

SILVIO GULIZIA

VIBRARE AD ALTA FREQUENZA

CONNETTERSI CON L'ENERGIA VITALE
E LASCIARSI GUIDARE DA ESSA

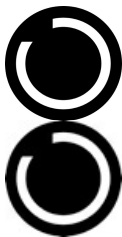
VIVEREINTENZIONALMENTE.CO

M

VIBRARE AD ALTA FREQUENZA

CONNETTERSI CON L'ENERGIA VITALE E
LASCIARSI GUIDARE DA ESSA

SILVIO GULIZIA



INDICE

Introduzione

1. La Forza
2. L'origine della Forza
3. L'energia vitale
4. L'aria
5. Le vibrazioni e la coscienza
6. L'energia sorgente
7. Le onde gamma
8. La consapevolezza
9. La pace
10. La forza sia con te

L'autore

Dello stesso autore

Copyright © 2019 Silvio Gulizia
Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun tipo di mezzo, senza l'autorizzazione scritta da parte dell'autore.



* * *

Nota legale

Nonostante tutti gli sforzi per verificare le informazioni fornite, l'autore non si assume la responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni diverse dalla materia esposta. I contenuti del libro non sono da intendere come istruzioni di un esperto o comandamenti: al lettore, che rimane l'unico responsabile delle proprie azioni, è

richiesto di interpretare e adattare i contenuti del libro alle proprie esigenze e necessità.

Introduzione

Che tu creda in Dio è irrilevante ai fini di quanto sto per raccontarti, ma non posso esimermi dal domandartelo: tu credi in Dio? Uno vale l'altro, e valgono anche più di uno eh.

Nel cortometraggio [21-87](#), prodotto nel 1963 dal regista Arthur Lipsett, un'avanguardia del cinema canadese, Warren S. McCullough, pioniere dell'intelligenza artificiale, sostiene che gli uomini non siano altro che macchine. Al che il

direttore della fotografia Roman Kroitor risponde: «Molte persone percepiscono nella contemplazione della natura e nella comunicazione con altre forme di vita una consapevolezza di un qualche tipo di forza, o di qualcosa, dietro a questa maschera apparente che vediamo di fronte a noi, e la chiamano Dio».

Possiamo concordare sul fatto che esista un qualcosa che determina come siamo fatti noi, gli animali, le cose che succedono e così via? Da dove viene? Come funziona? Come ci si connette a essa?

La Forza

In Guerre stellari questo qualcosa è la Forza, un'invenzione del produttore George Lucas per risvegliare una certa spiritualità nei giovani. Nel primo film della serie (1977), la spiegazione della Forza è affidata a Obi-Wan Kenobi, cavaliere dell'ordine dei Jedi, un'organizzazione monastica a difesa della Repubblica Galattica, il pacifico governo dell'universo ribaltato dal colpo di stato del senatore Sheev Palpatine 19 anni prima dell'inizio del film. Obi-Wan è

chiamato a trasformare in un cavaliere Jedi Luke Skywalker, una delle figure chiave dell'Alleanza Ribelle nella guerra civile galattica contro l'Impero. Per diventare un Jedi, Luke deve raggiungere una profonda consapevolezza della Forza, "un campo energetico creato da tutte le cose viventi".

Durante un incontro preparatorio al sequel L'Impero colpisce ancora, l'inventore della Forza la spiegò così:

L'atto di vivere genera un campo di forza, un'energia. Quell'energia circonda tutti

noi; quando moriamo, quell'energia si unisce a tutta l'altra energia. C'è una massa gigante di energia nell'universo che ha un lato buono e uno cattivo. Siamo parte della Forza perché generiamo l'energia che le dà vita. Quando moriamo, diventiamo parte della Forza, quindi in realtà non moriamo mai veramente; continuiamo a esistere come parte della Forza.

GEORGE LUCAS

La Forza è un'energia metafisica onnipresente nell'universo di Star Wars: i buoni, gli eroi come i Jedi, abbracciano la Forza e si affidano al lato luminoso di essa, mentre i cattivi, i Sith e gli altri malvagi, sono guidati dal lato oscuro della Forza, che cercano di piegare alla propria volontà. Questo suggerisce che ci sia sempre la possibilità di scegliere fra bene e male, e che il mondo funzioni meglio se stai dalla parte dei buoni.

