cosa per la quale sobbalziamo ed esclamiamo: "Ecco cosa volevano dirmi quelle sincronicità!". Quindi il concentrarci sulle coincidenze e l'indagare su di esse e sul loro significato,

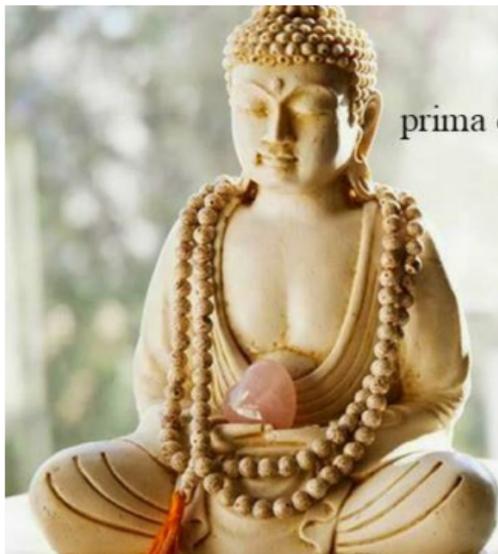
aumentano la frequenza con le quali esse accadono; così da creare il corretto sentiero da imboccare e seguire! Gli ultimi due consigli che posso darvi sul corretto modo di agire sono i seguenti: se non siete sicuri al 100% di quello che le sincronicità vi stanno dicendo, non agite, aspettate dei chiarimenti! Anzi chiedeteli all'universo e fate l'azione solo dopo che la vostra mente si è del tutto schiarita, altrimenti rischiate di incappare in errori madornali! Punto secondo; ricordate che anche l'assenza totale di sincronicità o di eventi che dovrebbero presentarsi in conseguenza ad una vostra richiesta,

o ad un intento sono una chiara dichiarazione da parte dell'Universo che state imboccando una strada sbagliata o che ci sono delle resistenze inconsce sulle quali dovete indagare e che dovete rimuovere prima di procedere!

Nel prossimo capitolo affronteremo in maniera più dettagliata la **Legge del Distacco**, senza la quale le nostre intenzioni non possono andare a buon fine. E' fondamentale comprenderla ed applicarla, tanto quanto lo sono le altre, ma per molte persone diventa faticoso perché sono preda dell'ansia e quest'ultima è sempre una cattiva consigliera. Gestire l'emotività è uno

dei passi principali da compiere nel cammino di chi vuole trasformare la sua vita per renderla miracolosa!

Cap. 9 “Il Tao e la Legge del Distacco”



Pratica ciò che predichi,
prima di cercare di correggere gli altri,
fai una cosa più difficile:
correggi te stesso.
(Dhammapada)

**"Come due uccelli dorati, intimi amici,
sono appollaiati sullo stesso albero,
così l'ego e il Sé dimorano nello stesso
corpo. Il primo si nutre dei frutti dolci
e dei frutti amari dell'albero della vita,
il secondo sorveglia distaccato!".
Mundaka Upanishad**

Nel versetto n° 13 del Tao te Ching è

detto: "Il successo e l'insuccesso sono entrambi fonte di preoccupazioni. Considera un grande dolore come il tuo stesso corpo. Cosa significa **"il successo e l'insuccesso sono entrambi fonte di preoccupazioni?"**. Il successo si perde. Se lo ottieni ti preoccupi. Se lo perdi ti preoccupi. Questo significa: "il successo e l'insuccesso sono entrambi fonte di preoccupazioni". Cosa significa "considera un grande dolore come il tuo stesso corpo?". La ragione per cui soffriamo è che abbiamo un corpo. Se non avessimo un corpo di che potremmo soffrire? Perciò a colui che onora il proprio corpo più del dominio sul mondo, puoi affidare il mondo. A colui che ama il proprio corpo più del

dominio sul mondo, puoi consegnare il mondo!".

