Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

SPIRITUALITA' OLISTICA

Piano di Studi
Spiritualità Olistica

1. Cabala e Albero della Vita
2. Compendio di Religioni
3. Comunicazione Energetica Informazionale
4. Comunicazione Vibrazionale
5. Dottrine Esoteriche
6. Educazione Morale e Spirituale
7. Filosofia del Ben-Essere
8. Fondamenti del Pensiero Olistico
9. Il Potere degli Angeli
10. Il Sistema Guida
11. Lettura dell'Aura
12. Mindfulness Immaginale
13. Potere della Mente Positiva
14. Pratica del Mandala
15. Psicosintesi della Coscienza
16. Registri Akashici e Metodo di utilizzo
17. Scrittura dell'Anima
18. Simbolismo Esoterico dei Numeri
19. Spiritualità Olistica
20. Teatro Interiore
21. Tecniche di visualizzazione guidata

Agli allievi sono forniti un manuale con gli elementi di **Deontologia Professionale, etica, normativa e legislazione**, un manuale con le **norme fiscali** per gli operatori olistici e sono suggeriti testi utili all'approfondimento delle materie di studio. Hanno inoltre un account personale nel sito erbasacra.com con il libretto online aggiornato in tempo reale. Sono registrati gli esami superati e gli altri esami che compongono il piano di studi.

PRIME LEZIONI

Per consentire una migliore valutazione della qualità e dei contenuti del percorso formativo, di seguito è stampata la prima lezione di ciascuna materia del Piano di studi

Corsi on Line di Erba Sacra

CABALA E ALBERO DELLA VITA

L'Albero della Vita, un percorso universale di conoscenza

Docente: Sebastiano Arena

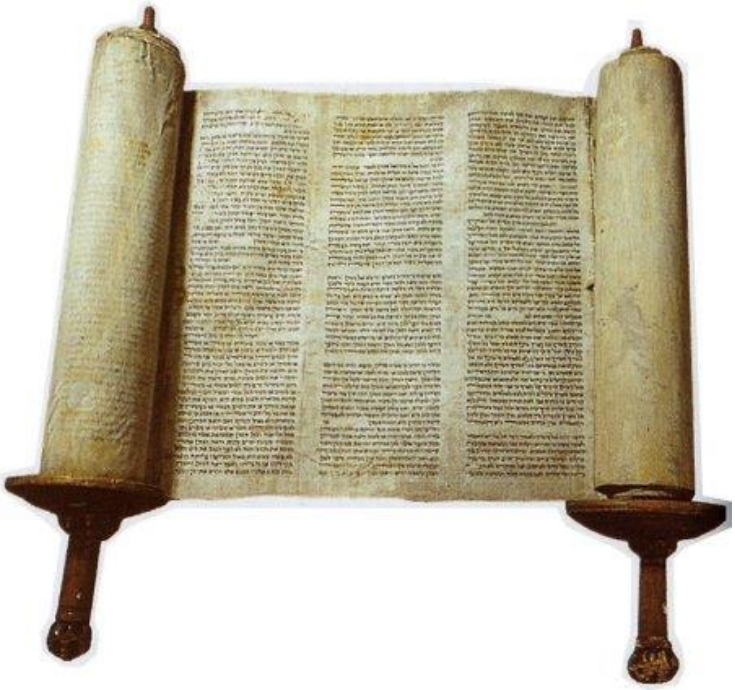
LEZIONE 1

Programma completo

Lezione 1:	Storia e principi della Cabala
Lezione 2:	L'Albero della Vita: le Sephiroth, le Triadi, i Mondi
Lezione 3:	Le Sephiroth: Attribuzioni, virtù e vizi
Lezione 4:	Il simbolismo degli Arcani Maggiori nei Tarocchi Rider Waite
Lezione 5:	L'alfabeto ebraico
Lezioni 6:	I 22 Sentieri (con meditazioni e affermazioni)
Lezione 7:	Le Sephiroth, i Chakra e i Corpi sottili
Lezione 8:	Il Tao, l'I Ching e l'Albero della Vita
VIDEO 1:	Meditazioni sulle lettere dell'Alfabeto Ebraico
VIDEO 2:	Meditazione guidata sull'Albero della Vita

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di **OPERA**, Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

STORIA E PRINCIPI GENERALI



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso "Cabala e Albero della Vita" solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il "Principio" si estese e costruì un palazzo per se stesso, per la gloria e per la lode. Là piantò il seme sacro.....
Appena il seme penetrò, il palazzo risplendette di luce.
Da quella luce scendono come una cascata altre luci, le cui scintille oltrepassano i cancelli dando vita a ogni cosa.
(Lo Zohar)

Breve introduzione storica

Il termine ebraico Kabbalah, deriva dalla radice "Kabbal" che ha diversi significati: ricezione, accoglienza, cosa ricevuta. La Kabbalah significa "Tradizione" ed indica un'antichissima dottrina iniziatica, trasmessa dapprima oralmente e poi attraverso i libri e i manoscritti; tra i quali i più importanti sono: il Sefer Yetzirah[1] (Libro della Formazione, o Creazione) e lo Zohar (Libro dello Splendore).