L'origine della Forza

Lucas ha ammesso di essere stato ispirato da Kroitor, ma quando richiesto esplicitamente dell'origine della Forza rispose: «Frase simili sono state usate ampiamente da diverse persone negli ultimi 13mila anni». Da 5mila anni a questa parte, invece, abbiamo notizia di attività contemplative codificate, simili alla meditazione, le cui origini sarebbero da ricondurre alla scoperta del fuoco. Ora, tu

immagina di non aver mai visto il fuoco, di aver sempre trascorso le notti al buio, al freddo e all'umido, con il terrore di essere assalito da qualche predatore da un momento all'altro, e poi all'improvviso hai quello, il fuoco, che risolve d'incanto tutti questi problemi. E che però si spegne, se non lo alimenti, e quindi qualcuno deve stare lì a tenerlo acceso tutta la notte. E allora stai lì, contemplando quella forza che ti tiene vivo...

L'energia vitale

Gli antichi cinesi chiamavano qi (o ch'í o qì) la forza, o meglio l'energia presente in ogni essere vivente. Questo concetto si estese alle aree limitrofe alla Cina, come Giappone e Korea. Qi significa letteralmente "aria", ma indica la forza vitale, il flusso di energia, ed è un principio chiave alla base della medicina cinese e delle arti marziali.

Curiosamente, quando pensiamo

alle arti marziali ci vengono in mente quelle cinesi, ma arti marziali è un termine d'uso europeo, proveniente dal latino e che si riferisce alle arti di Marte, il dio del combattimento. In latino, così come in greco, giova ricordare che l'arte ha a che fare con la maestria e la pratica, e si impara da garzoni in bottega, o dietro l'addestramento di un maestro, ovvero uno che ha maestria in quello che fa. I termini con cui vengono di solito indicate le arti marziali cinesi sono wushu, che in Cina ha un senso di disciplina militare, e kung fu, che però i cinesi

utilizzano per indicare qualunque competenza acquisita tramite l'apprendimento e la pratica.

Torniamo al qi e al suo ruolo chiave nelle arti marziali cinesi. Una su tutte ci verrà in mente, ed è il Qigong. Questo è un sistema olistico di posture, coordinamento dei movimenti, respiro e meditazione. Olistico significa che fa riferimento all'olismo, un concetto derivato dal greco ὅλος (tutto, intero, totale) e che indica un tutto non riconducibile alla somma delle parti che lo compongono. La Treccani si aiuta a comprendere meglio quello che

intendiamo quando ci riferiamo all'olismo:

Teoria biologica generale derivata dal vitalismo, proposta negli anni Venti in contrapposizione al meccanicismo, secondo la quale le manifestazioni vitali degli organismi devono essere interpretate sulla base delle interrelazioni e delle interdipendenze funzionali tra le parti che compongono l'individuo, il quale nel suo complesso presenta caratteristiche

proprie, non riconducibili alla somma delle sue parti.

Il Qigong viene usato non solo a scopo salutare e spirituale, ma anche come allenamento nelle arti marziali cinesi. In breve, esso è la pratica (l'arte) di coltivare e bilanciare il proprio qi, la propria energia vitale.

L'aria

Come abbiamo visto, letteralmente qi significa aria. E cos'è l'aria, se non quello che ci tiene in vita? In [Mente Zen, mente di principiante](#), il maestro Zen Shunryu Suzuki parlando ai suoi dello zazen, la meditazione zen che è teoria e pratica insieme, dice:

L'aria entra ed esce come qualcuno che passi attraverso una porta oscillante. Se pensi «io respiro», l'«io» è di troppo.

Non c'è nessun tu che dica «io». Ciò che chiamiamo io è solo una porta oscillante che si muove quando inspiriamo e quando espiriamo. Si muove e basta; questo è tutto.

SHUNRYU SUZUKI

Le vibrazioni e la coscienza

Cosa fa l'aria quando passa dentro di noi? Muove quella porta che potremmo identificare come la faringe, anche se questa è un imbuto che si apre e si chiude. Come è noto, qualunque cosa attraverso cui passi dell'aria vibra, in maniera più o meno forte, ma comunque vibra. E tutto è vibrazione. Nel 1944, il padre della

fisica quantistica Max Planck (Nobel nel 1918), tenne un discorso all'università di Firenze per spiegare questo concetto. Il titolo era "Das Wesen der Materie", che in italiano sarebbe da tradurre con essenza o natura o carattere della materia. Che è questa materia? Quello di cui siamo fatti. Materia è un termine che deriva dal latino mater, madre, quella che ci ha generato. Ecco la spiegazione di Planck:

Come uomo che ha dedicato tutta la sua vita alla scienza pura, allo studio della materia, posso dirvi come

risultato della mia ricerca sugli atomi: la materia come tale non esiste!