La sesta Legge Spirituale del successo che è parte integrante delle leggi con le quali il **Tao** manifesta se stesso è la **Legge del Distacco**; essa ci dice che non dobbiamo rinunciare all'intenzione di avere un desiderio, né tanto meno che dobbiamo rinunciare a manifestare all'Universo le nostre Intenzioni; semplicemente ci dice che dobbiamo imparare a distaccarci dai risultati. Il pieno distacco dalle cose e dal risultato che vorremmo vedere concretizzarsi per le nostre azioni e i nostri progetti, vuol dire avere piena fiducia nel sostegno dello Spirito, nel sostegno del **Tao**.

Vuol dire anche divertirsi, vuol dire anche restare a guardare cosa succede senza interferire, vuol dire essere leggeri, vivere a cuor leggero mentre lo Spirito si prende cura dei nostri desideri cospirando e intessendo al meglio tutti i pezzi del puzzle per creare la migliore situazione per noi! Tutta la ricchezza e tutta l'abbondanza e tutta la gioia e la prosperità presenti nel mondo fisico, provengono da un mondo che non possiamo vedere; provengono dal **Tao**: dalla fonte suprema. In meditazione noi impariamo ad osservare i pensieri in maniera distaccata, come se non fossero i nostri e, di fatto, non lo sono! Impariamo a trattare tutto ciò che ci si presenta in maniera equanime; è questo

il segreto profondo dal quale attingere! Il distacco è sinonimo di una coscienza ricca ed evoluta, rilassata, presente, centrata e totalmente avulsa dal turbinio della vita. Il Saggio sa di **essere e non di avere**; il Saggio cioè la persona evoluta sa che nulla gli appartiene veramente nemmeno il suo corpo perché un giorno esso tornerà alla Madre Terra, nemmeno le sue emozioni, perché esse sono passeggero, nemmeno i suoi pensieri; perché i pensieri sono frutto del dialogo interno, dell'ego! La persona evoluta, la quale ogni giorno si impegna per essere nel flusso, sa che la vita è totale incertezza; e cosciente di questa incertezza brinda in suo onore e aspetta,

osserva e vive privo di preoccupazioni e attaccamenti alle cose e alle persone perché sa che ogni attaccamento genera prima o poi sofferenza! L'unica cosa certa della nostra vita è il nostro passato, peccato che il passato è morto, il passato non esiste più, il passato in qualunque forma è solo memoria e condizionamento; e quindi restare attaccati al passato vuol dire restare imbrigliati in delle finte certezze. Finte certezze perché le situazioni che appartengono al passato sono note e allora ci danno la falsa illusione di certezza, mentre invece costituiscono solo una prigione dorata che ci intrappola e che ci impedisce di evolverci e dove non c'è evoluzione c'è

ristagno, disordine, decadenza e aumento dell'entropia! Esiste una sola certezza da coltivare per tutta la nostra esistenza su questa terra e cioè che noi siamo il frutto dello Spirito e siamo sostenuti dallo Spirito! Quando diveniamo profondamente coscienti di questo, quando abbiamo fatto esperienza della potenza dello Spirito, niente e nessuno può più fermarci! Niente e nessuno potrà più dirci come vivere la nostra vita e niente e nessuno potrà esserci di ostacolo! Affronteremo ogni giorno con la leggerezza di chi sa che ogni momento è perfetto esattamente così com'è, e di chi, nel condurre le sue attività quotidiane è preso dall'ebbrezza

e dalla gioia di un bambino che ha ancora molto da scoprire, molto da vedere e da sperimentare! Ogni mattina prima della meditazione dovremmo rivolgerci allo Spirito chiedendogli: "Cosa hai riservato oggi di grandioso per me?". Iniziare la giornata così vuol dire dargli un imprinting completamente diverso da quello che siamo abituati a fare! Vuol dire divertirci a giocare il gioco della vita; l'eterno gioco di Lila! Oltretutto questo atteggiamento ci permette di restare vigili, aperti e fluidi verso le occasioni che ci si presentano! Vuol dire smettere di darci dei limiti e di comportarci in base a schemi preconfezionati; cioè agli schemi del passato, agli schemi che già

conosciamo. Mantenendo un punto di vista aperto facciamo in modo che arrivino nuove opportunità e restando vigili e presenti, riusciamo a coglierle e a trarne i frutti! Lo stesso atteggiamento vale per i problemi; dietro ogni difficoltà si nasconde una grande opportunità di cogliere un vantaggio più grande perché si aprono un ventaglio di possibilità senza limiti che possiamo cogliere e mettere a frutto; sempre a patto che decidiamo di rimanere aperti, fluidi e presenti! In questo stato siamo in grado di cogliere l'opportunità che sarà l'esatta risposta al nostro problema del momento! Ed ecco che il distacco dalle nostre azioni e dai nostri desideri ci

permette di divenire un polo magnetico
di attrazione per ogni bene e ogni
possibilità di evoluzione!