Dal 1200 circa indica anche la "Gnosi Ebraica", vale a dire quel corpo di dottrine mistico-esoteriche rivelate a pochi eletti e tramandate, nei secoli, da alcuni Grandi Iniziati, per poter realizzare la visione di Dio e per comprendere i vari aspetti della Creazione.

Le dottrine hanno come punto di partenza la contemplazione spirituale, l'ispirazione pura o "intuizione intellettuale", e non l'autocritica attività della ragione. Possiamo considerarla come il sottostrato esoterico che permea la cultura ebraica.

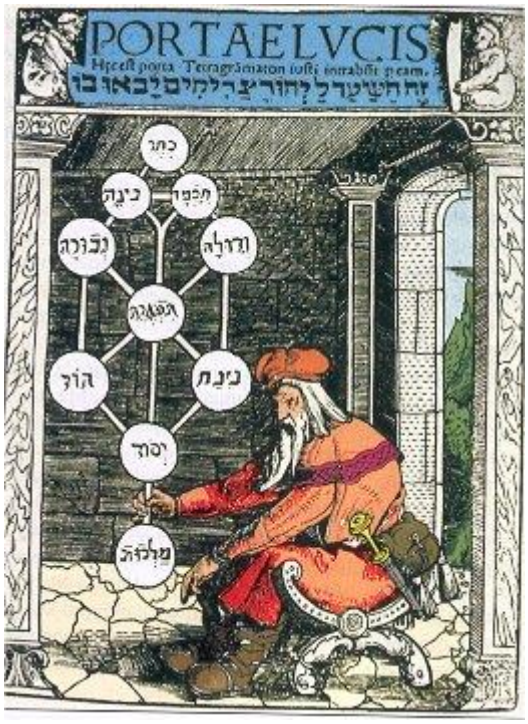
All'inizio la Cabala era un sistema prettamente ebraico. Si sviluppò come spiegazione esoterica, ed occulta, del significato della Torah. La Torah sono i primi cinque libri della Bibbia. Si dice che sia stata scritta da Mosè e consiste dei libri della Genesi, dell'Esodo, dei Numeri, del Levitico e del Deuteronomio.

La Cabala è stata una tradizione segreta, appartenente solamente agli ebrei, per la maggior parte della sua storia. Era una tradizione orale tramandata da maestro a discepolo. In Spagna, nel XII secolo la Cabala emerse dalla segretezza. Fu lì che apparve per la prima volta il diagramma conosciuto come Albero della Vita. Questo diagramma è l'anello mancante tra le due tradizioni della Cabala ebraica e di quella occidentale.

[1] Il più antico testo cabalistico, attribuito ad Abrahamo. Descrive il "linguaggio divino" della Creazione, ovvero le 22 lettere dell'alfabeto ebraico. Questo testo è alla base delle principali tecniche di meditazione cabalistica, e viene inoltre utilizzato per la creazione dei Golem.

Quasi tutta la Cabala occidentale si basa su quest'Albero. La Cabala ebraica invece gli dà molta meno importanza.

Per entrare nello specifico, la sua prima apparizione in un libro avvenne nel Portae Lucis del 1516. Questo testo era una traduzione in latino dello Shaarei Orah (I Cancelli della Luce), scritto dal Rabbino Joseph Gikatalia (1248-1323) verso il 1290. Sul frontespizio (v. figura) è raffigurato un uomo seduto che tiene in mano un albero con le dieci sephirothh.



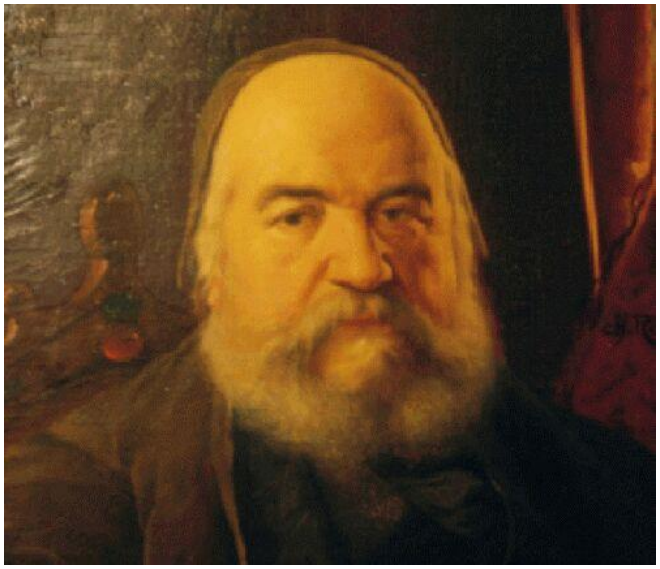
La pubblicazione di questo libro corrisponde alla creazione di una nuova Cabala. Il termine "Cabala cristiana" potrebbe essere esattamente applicata a questa nuova Cabala, nata nel 1516. Cosa molto insolita, la versione in ebraico di questo libro venne pubblicata solo nel 1559, ossia un anno dopo che apparve la prima edizione stampata dello Zohar. Lo Zohar è un'opera imponente, insieme al Sepher Yetzirah, è il libro classico della Cabala ebraica. Esso portò ad un cambiamento rivoluzionario nella Cabala ebraica, ma la sua influenza fu marginale per la Cabala occidentale.