Tutta la materia ha origine ed esiste solo in virtù di una forza che porta le particelle di un atomo alla vibrazione e tiene insieme questo minuto sistema solare che è l'atomo...

Dobbiamo presupporre dietro questa forza l'esistenza di una Mente cosciente ed intelligente. Questa Mente è la matrice di tutta la materia. Considero fondamentale la

coscienza. Considero la materia come derivata dalla coscienza. Non possiamo trascurare la coscienza. Tutto ciò di cui parliamo, tutto ciò che consideriamo esistente, postula la coscienza”.

MAX PLANCK

L'energia sorgente

In You are a Badass (tradotto in italiano con [Tu sei un duro](#)), la coach americana Jen Sincero affronta questo tema partendo dal presupposto che in tutti noi ci sia un'energia vitale, che vibra a frequenze diverse, generando appunto le differenze fra un individuo e l'altro. Le cose che vibrano a frequenze medesime si attraggono, secondo la legge di attrazione. Le cose che ci piacciono,

solitamente vibrano alla nostra frequenza. Così quando siamo gelosi, preoccupati o pessimisti vibriamo a bassa frequenza, e quando siamo invece felici, sicuri e ottimisti vibriamo ad alta frequenza. Il che ci porta a domandarci: come si vibra ad alta frequenza? Basta essere felici, è la prima risposta che mi viene in mente. E questo fa scopa con le [ricerche sulla felicità di Shawn Achor](#) e altri, che hanno rilevato come la felicità alberghi dentro di noi, e se vogliamo vibra a frequenze diverse a seconda della nostra interpretazione della realtà.

Sincero sostiene che per vibrare ad alta frequenza occorra intercettare l'energia sorgente, e che questo sia possibile attraverso la meditazione. Ti ricordi la faccia di quell'uomo infreddolito, al buio, e timoroso di divenire la cena di un qualche predatore notturno, quando finalmente si sedette in terra a gambe incrociate a contemplare il fuoco?

Starsene seduti immobili e lasciare andare i pensieri che si manifestano è semplice e complicato al tempo stesso. E questo è il motivo per cui, dopo aver sperimentato sulla mia pelle i benefici e le difficoltà di

meditare, ho iniziato ad approfondire il tema, e alla fine ho deciso di scrivervi un libro per aiutare chi non l'avesse mai provato, e soprattutto chi si fosse arreso alle prime difficoltà, ad abbracciare questa pratica millenaria che curiosamente è presente in tutte le religioni più antiche.

Tutte le difficoltà dell'uomo sono causate dalla sua incapacità di mettersi a sedere da solo in una stanza nella completa quiete.

BLAISE PASCAL

Le onde gamma

Dunque, dicevamo che meditare è semplice. Si fa così:

- assumi una posizione confortevole, in un luogo quieto;
- chiudi gli occhi, e fai una paio di respiri lunghi e profondi;
- torni a respirare regolarmente;
- ti concentri sul respiro;
- quando, non se, arriva un pensiero, lo rimandi a quando

avrà terminato.

Ti basteranno pochi minuti per renderti conto di quando sia piena di cose inutili la nostra mente. Meditando, metti ordine e fai spazio per l'energia sorgente. Quanta più energia sorgente, o aria, passa dentro di te, tanto più alta è la frequenza a cui vibri. Nei cervelli dei meditatori esperti, secondo uno [studio dell'università di Bonn](#), le onde gamma ad alta frequenza che si sviluppano durante la meditazione sono presenti in ordine molto superiore al normale. Non solo: esse permangono anche dopo

il termine della pratica, mentre nei cervelli dei novizi svaniscono, a conferma della capacità della meditazione di modificare la struttura e il funzionamento del cervello. Queste onde sono connesse, fra le altre cose, all'attenzione, all'apprendimento e alla consapevolezza delle nostre percezioni, ovvero gli strumenti con i quali interpretiamo la realtà.