**Cap. 10 “Le
esperienze non fanno
la realtà! Il Tao della
percezione”**



Il concetto che andrò a spiegare in questo capitolo potrebbe non essere di immediata comprensione ma è fondamentale per divenire coscienti di come sia possibile influire sulla realtà e di come sia necessario volgere in positivo accadimenti che di primo acchito sembrano non essere fortunati per i nostri progetti. In poche parole si

tratta di usare la mente come una lente ben direzionata sui nostri intenti e non su quello che vediamo là fuori!

Non è quello che ci accade a fare di noi ciò che siamo, bensì come percepiamo e come interpretiamo gli eventi della nostra realtà; è il come reagiamo ad essi, che ci rende le persone che siamo. Il nostro sistema nervoso interpreta l'energia e l'informazione che riceve dall'ambiente interno ed esterno e la trasduce in conoscenza del mondo nella sua interezza, ma la percezione è specie dipendente e livello di coscienza dipendente; anche il livello di conoscenza e di comprensione degli

eventi della vita e dei meccanismi di funzionamento del corpo umano o dell'Universo (appannaggio della medicina, della biologia, della chimica e della fisica) sono una diretta conseguenza del livello di coscienza nel quale si vive. In realtà ogni esperienza che noi facciamo e la maniera nella quale la interpretiamo è una diretta conseguenza del livello di coscienza che abbiamo raggiunto. E' ovvio che tutta la specie umana possiede un sistema nervoso che lavora ed elabora gli stimoli in maniera univoca; ogni specie animale possiede il suo specifico sistema nervoso che interpreta l'energia e l'informazione, così come le varie specie di piante; cosicché la realtà

diviene il frutto diretto dell'appartenenza ad una specie e ogni specie percepisce il mondo e la realtà che questo porta con sé in maniera completamente diversa! A questo primo step, se ne aggiunge un secondo il quale racchiude appunto i diversi livelli di coscienza nei quali, prendendo in esame la specie umana, un uomo o una donna può appartenere. Secondo l'antica tradizione spirituale del **Vedanta**, **i livelli di coscienza sono sette**; alcuni di essi sono stati frutto di indagine da parte delle neuroscienze, della medicina e di altre branche della scienza, mentre altri non sono ad oggi nemmeno presi in considerazione. I più grandi veggenti apparsi su questa terra

da Gesù a Buddha, da Krishnamurti a Osho a Sri Aurobindo hanno dichiarato che l'intera specie umana si trova ancora ai primi stati dell'evoluzione e la maggior parte di essa è in grado di sperimentare solo i primi tre livelli di consapevolezza: il sonno, il sogno e la veglia. Un giorno, chissà quando accadrà, ma arriverà quel momento, tutti saremo in grado di sperimentare e di comprendere gli stati più ampliati i quali comprendono fenomeni come la sincronicità, la telepatia, la veggenza e la conoscenza delle vite passate e soprattutto ognuno di questi fenomeni sarà comunemente accettato. Per prima cosa ci tengo a precisare che un livello di coscienza espanso ci porta ad

interpretare i fatti e gli avvenimenti della nostra vita in chiave positiva e diversa dalla comune accezione alla quale siamo stati abituati. Faccio un piccolo esempio per chiarire il punto di vista. Abbiamo corso disperatamente per prendere il treno, arriviamo alla stazione ed al binario dove esso transita e per un pelo ci ritroviamo le porte che ci si chiudono davanti e vediamo il treno ripartire. Di fronte a questa situazione ci sono due modi di reagire: il primo è quello più comune che quasi tutti mettono in atto; ci si inizia a lamentare per la sfortuna, a brontolare perché dovremmo aspettare il prossimo treno che non passerà prima di 20 minuti