Il mistico cristiano Johann Reuchlin (1455-1522), autore del "De Arte Cabalistica" (1517) credeva che la Cabala contenesse la dottrina del Cristianesimo. Egli predicava che durante l'epoca dei Patriarchi, prima di Mosè, Dio aveva un nome di tre lettere come YHV, il Trigrammaton. In seguito, come riportato nell'Esodo 3,15, il nome di Dio composto di quattro lettere, il Tetragrammaton, YHVH, venne rivelato per la prima volta a Mosè. Nell'era cristiana, aggiungendo la lettera Shin al Tetragrammaton, si giunse al nome di Dio composto di cinque lettere, il Pentagrammaton, YHShVH. Quest'ultimo costituisce anche la compitazione ebraica del nome di Gesù. Questo fu il fondamento della Cabala cristiana.

La Cabala occidentale sembra aver cominciato a prendere forma durante il Rinascimento, come una combinazione di principi rosacrociani, astrologia, misticismo dei Sufi portato in

Europa dalle Crociate, magia, alchimia, misticismo cristiano, ermetica e, naturalmente Cabala ebraica. Verso la metà del 1800, un altro pezzo di Cabala occidentale apparve dal nulla, erano i Tarocchi. Prima di allora i Tarocchi erano un sistemja di predizione. I Tarocchi sono settantotto carte. Cinquantasei di queste carte sono simili ad un moderno mazzo di carte da gioco, con quattro figure per ogni seme invece di tre figure. In aggiunta ci sono ventidue carte raffigurate chiamate gli "arcani maggiori". Per i Cabalisti, il punto di connessione erano le ventidue lettere dell'alfabeto ebraico. L'origine dei ventidue arcani maggiori è sconosciuta. Senza alcun dubbio, per certi periodi di tempo ci furono scuole occulte segrete che insegnavano i legami tra le ventidue carte e le ventidue lettere dell'alfabeto ebraico.

La prima apparizione scritta dei Tarocchi si trova nella famosa opera in due volumi dell'occultista Eliphas Levi, Dogma and Theory of High Magic, composta in Francia verso il 1850. In questo testo i Tarocchi vengono descritti come la base di un sistema trascendentale per l'espansione della coscienza conosciuto come magia e fondato sui principi della Cabala. La Cabala occidentale ha acquisito fama e notorietà nell'Inghilterra del tardo '800 inizi '900, tra gruppi di occultisti come quelli della Golden Down. La maggior parte della Cabala occidentale moderna si basa direttamente sull'opera di questi esploratori inglesi che aggiunsero elementi egizi per perfezionare il sistema.



Aleister Crowley, un diplomatico della Golden Dawn, fu in grado di dimostrare il legame universale della Cabala con tutti gli altri sistemi religiosi e mistici. Nonostante la sua controversa reputazione Crowley ha avuto il grande merito di aver evidenziato l'universalità della Cabala occidentale. Mentre la Cabala ebraica è totalmente inaccessibile, eccetto che per un ristretto gruppo di devoti ebrei e lo Yoga Taoista è pervaso dal simbolismo cinese, la Cabala occidentale è universale nella sua capacità di racchiudere tutti i sistemi.

I principi fondamentali

La Cabala s'incentra sull'idea che la Torah contiene un senso nascosto ed esoterico: l'obiettivo principale dei Cabalisti è quello di scoprirlo attraverso uno studio approfondito della Torah, sotto le varie interpretazioni.

Essa contiene tutta la Tradizione "esoterica ed essoterica"[2]; ed è fondata sulla teoria, secondo la quale, tutte le lettere ebraiche sono strettamente corrispondenti alle Leggi Divine che hanno partecipato alla Creazione.

Ciascuna lettera rappresenta un essere vivente (Hayoth Hakodesch), un numero, un'idea; combinarle tra loro significa conoscere le Leggi e le essenze della Creazione.

Con lo studio della Cabala, l'uomo può giungere alla conoscenza di tutti i "segreti" che Dio rivelò a Mosè.

La Cabala è caratterizzata da:

a) dal **punto di vista delle idee, la credenza dell'Ein Sof** (o Ain-Soph), contemporaneamente "Essere e Nulla"[3]; l'"**Emanatismo**" (che non esclude il creazionismo)[4]; la teoria delle Sephiroth; la nozione della Shekhinah; la concezione del linguaggio come mezzo divino e struttura cosmica;
b) **dal punto di vista delle pratiche, l'ermeneutica**[5]; la meditazione dei nomi divini; la contemplazione; lo studio della Torah.