In *A force for Good*, un libro scritto da Daniel Goleman per promuovere la diversa visione del mondo del Dalai Lama (tradotto in italiano con il titolo [La forza del bene](#)), il monaco considerato la

reincarnazione di Buddha spiega come rimpiazzare emozioni negative con compassione e amore, e questo avviene innanzitutto attraverso una diversa lettura della realtà. Per esempio, davanti all'ennesima strage, anziché reagire con odio nei confronti di chi l'ha perpetrata, possiamo reagire con compassione nei confronti dei familiari delle vittime. O dei carnefici stessi, dominati dal lato oscuro della forza.

Da sempre, Gesù Cristo che muore in croce ci mostra come sia possibile sposare fino in fondo questo approccio: Padre, perdona

loro perché non sanno quello che fanno (Lc 23,34). Il suo messaggio però è più profondo di quello che appare. In fondo, che bisogno c'è di dare un motivo a Dio per perdonare i propri carnefici? Eppure, Gesù non si limita a dire perdonali, ma suggerisce al Padre che coloro che l'uccidono non sappiano che stanno uccidendo il figlio di Dio. O, più semplicemente, che non hanno piena consapevolezza delle proprie azioni. Forse perché guidati dal lato oscuro della forza, che può essere sconfitto solo da quello luminoso.

La consapevolezza:

Nel mio libro sulla meditazione ho cercato di spiegare bene il concetto un po' mistico di **pace interiore** con il quale spesso ci si riferisce alla pratica meditativa. La nostra interpretazione degli accadimenti della vita è legata più di ogni altra cosa alla nostra consapevolezza. Questa parola composta (con + sapere) indica non solo la conoscenza, ma per così dire una conoscenza integrata con l'essere.

Descrive la nostra capacità di contestualizzare i fatti, e più ancora il nostro modo di stare al mondo. La consapevolezza armonizza con i nostri valori e ideali gli accadimenti della vita. Essere consapevoli determina le nostre azioni, per esempio davanti a critiche (puoi rifiutarle, amareggiarti, o accoglierle come uno strumento per migliorarti), fatica (la eviti, o l'accetti come parte del percorso per arrivare dove vuoi), ostacoli (ti fermano o li affronti?), sfide (le rifiuti o le accetti?) e fallimento (è la fine, o hai solo imparato come non si fa?). E, più in dettaglio, ci

aiuta ad [agire anziché reagire](#).

Ora, tu sai che in questo momento stai respirando, no? Concentrati un attimo: inspira ed espira, poni attenzione all'aria che entra ed esce. Questo significa essere consapevole del respiro. Attraverso la consapevolezza del respiro riusciamo a quietare la nostra mente, che come abbiamo visto prima non si da mai pace. E quando finalmente sei lì tranquillo, che nulla ti disturba, pienamente consapevole del tuo respiro, capisci cosa significhi dire che sei in pace. Se vuoi, per la tua mente è l'equivalente di svaccarsi sul divano

la sera, ma senza TV, libri, bambini,
niente altro: solo svaccarsi e
godersi lo svaccamento.

La pace

E questa pace la puoi scegliere davanti a qualunque avvenimento della vita. In particolare, davanti a quelle cose che ti provocano rabbia, fastidio, o semplicemente sono difficili da sopportare.

Quando torna dagli apostoli dopo la morte, Gesù Cristo si presenta dicendo "Pace a voi!" Ora, immaginati questo gruppo di amici, chiusi a chiave in uno scantinato dopo aver visto i capi del popolo mettere a morte quel maestro che

avevano lasciato tutto per seguire, che apriva gli occhi ai ciechi, salvava la vita alla figlia del centurione, e risuscitava i cari dai morti, appeso alla croce e sbeffeggiato dai soldati romani. Poi quello torna, a porte chiuse, e dice "Pace a voi!"

Shalom, pace, era un salute comune nel mondo ebraico, però a mio avviso Gesù cambia radicalmente il senso di questa parola. A cena con i dodici, la sera in cui l'avrebbero arrestato, subito dopo aver incaricato Giuda di fare presto quello che doveva fare, Gesù dice:

Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore.

GV, 14,27

E ancora, prima di entrare nel Getsemani:

Vi ho detto queste cose perché abbiate pace in me. Nel mondo avete tribolazioni, ma abbiate coraggio: io ho vinto il mondo!