minimo e ad anticipare col pensiero tutti gli eventuali disagi del caso compresa la possibilità che il prossimo treno sia più affollato, che si arrivi a casa più tardi, che tutte le altre nostre incombenze quotidiane subiscano uno slittamento e bla, bla, bla. Il secondo modo di reagire a questo evento invece è completamente diverso e quasi mai applicato da nessuno perché non fa parte dei primi tre livelli di coscienza. Entra in gioco una modalità diversa che si verifica in conseguenza ad una **shifting perception** che vuol dire ad uno **slittamento della percezione** e che quindi ci dà la capacità di **agire** in conseguenza alle circostanze in modo diverso, di **agire** badate bene e non di **reagire**! Quando

reagiamo siamo in balia del pilota automatico, della mente reattiva, delle nostre memorie inconsce, del Karma. Quando agiamo invece, lo facciamo da un livello di coscienza più espanso e quindi, tornando all'esempio del treno, potremmo dichiarare all'Universo: "Ok, devo aspettare 20 minuti, vediamo cosa mi accadrà di bello in questo tempo?". Potrei conoscere delle persone nuove, allargare i miei orizzonti sociali oppure avere del tempo in più per leggere il libro che ho con me, oppure fare quelle telefonate a quelle persone che non sento da un po' e che mi mancano, mandare delle email oppure organizzare la giornata lavorativa di domani, oppure

osservare il cielo al tramonto e via dicendo... Capite bene che questi due modi, diametralmente opposti, di approcciarsi alla stessa situazione fanno una enorme differenza! ... la differenza proviene dalla percezione e dall'elaborazione ad uno stimolo che è lo stesso, benché sia la risposta a cambiare, ed entrambe cioè la percezione e la successiva elaborazione provengono da livelli di coscienza diversi e quindi da livelli di realtà diversi! Passiamo adesso in rassegna i sette livelli di coscienza.

"Non importa come uno è stato cresciuto." disse. "Quello che determina il modo in cui uno fa

qualsiasi cosa è il potere personale. Un uomo è solo la somma del suo potere personale e questa somma determina come vive e come muore". "Che cos'è il potere personale?". "E' una sensazione" disse. "Qualcosa come essere fortunati, oppure si potrebbe definire uno stato d'animo. Il potere personale è qualcosa che si acquista indipendentemente dalle proprie origini". (Viaggio a Ixtlan - Carlos Castaneda Cap.14 pag. 181)

Primo livello di coscienza: è il sonno profondo; il quale comporta un certo livello di reattività. In questo stato il sistema nervoso percepisce e reagisce agli stimoli come il rumore, la luce

intensa o il tocco fisico, benché i nostri sensi siano sopiti e la cognizione e la percezione siano quasi nulle.

Secondo livello di coscienza: è il sogno. Durante l'attività onirica noi siamo leggermente più consapevoli e all'erta rispetto alla fase del sonno profondo. Viviamo determinate esperienze, vediamo immagini, sentiamo rumori e pensiamo; a tal punto che ci rendiamo conto di vivere in un sogno solo quando ci svegliamo. Questo però è il territorio che gli antichi sciamani Yaqui della tradizione tolteca usavano come botola per accedere ad altri mondi e come palestra per forgiare il **Doppio**. Le tecniche che venivano usate erano

tutte indirizzate e mirate a fare in modo che la persona **divenisse lucida nel sogno**, in modo da riuscire a gestirlo ed usarlo ad un solo scopo: aumentare il livello di coscienza del discepolo e la capacità di usare l'**Intento**. Va precisato che l'uso consapevole del sogno è un qualcosa che si inizia a realizzare nel quinto livello di coscienza.

Terzo livello di coscienza: è lo stato di veglia. E' quella che noi tutti chiamiamo realtà, dove l'attività del nostro sistema nervoso è la più studiata in assoluto e dove ha luogo la percezione degli input energetici e di informazione che ci inducono a credere che il mondo sia il solo risultato di ciò che i nostri sensi

riescono a percepire!