---

[2] **Essoterismo**: termine derivato dal greco *Εξοτεριχοσ*, esterno, coniato dai discepoli di Pitagora (v.) all'inizio dell'avviamento scientifico, per definire quanto caratterizzante le modalità di esposizione dei concetti e dei principi filosofici al mondo profano, ovvero a quanti non erano iniziati alla comprensione del linguaggio dei discepoli. Rappresentava quindi il contrario di «*esoterismo*», termine indicante genericamente le dottrine di carattere segreto i cui insegnamenti sono riservati agli adepti, ai quali è riservata la possibilità della rivelazione della verità occulta, del significato nascosto

[3] **Ein Sof** di fatto è l'energia dell'Universo. Dio è chiamato Ein Sof che in ebraico significa "senza fine", intendendo per questo che Dio trascende i limiti di tempo e di spazio. Ein Sof rappresenta la vera essenza nascosta di Dio, la quale è inconoscibile per gli esseri umani

[4] **L'Emanatismo** è una dottrina filosofica che asserisce l'origine delle cose e degli esseri da un principio originario da cui tutto si irradia. L'emanatismo ha ricevuto la sua sistemazione nel neoplatonismo, per il quale tutti gli esseri precedono, per emanazione necessaria, dall'Uno.

[5] **L'ermeneutica** è in filosofia la metodologia dell'interpretazione. Essa nasce in ambito religioso con lo scopo di spiegare la corretta interpretazione dei testi sacri. In seguito il termine assume un respiro più ampio tendente a dare un significato a tutto ciò che è di difficile comprensione. In questo senso può essere vista come la teoria generale delle regole interpretative.
Per i cabalisti l'ermeneutica si configura quindi come lo studio e interpretazione della Torah, la meditazione dei nomi divini, la contemplazione, una lettura-spiegazione dei testi volta ad una comprensione che coinvolge le dimensioni esistenziali dell'interprete, per condurlo ad una comprensione nuova della sua stessa esistenza di fronte al testo, comprensione capace di operare un rinnovamento personale.

Dal XIV secolo la Cabala si divide in due orientamenti:

a) la Cabala speculativa (meditazione sui Nomi Divini);

b) la Cabala pratica (utilizzazione magica dei Nomi Divini e degli Angeli, perfino dei Demoni; idea del Golem; alchimia, astrologia, fisiognomica e chiromanzia).

La Cabala è di natura ontologica[6]: Dio, nello Zohar, è indicato come l'Ein Sof: il Misterioso, il Nascosto, l'Inconoscibile.

La Creazione del mondo

Per i Cabalisti "Agli Inizi", prima della Creazione del mondo, o seconda Creazione 3760 a.C., esisteva solo la Luce Infinita (Aur Ein Sof) che riempiva tutto l'Universo. Essa costituisce la prima manifestazione di Dio, l'irradiazione della sua Coscienza perfetta ed infinita. In essa sono contenute tutte le infinite possibilità dell'esistenza, di tutte le creature che verranno e di quelle che non lasceranno mai lo stato della potenzialità. La Luce infinita, pur essendo Divina, non è identificabile con l'Essenza dell'Essere Divino il quale rimane del tutto Inconoscibile, Misterioso e Irrappresentabile.

Questo Universo di Luce Infinita come poteva agire nel mondo della Manifestazione? L'Ein Sof con un atto d'amore e di volontà ha dovuto subire un restringimento, o per dirlo in termini Cabalistici, uno Tzimtzum, grazie al quale è stato creato uno spazio vuoto e oscuro.

Dopo aver creato questo spazio Dio fece scendere in esso una "Linea di Luce" concentrata che rappresenta il prototipo dell'Albero della Vita, con le sue dieci entità "compresse" in una "Linea" sola che entra nel "vuoto". In quella "Linea Luminosa" che entrava nello spazio vuoto, erano concentrati tutti i mondi e tutte le creature.

[6] **Ontologia**, dal participio presente (ontos) del verbo greco einai ("essere") e logos ("legge"). L'ontologia è la disciplina filosofica che si occupa dello studio dell'essere in quanto essere, ovvero al di là delle sue determinazioni particolari. L'ontologia si occupa quindi di studiare le qualità dell'esistenza delle cose nella loro caratteristica di essere cose che esistono (enti), per questo motivo, ovvero per la particolarità dell'ontologia di fare riferimento al principio primo che caratterizza l'esistere delle cose, l'ontologia viene spesso identificata con la metafisica.

Il Concetto di Dio nella Cabala

La Torah, nel primo versetto del Genesi recita così: "Bereshit Bara Elohim" (In Principio creò Elohim). Per i Cabalisti, Elohim rappresenta la potenza divina in atto, implicita nelle Leggi della Natura, quell'energia cosmica che crea il mondo e quanto esso contiene. Il suo valore numerico è 86, identico a quello della parola "Ha-Teva" che significa "La Natura". Precisiamo che Elohim è il plurale di "El" (o Eloha). Nella Torah, però, è usato in riferimento Dio d'Israele, e quindi al singolare. Lo Zohar sostiene che Elohim sia scaturito dalla promanazione dei raggi luminosi provenienti dalla Luce Suprema dell'Ein Sof e pertanto simboleggi la Luce Inferiore. Poiché non vi è interruzione tra l'Alto e il Basso, e che si tratta della medesima Luce, lo Zohar afferma che Elohim è la Luce Suprema che, differenziandosi, dalla potenza diviene atto.

Trattando di Dio, lo Zohar parla delle Sephiroth e sostiene che sono delle Emanazioni e Irradiazioni della Divinità che la mente umana può comprendere, mentre Dio stesso, cioè l'Ein Sof rimane sempre al di sopra di ogni pensiero umano.