Poi lo arrestano. Lo portano da Pilato, lo flagellano, lo incoronano con le spine e gli fanno fare una passerella in mezzo alla città, fino al Golgotha, dove lo crocifiggono sotto la scritta "il re dei giudei". E quando torna, tre giorni dopo la morte, si presenta di nuovo dicendo Pace a voi! E queste sono tutte le volte che Gesù usa il termine pace nel vangelo di Giovanni. Da che ne deduco che è la pace quella forza vitale, quella energia sorgente che lo guida.

La forza sia con te

Nella Chiesa Cattolica questo gesto viene ripetuto tutte le domeniche nel segno della pace, che viene scambiato con chi ti sta accanto, indipendentemente da chi esso sia. Che la pace sia con te. E il prete poi, a fine messa, ancora: La pace sia con voi.

Nella saga di Guerre stellari, i Jedi si augurano allo stesso modo La forza sia con te, in particolare

quando si preparano a delle imprese. Nelle prime bozze scritte da Lucas, la frase era Che la forza degli altri sia con te, per meglio richiamare l'energia generata da tutti gli esseri viventi. Il significato di questa frase è molto profondo: significa che tu sappia abbracciare la Forza, lasciarti guidare da essa (lato luminoso) e non cercare di piegarla alla tua volontà (lato oscuro).

In Mindfulness for Mere Mortals, Patrick Rhône utilizza altre parole per descrivere questo concetto di guida:

Tutto quello che posso fare, quando sento la rabbia in arrivo, è prendermi un secondo o due per essere presente, pesare la mia risposta, e scegliere quello che mi porta più pace. È l'unica cosa che posso controllare. Perché quello che mi porta la pace maggiore è quello che mi offre i maggiori benefici. Se suona egoistico, è perché lo è. E va bene così se questo va a vantaggio anche degli altri, e per estensione del mondo intero. E come potrebbe il mondo intero non

trarre beneficio dall'essere
ognuno di noi un pochino più
in pace? <– Patrick Rhone>

Questo significa vivere nel qui e ora: avere consapevolezza di quello che sta accadendo, e indipendentemente da quello che sta accadendo scegliere di vibrare ad alta frequenza.

L'autore

Silvio Gulizia è marito e padre di due bambini. Lavora come giornalista dal 1996 ed è professionista dal 2007. Ha scritto e lavorato, come redattore, responsabile di servizio e coordinatore della redazione, per diverse testate, cartacee fino al 2010 e poi quasi esclusivamente online. I suoi articoli sono apparsi in magazine, blog e giornali come Wired, Huffington Post e La Repubblica.

Attualmente, è responsabile della comunicazione del fondo di venture capital Pi Campus e scrive saltuariamente su alcuni magazine online.

Dal 2016 pubblica una newsletter settimanale contenente riflessioni e strategie per discernere ciò che è davvero importante da quanto è superfluo e imparare ad agire per ottenerlo. Da questa è nato prima il sito vivereintenzionalmente.com e poi l'omonimo libro, [Vivere intenzionalmente - Semplici pratiche per rimanere connessi con i propri perché.](#)

Dello stesso autore

[Vivere intenzionalmente - Semplici pratiche per rimanere connessi con i propri perché](#)

In questo libro sono raccolte pratiche per rimuovere gli ostacoli con i quali la società della distrazione ci impedisce di vivere appieno la nostra vita, così da non finire più le giornate ripetendo non ho avuto tempo per qualcosa che invece era, è, per noi importante.

[La Sfida di Vivere intenzionalmente](#)

Corso via email per chi vuole sviluppare

una maggior consapevolezza di se stesso, imparare a rimanere concentrato su ciò che gli interessa davvero e allineare le proprie azioni con i propri obiettivi.

La pratica

Questo libro fornisce a chi vorrebbe meditare, ma non riesce a trovare la concentrazione o il tempo per farlo, le informazioni necessarie per comprendere questa pratica millenaria e superare le difficoltà che si incontrano, così da trasformarla in una routine quotidiana per vivere intenzionalmente. (In uscita a settembre 2019)

[Il manifesto dei coltivatori di sogni](#)

Un breve testo per chi ha ancora un sogno

rinchiuso in un cassetto e si continua a domandare se riuscirà mai a realizzarlo.

[Idea, sogna, crea](#)

Un breve ebook per definire alcuni dettagli essenziali prima di iniziare a lavorare a un progetto personale. Contiene anche indicazioni pratiche per costruire la piattaforma necessaria.