Quarto livello di coscienza: è il primo stato nel quale anche per un solo istante sperimentiamo la trascendenza e ciò avviene attraverso la meditazione; per la prima volta abbiamo un barlume della presenza **dell'anima** e dello **Spirito**. Ciò è possibile perché diveniamo più silenziosi e per qualche frazione di secondo la mente si arresta e attraverso il **gap** abbiamo una prima fugace visione della realtà; quella realtà che è sempre presente oltre il velo di Maya. Chiunque mediti con regolarità vive questa esperienza e di conseguenza la consapevolezza del suo sé si espande ogni volta un pochino di più. Il **quarto**

livello di coscienza produce effetti precisi sulla fisiologia umana e sull'attività celebrale, la quale risulta essere molto diversa rispetto a quando siamo semplicemente nello stato di veglia. In questo stato di realtà iniziamo ad avere i primi barlumi di sincronicità. Non a caso, precedentemente ho tenuto a specificare quali siano gli effetti della meditazione sulla fisiologia e sulla salute umana; questo perché al di là delle possibilità di gestione sulla realtà, il praticarla quotidianamente ci apre nuovi scenari sulle immense possibilità di autoguarigione che sono già insite nel nostro organismo e quindi nel nostro inconscio.

Quinto livello di coscienza: esso corrisponde alla **Coscienza Cosmica**. In questo stato la consapevolezza risvegliata diviene cosciente della presenza dell'anima all'interno del corpo e della sua connessione allo Spirito. Qui l'osservatore silenzioso, cioè lo Spirito, guarda il corpo addormentato durante il sonno ed è l'inizio della capacità di compiere viaggi astrali. La consapevolezza si è destata e resta tale anche nei momenti di veglia; possiamo svolgere le comuni attività della vita quotidiana e nel mentre il nostro Spirito osserva l'unità del corpo e della mente, durante tutta l'azione che essa è impegnata a

compiere. In poche parole il **Quinto livello di coscienza** possiede contemporaneamente due qualità: quella locale e quella non-locale; cosicché **le sincronicità** divengono elementi persistenti della realtà. Ci rendiamo conto che la parte non-locale di noi è sempre connessa al tutto e quindi ad ogni cosa! L'intuito e la creatività aumentano in maniera esponenziale e divengono il nostro canale preferenziale con il quale ci avviciniamo alla realtà quotidiana. Gli studi delle neuroscienze sulle persone che vivono nel quinto livello di coscienza hanno dimostrato che il loro sistema nervoso produce le onde della meditazione anche quando

sono impegnati in altre attività.

Il sesto livello di coscienza: questo livello viene chiamato della **Consapevolezza divina**. Qui il testimone, lo Spirito è sempre più all'erta. In questo livello non solo ne avvertiamo la presenza in noi, ma la percepiamo anche in tutti gli altri esseri viventi. Vediamo lo Spirito nelle piante e nelle rocce e sappiamo che la forza vitale si esprime in ogni cosa; sia in colui che osserva sia in ciò che viene osservato. Gli individui che risiedono stabilmente nel sesto livello di coscienza vedono ovunque e sempre la presenza dello Spirito e **sono in grado di comunicare con gli animali, le piante**