Il Sefer Yetzirah

L'inizio di tutta la Cabala è scaturita dal Sefer Yetzirah. Si tratta della prima opera che affronta i grandi temi della speculazione cabalistica. In essa è trattata, sinteticamente, la teoria dei dieci numeri primordiali (Sephiroth) e delle 22 lettere dell'Alfabeto ebraico che insieme formano le 32 Vie della Sapienza (o 32 Sentieri), le quali rappresentano le energie divine primordiali, nonché gli strumenti della creazione.

Per lo Zohar, le origini di questa breve opera risalgono a 2000 anni prima della Creazione del mondo, in quanto sia le Lettere che i Numeri, esistevano già celati in Dio.

Le 32 Vie della Sapienza sono, pertanto, gli elementi essenziali da cui scaturisce tutta la realtà, sia fisica - relativa al mondo fenomenico - che spirituale.

Il Sefer Yetzirah (o Libro della Formazione) inizia così: "Con 32 Vie di Sapienza" J-H-W-H incise e creò il suo mondo. Quindi, con 32 Vie ha creato il Mondo, con tre forme di espressioni: con il Numero, con la Lettera e con la Parola.

Le 32 Vie della Sapienza sono le 22 Lettere dell'Alfabeto ebraico e le "Dieci Sephiroth", le quali insieme costituiscono l'Albero della Vita (o Albero Sephirothico) che rappresenta la costruzione più importante e conosciuta della Cabala.

L'Albero della Vita

I due concetti principali della cabala sono ***Ein Sof*** e le ***Sephiroth.*** Ein Sof di fatto è l'energia dell'Universo. Dio è chiamato Ein Sof, che in ebraico significa "senza fine", intendendo con questo che Dio trascende i limiti di tempo e spazio. Ein Sof rappresenta la vera essenza nascosta di Dio, la quale è inconoscibile per gli esseri umani.

La cabala riconosce la creazione dell'universo da parte di Dio e la interpreta come una contrazione e una espansione dell'energia di Dio, non dissimile dalla teoria del big bang.

La Cabala afferma che Ein Sof contrasse la sua energia divina, creando un vuoto. In questo vuoto Egli creò i mondi in cui noi esistiamo e che conosciamo, rendendoci "visibile" Dio (a livello spirituale). Ein Sof interagisce con il mondo attraverso dieci manifestazioni, o emanazioni, noti come le **Dieci Sephiroth.** Le Sephirot sono i dieci attributi divini di Dio, i quali contribuiscono a creare e a infondere l'Ein Sof. Ein Sof e le Sephirot sono parte le une dell'altro. "Esso è loro e loro sono esso", dicono i cabalisti.

In altre parole, questo mondo e le sue dieci emanazioni, è una dimora della luce infinita di Dio e della Sua essenza assoluta. Ciò che sappiamo di Dio possiamo usarlo per creare il nostro Sé migliore. Come dicono i saggi: "come Dio è misericordioso, così tu devi essere misericordioso". Dio ha attributi che sono manifesti e rivelati nella realtà. Di fatto, i cabalisti credono che Dio abbia creato lo spazio, l'energia e gli uomini all'interno di esso per vedere da sé che "era una buona cosa".

Le dieci Sephiroth sono i dieci attributi archetipici, o caratteristiche di Dio, che gli esseri umani possono conoscere. Di per sé l'Ein Sof è qualcosa che non possiamo capire a causa dei limiti della nostra immaginazione. Quando l'anima diventa una sola cosa con la saggezza e la comprensione, l'intero schema della vita risulta modificato, dalla consapevolezza della mente alle emozioni del cuore, fino al comportamento della persona. Sperimentando questa illuminazione, noi trascendiamo il mondo e iniziamo a conoscere Dio su una dimensione totalmente nuova: **questo è il punto essenziale della Cabala.**

L'Albero della vita è un diagramma, astratto e simbolico, costituito dalle dieci Sephiroth disposte lungo **tre pilastri verticali paralleli** (le tre vie iniziatiche): tre nel pilastro a sinistra (la via "ardua", femminile), tre nel pilastro a destra (la via "agevole", maschile) e quattro nel pilastro centrale (la via "regale" che armonizza e concilia gli opposti).