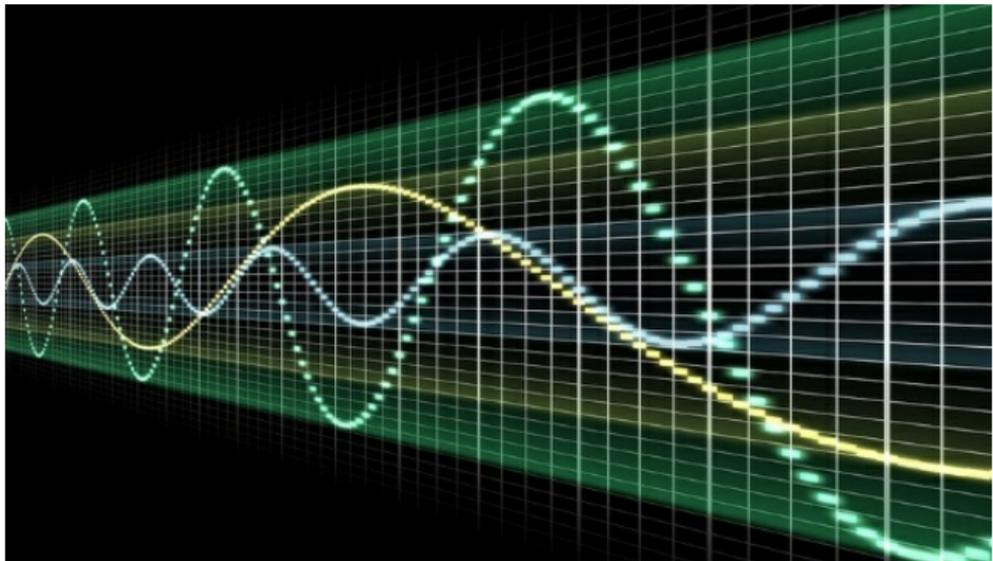
e le pietre.

Il settimo livello di coscienza: l'ultimo livello di coscienza è accessibile ad alcune persone in maniera saltuaria o comunque non del tutto stabile, come invece lo è per tutti i grandi profeti e i veggenti; da Gesù a Buddha ad altri santi e numerosi Yogi. Qui finalmente accade la piena consapevolezza dell'unità, accade l'illuminazione. Lo **Spirito** di colui che percepisce e quello che vediamo attraverso la percezione si fondono e quando ciò accade, tutto il mondo viene visto come una vera e propria estensione del sé individuale e così il sé personale si trasforma completamente nel sé universale.

Abbiamo vinto l'oscurità dell'inconscio illuminandolo con la luce della consapevolezza ed esso non esiste più! Di fatto il termine **Illuminato** significa proprio questo: un essere umano che non possiede più un inconscio ma che è diventato pura **Coscienza!** E' proprio in questo livello di coscienza che i miracoli sono molto comuni e all'ordine del giorno benché essi siano assolutamente non necessari; questo perché il regno delle infinite possibilità e dell'impossibile è sempre disponibile! Il visibile viene trasceso dall'invisibile assieme alla vita e alla morte, diveniamo tutt'uno con lo Spirito Universale, immortale, sempre esistito e che sempre esisterà e finalmente saremo

davvero tornati a casa!

**Cap. 11 “Dimmi cosa
attiri e ti dirò chi sei!
Il Tao della Risonanza
e della Memoria o
Legge di attrazione”**



Quest'ultimo capitolo vuole essere una sorta di riassunto degli argomenti trattati fino ad ora, anche e soprattutto da un punto di vista ulteriormente scientifico. Mi preme sempre ribadire che la scienza è un aspetto meraviglioso con il quale noi possiamo conoscere ed approcciarci alla realtà, ma non è il solo; e ancor di

più la scienza, quella vera, quella con la S maiuscola non dovrebbe mai essere avulsa dal considerare lo **Spirito** e il potere che esso ha nell'orchestrare gli avvenimenti che si tentano di comprendere! Senza questo tipo di approccio del tutto olistico il quale comprende necessariamente il bisogno di aprire la mente, la scienza si riduce ad un insieme di freddi assiomi e dogmi i quali non fanno altro che restringere la lente attraverso la quale osserviamo il mondo e si rischia così di diventare dei meccanicisti! Gli illustri signori che appartengono a questa categoria pensano ancora di poter paragonare il corpo umano ad una macchina esattamente come l'Universo; dove secondo loro dei

freddi ingranaggi si incastrano tra loro per produrre gli effetti che divengono visibili ai nostri occhi e con i quali possiamo interagire e sfruttare per cercare di colonizzare altri mondi, perché abbiamo distrutto quello in cui viviamo! Questo è l'atteggiamento del genere umano che ancora vive stabilmente nel secondo livello di coscienza, il quale è l'esatta incarnazione di un folle che prima da fuoco alla propria casa e poi scappa disperato nel tentativo di trovarne un'altra più comoda e consona alle sue esigenze! E' preciso dovere tentare di cambiare lo status quo di questo attuale modo di vedere le cose per creare un

nuovo genere umano più consapevole! Il che vuol dire più consapevole delle proprie scelte, più umano, più vero, più sensibile verso se stesso e tutte le creature sensienti che abitano con lui la nostra meravigliosa Gaia! Termino questo piccolo prologo che in realtà è più una post-fazione, manifestando per l'ennesima volta l'intento che questo breve e-book possa ampliare il livello di coscienza di chi lo legge, fosse anche di una sola persona, avrò raggiunto il mio scopo e sarò grata all'esistenza intera per avermi aiutato e sostenuto! Namaste.

Per non rischiare di rimanere troppo avulsi dal concetto scientifico e per fare

in modo di spiegare in maniera corretta ciò che molti definiscono **Legge di attrazione**, bisogna comprendere alcuni meccanismi che sono esplicitati dall'**elettrodinamica**. Il mio è ovviamente un tentativo di mettere d'accordo la scienza con la spiritualità perché di fatto, senza rendersene conto, ciò è già accaduto, o almeno qualcuno lo ha compreso! Andiamo subito al sodo: il sopracitato teorema ci dice che "avendo un campo elettromagnetico esteso il quale oscilla con una certa frequenza, esso è in grado di attirare solo le molecole che vibrano alla stessa frequenza". Ciò è valido all'interno del corpo umano e al suo esterno; vale a dire che, all'interno della

fisiologia umana ciò avviene e si verifica attraverso la presenza dell'acqua, che ne è il veicolante e di cui siamo composti come numero di molecole per il 99%. Essa funge da direttore d'orchestra, ovvero è lei che decide attraverso uno specifico segnale, chi incontra chi, ovvero quali molecole si debbano legare solo e soltanto con altre molecole dando inizio a determinati cicli biologici! Il concetto è decisamente molto ma molto più ampio e complesso, ma per ovvie ragioni in questo capitolo lo accenno solo per farne comprendere la portata! Il segnale generato dall'acqua all'interno del corpo corrisponde ad uno specifico ritmo,

pertanto ogni corpo sano deve danzare (per usare un termine romantico) ad un ritmo specifico che è quello della salute ed ovviamente anche il sistema nervoso deve vibrare ad uno specifico ritmo! **Ogni ritmo soggiace ad una frequenza;** quindi per essere ancora più precisi **ogni frequenza esprime un particolare ritmo.** Va puntualizzato che, il segnale in uscita, cioè quello emesso dal corpo di una persona e che funziona all'interno della fisiologia umana, funziona anche fuori da esso. Mi spiego meglio; la frequenza sulla quale una persona è settata, diciamo così, è la stessa frequenza che emette all'interno del campo circostante e che le dà la possibilità di attirare tutto ciò che vibra

o che risuona alla stessa frequenza. Infatti il corpo umano è un sistema aperto e in continuo e mutuo interscambio con l'ambiente esterno! **Da ciò è più facile comprendere che ciò che attraiamo nel nostro campo è ciò che vibra alla stessa frequenza del campo;** ed ecco che possiamo ricollegarci ai livelli di coscienza di cui parlavo nel penultimo capitolo.

Ogni livello di coscienza ha una specifica frequenza e una specifica fisiologia; ecco perché a seconda del livello raggiunto e nel quale si vive stabilmente, si diviene in grado di attirare alcune determinate esperienze e persone piuttosto che altre! Mi preme

specificare due punti fondamentali; il primo è che il livello di coscienza è molto sensibile ad una serie di fattori interni che possono essere la stanchezza, lo stress, il sovraccarico mentale, l'eccesso di cibo o di alcool, la mancanza di sonno, le emozioni negative ecc.... e quindi restare permanentemente in un livello di coscienza molto espanso, richiede un impegno consapevole quotidiano e che dura una vita! Il secondo punto riguarda la vera e propria provenienza del segnale che emettiamo, al quale è ovviamente connessa una frequenza che attira tutto ciò che risuona a quella medesima frequenza. Il luogo dal quale noi attiriamo le persone e gli accadimenti della nostra vita è