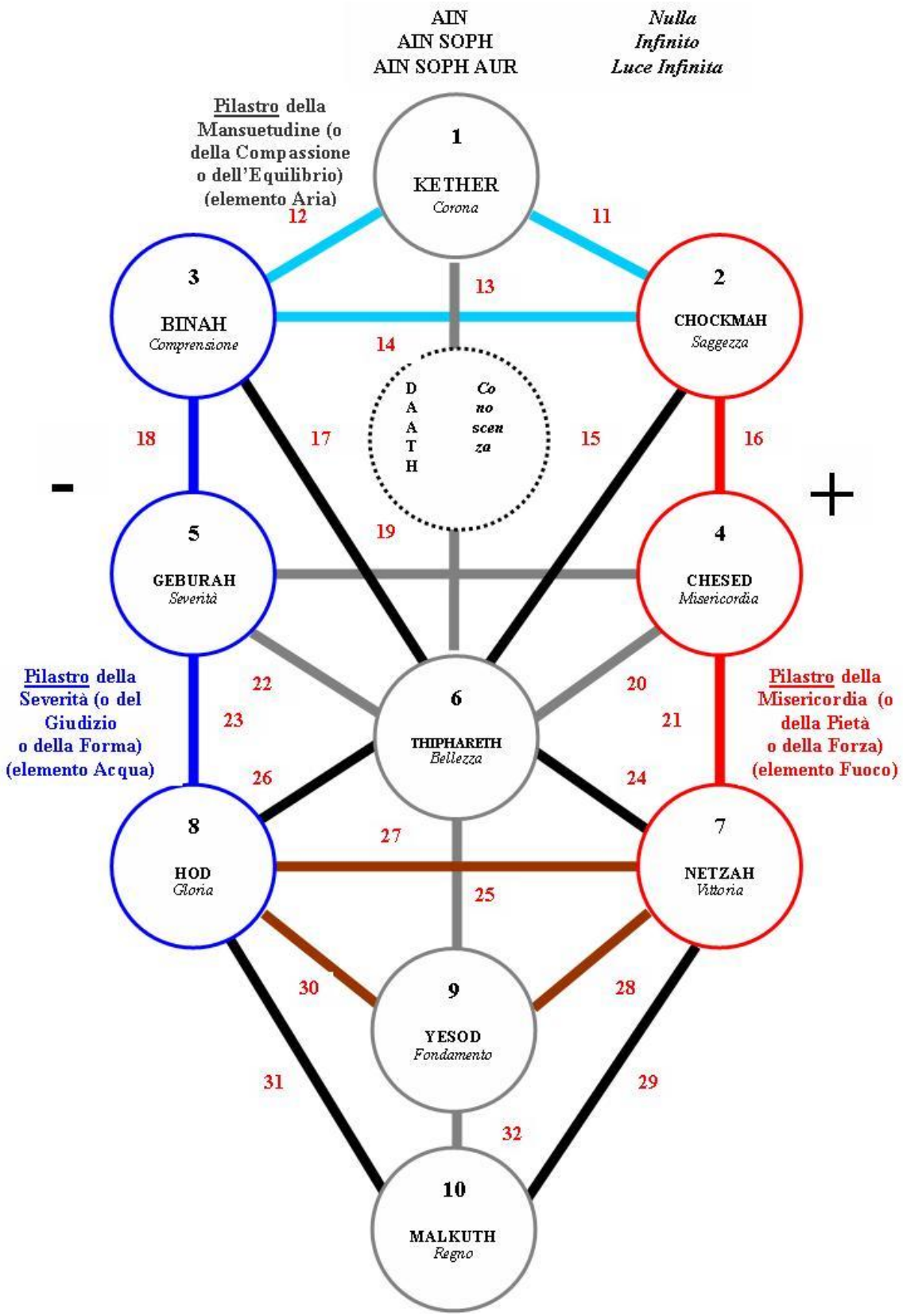
Le 10 Sephiroth (i **Numeri** da 1 a 10) sono collegate fra di loro da **22 sentieri**, associati alle lettere dell'**alfabeto ebraico**. I 22 sentieri e le dieci Sephiroth insieme formano le 32 vie di cui parla il Sépher Yetziráh e che percorreremo utilizzando anche gli Arcani dei **Tarocchi** che rappresentano in quest'ambito il percorso della nostra anima.

Oltre alle Dieci Sephiroth, l'Albero della Vita è composto di numerose sezioni, avente ciascuna il suo profondo significato.

- **LE TRE TRIADI** (Triangoli Intellettuale, Etico e Metafisico) rappresentano gli "scalini" di **conoscenza di Dio**

- **I QUATTRO MONDI** (Atziluth, Briah, Yetzirah,Assiyah) corrispondono a **livelli della nostra esistenza**, dimensioni e strutture naturali al cui interno la Divinità si è "nascosta" o "velata". I quattro mondi sono livelli di realtà nei quali tale nascondimento si fa via via più forte

- **GLI ELEMENTI DELL'ANIMA E IL CORPO FISICO** (Nefesh, Ruach, Neshamah e Guph) che rappresentano la natura dell'uomo.


AIN
AIN SOPH
AIN SOPH AUR
Nulla
Infinito
Luce Infinita
Pilastro della Mansuetudine (o della Compassione o dell'Equilibrio) (elemento Aria)
1
KETHER
Corona
2
CHOCKMAH
Saggezza
3
BINAH
Comprensione
4
CHESED
Misericordia
5
GEBURAH
Severità
6
THIPHARETH
Bellezza
7
NETZAH
Vittoria
8
HOD
Gloria
9
YESOD
Fondamento
10
MALKUTH
Regno
DAATH
Conoscenza
Pilastro della Severità (o del Giudizio o della Forma) (elemento Acqua)
Pilastro della Misericordia (o della Pietà o della Forza) (elemento Fuoco)
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
-
+

Obiettivo di questo corso è introdurre lo studente alla conoscenza della struttura e dei significati dell'Albero della Vita *(Lezione 2)* e soprattutto, mediante riflessioni e meditazioni sulle Sephiroth *(Lezione 3)* e i Sentieri *(Lezioni 4-6)*, sostenere un percorso di crescita spirituale.

Illustrerò inoltre il sistema dei Chakra e i corpi energetici dell'uomo *(Lezione 7)* e infine introdurrò I Ching, che può essere considerato il principale sistema numerologico e esoterico della cultura orientale, e la filosofia taoista *(Lezione 8)* e vedremo le interessanti corrispondenze con le Sephiroth e l'Albero della Vita.

Di fondamentale importanza sono soprattutto i riferimenti e le corrispondenze con la Numerologia, l'Astrologia e i Tarocchi: oltre a dimostrare la coerenza e talvolta l'intima correlazione tra i diversi sistemi, consentono allo studente di approfondirne, rielaborarne e metterne a confronto i contenuti.

Per tale ragione il corso è particolarmente consigliato a coloro che hanno già conoscenza di tali discipline, ma può anche essere occasione per avviare un percorso di approfondimento del mondo simbolico ed esoterico che nella Numerologia, i Tarocchi, l'Astrologia, I Ching e l'Albero della Vita ha rilevanti e insostituibili punti di riferimento. .

Marco Marchetti

COMPENDIO DI RELIGIONI

Le Grandi Religioni e le nuove forme di Spiritualità

Erba Sacra Ebook

I N D I C E

Introduzione

PARTE PRIMA

C A P I T O L O I L'Animismo.

C A P I T O L O II Lo Sciamanesimo.
Appendice: La tradizione nordica e lo sciamanesimo druidico (*Sebastiano Arena)*

PARTE SECONDA

C A P I T O L O III L'Induismo
Appendice: Persona e Ambiente nell'induismo *(Madana Gopala Dasa)*

C A P I T O L O IV Il Buddhismo
Appendice: Introduzione all'Antropo-Cosmologia della "Dottrina del Risveglio" *(Romano Maya)*

C A P I T O L O V Il Confucianesimo e il Taoismo
Appendice 1: Il Taoismo: sintesi di una filosofia per l'Universo *(Cosimo Zichichi Mendis)*
Appendice 2: Introduzione all'I Ching, il Libro dei Mutamenti *(Sebastiano Arena)*

PARTE TERZA

C A P I T O L O VI L'Ebraismo
Appendice: La Cabala *(Sebastiano Arena)*

C A P I T O L O VII L'Islamismo
Appendice: Islam, Ermetismo, Alchimia *(Adele Caprio)*

C A P I T O L O VIII Il Cristianesimo
Appendice 1: L'Antropologia Cristiana *(Marco Marchetti)*
Appendice 2: L'Esoterismo cristiano e la Gnosi *(Adele Caprio)*

PARTE QUARTA

CAPITOLO IX Altre Religioni: Giainismo, Movimento Hare-Krishna,, Shintoismo, Sikhismo, Tantrismo, Zoroastrismo
Appendice 1: Introduzione alla Scienza della Religione (*Madana Gopala Dasa)*
Appendice 2: Distribuzione geografica delle principali religioni

CAPITOLO X Teosofia, Antroposofia, Movimento New-Age, Olismo
Appendice: Olismo, Spiritualità e Religione *(Antonio Sbisà)*

Bibliografia Generale

I N T R O D U Z I O N E

Prima di scegliere una Tradizione è bene *"conoscere"* almeno superficialmente quante e quali sono le Religioni nel Mondo. Sapere i Fondamenti, i Culti, la Storia, i Riti e le Persone che hanno dato vita a un *"Messaggio"* è oggi opportuno; in una realtà come quella che stiamo vivendo nell'Occidente desacralizzato riconoscere le nostre radici ci permetterà di acquisire quegli strumenti conoscitivi che saranno in grado di farci muoverci più facilmente in questa che sembra una giungla.

La conoscenza delle principali religioni è poi particolarmente importante per chi pratica o è interessato alle discipline olistiche la maggior parte delle quali derivano o fanno riferimento a sistemi filosofici e religiosi sia orientali (yoga, ayurveda, reiki, shiatzu, I Ching, Macrobiotica, ecc.) sia occidentali (cabala, antroposofia, esoterismo cristiano, ecc.) e anche alle più antiche tradizioni sciamaniche del Nord Europa, della Siberia, del Centro Asia e del Sud America.

Con questo corso si desidera offrire un breve *"Compendio di Religioni"*: il testo è diviso in tre parti. La Prima Parte tratta delle antiche Tradizioni, ossia l'Animismo e lo Sciamanesimo. La Seconda Parte tratta delle Tradizioni Orientali, cioè Induismo, Buddhismo, Confucianesimo e Taoismo. La Terza Parte tratta delle Tradizioni Abramitiche, ossia l'Ebraismo, l'Islamismo e il Cristianesimo. Ho deciso di aggiungere una Quarta Parte nella quale sono descritte le Religioni che da queste si sono scollegate, pur appartenendo alla stesso filone iniziale (gli *"Scismi"* infatti appartengono purtroppo al nostro Mondo e ogni persona vede la Realtà in modo diverso) e le nuove forme di spiritualità; comprende Giainismo, Movimento Hare-Krishna, Shintoismo, Sikhismo, Tantrismo, Zoroastrismo, Teosofia, Antroposofia, Movimento New-Age, Olismo.