l'inconscio! Non a caso nel **Settimo livello di coscienza** che nel **Vedanta** corrisponde **all'Illuminazione**, il termine stesso significa: totale assenza di un inconscio perché ogni cosa, ogni parte di noi è divenuta totalmente cosciente! Quindi la dicotomia è la seguente: quando vogliamo attirare certe esperienze nella nostra vita e lo decidiamo a livello cosciente, dobbiamo fare i conti col nostro inconscio e scoprire se lui è d'accordo! Nel caso contrario la frequenza di emissione che parte da quest'ultimo, avendo una forza propulsiva del 90% maggiore del conscio, quello che vedremo accadere nella realtà là fuori corrisponderà

sempre alla risonanza che si sarà stabilità con il segnale inconscio! E' qui che casca l'asino! **Se conscio ed inconscio non si allineano per risuonare entrambi alla stessa frequenza, il risultato sarà il caos e non la coerenza!** Ciò è valido sia per l'innescarsi della patologia fisica o mentale, sia per la ripetizione di schemi obsoleti che fanno in modo che nella nostra realtà si ripeta sempre la stessa vecchia storia, quasi come fosse intrappolata in un loop infinito! **Questo stato corrisponde a quello che nelle antiche tradizioni spirituali di tutto il mondo viene definito Karma.** Sempre seguendo i livelli di coscienza espressi meravigliosamente nel Vedanta; noi

siamo in grado di ripulire il nostro Karma a mano a mano che evolviamo in livelli di coscienza più espansi fino ad arrivare al Settimo livello, il supremo, dove il **Karma** non è più presente ed ha lasciato spazio solo al **Dharma**. **Ripulire il Karma vuol dire ripulire l'inconscio dalle memorie negative** che vibrando ad una frequenza molto bassa, attirano eventi, situazioni, luoghi e persone connaturate solo a quelle medesime frequenze; cioè alle frequenze emesse da quelle memorie. Proporzionalmente a questa Legge intrinseca di Natura, lo svolgimento dell'evoluzione procede in una direzione che non è lineare ma sincronica ed

olistica; il che vuol dire in maniera a-causale (ovvero priva di causa-effetto). Diventare capaci di allinearci a questa Legge significa divenire capaci di attingere sempre di più all'energia presente nel livello più profondo dell'esistenza, ovvero dal **Tao**; benché in questo livello non sia più presente né l'energia né l'informazione ma solo un **Nulla** **pregno di potenzialità pura!** Se ricordate bene le pagine precedenti, il mondo è formato da tre livelli: **quello fisico, quello quantico e quello non-locale.** Nell'ultimo livello o meglio nel primo, cioè quello del **Tao**, della Coscienza Universale o della Mente non-locale o di Dio, chiamatelo come più vi piace, non esiste davvero più

nulla, eppure è da quel livello che proviene ogni cosa e senza di esso, senza lo **Spirito**, nulla esisterebbe. Quindi a conti fatti, ripulire il proprio inconscio dalle memorie negative e quindi dal proprio Karma, significa letteralmente fare spazio per accogliere nuove informazioni da livelli di coscienza più espansi. Tali informazioni vibrano ad una frequenza più alta e sono in grado di metterci in contatto con il nostro **Dharma**, cioè il nostro **scopo di vita** così da attirare le persone e le situazioni necessarie a fare in modo che esso ci divenga chiaro e si realizzi. Questo nuovo stato di aumentata consapevolezza che comporta il vibrare

ad una frequenza più elevata, viene definita dagli sciamani del lignaggio **t o l t e c o** : **potere personale!**

All'aumentare del **potere personale** di un essere umano diminuiscono proporzionalmente le distorsioni dell'ego e quindi le memorie inconsce che ci disturbano e che ci ripropongono schemi mentali obsoleti ed a bassa frequenza. All'aumentare del **potere personale** aumenta il benessere fisico, emotivo e psicologico, si entra in una condizione di equilibrio che dagli sciamani veniva definito come **sobrietà**; e si inizia ad attirare eventi che nell'accezione comune del termine vengono definiti come **eventi fortunati!**
Namaste.