Tutti i capitoli (ad eccezione del primo) sono corredati di Appendici con testi miei o tratti da corsi online o scritti di altri docenti Erba Sacra (Sebastiano Arena, Adele Caprio, Anna Fata, Madana Gopala Dasa, Romano Maya, Cosimo Zichichi Mendis) che approfondiscono alcuni contenuti e mettono in evidenza aspetti particolarmente importanti per chi vuole arricchire le proprie conoscenze culturali nell'ambito olistico ed esoterico.

Di fondamentale importanza in questo contesto è il capitolo, profondo e denso di contenuti, appositamente scritto dal Prof. Antonio Sbisà (Appendice alla lezione 10) che tratta del rapporto tra Olismo, Spiritualità e Religione, argomento centrale di tutto il lavoro.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

PARTE PRIMA

C A P I T O L O I

L'Animismo.

Trasformazione delle Religioni Arcaiche. Nel corso della Storia dell'Essere Umano sono esistite molte forme di Religioni. Diversi sono stati i tentativi per spiegare perché siano nate ed a quale scopo assolvevano. Una delle spiegazioni è che *"inizialmente"* l'essere umano vedeva la Natura intorno a sé come fosse animata, cioè dotata di uno Spirito Invisibile: Minerali, Animali, Esseri Umani e perfino gli Astri del Cielo contenevano nel loro intimo degli Spiriti che era bene ringraziarsi. L'Antropologo Edward Burnett Tylor (1832-1917) chiamò tutto ciò con il nome di *"Animismo"*. Influenzato dalla *"Teoria dell'Evoluzione"* di Darwin, sosteneva che a pari passo con l'Evoluzione Culturale si era anche verificata una *"Evoluzione Religiosa"*, dapprima verso il Politeismo e poi verso il Monoteismo. In conclusione, Tylor riteneva che i popoli tribali non fossero progrediti dall'Età della Pietra e che quindi praticassero la stessa forma di Animismo. Questa Teoria è ora abbandonata e si è d'accordo nel ritenere che il termine *"Animismo"* non descrive in modo soddisfacente la Religione dei popoli tribali.

Alcuni studiosi considerano la Religione come il prodotto di fattori sociali e psichici; questa spiegazione è nota come *"Modello Riduzionista"*, poiché riduce la Religione ad un elemento delle relazioni sociali o della vita spirituale dell'essere umano. Karl Marx sosteneva, per esempio, che la Religione, così come l'Arte, la Filosofia, le Idee e la Morale, non sono altro che una *"sovrastruttura"* costruita sulla base del Sistema Economico. Il progresso è regolato dal modo in cui viene organizzata la *"produzione"* e da chi ne possiede i mezzi, le fabbriche ed i macchinari; la Religione rispecchierebbe solo questi rapporti fondamentali. Oggi domina il concetto di Religione come elemento indipendente nell'esistenza umana, legato a fattori sociali, psicologici ed anche spirituali. I settori più importanti di questa Scienza sono la *"Sociologia delle Religioni"*, la *"Psicologia delle Religioni"*, la *"Filosofia delle Religioni"* e la *"Fenomenologia delle Religioni"*.

Molti studiosi hanno provato a definire il concetto di Religione, a trovare una formula che si adatti a tutti i tipi di Fede e di Culto, una sorta di *"Minimo Comune Denominatore"*. Questo tentativo comporta già un rischio di per sé, poiché ne consegue che le varie Religioni sono comparabili tra loro e non tutti i Credenti sono disposti ad accettare un simile presupposto. Essi infatti possono

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

affermare, per esempio, che la loro Religione si distingue da tutte le altre perché è l'Unica Vera , mentre le altre sono Illusorie o, nel migliore dei casi, incomplete. Vi sono anche studiosi che sostengono che l'unico criterio di studiare le Religioni è di considerarle una per una, singolarmente, nel loro contesto storico e culturale[1].

Il Sacro. All'inizio del 1900, fu l'Arcivescovo svedese e studioso di Religione, Nathan Soderblom (1866-1931) il primo a formulare una definizione di Religione in cui il punto di partenza sono le emozioni dell'essere umano: *"Religioso o Pio è colui per il quale qualcosa è Sacro"*, *"Sacro è la parola fondamentale in campo religioso; è ancora più importante della nozione di Dio. Una Religione può realmente esistere senza una concezione precisa della Divinità, ma non esiste alcuna Religione reale senza la distinzione tra Sacro e Profano"* (Fornari Giuseppe, Sacro, Enciclopedia Filosofica, Bompiani, Milano, 2006). L'idea del Sacro è divenuta un concetto chiave per gli studiosi che intendono descrivere la *"Natura della Religione"* e le sue qualità distintive. Tale concetto fu introdotto nel 1917 con il libro di Psicologia della Religione, *"Il Sacro"*, di Rudolf Otto. Egli chiama il Sacro ciò che è assolutamente diverso da tutto il resto e perciò non si può descrivere con concetti usuali. Si tratta di una particolare Dimensione dell'Essere, che Otto descrive come *"Mysterium Tremendum et Fascinosum"*, un potere cioè che da un lato incute Timore e dall'altro possiede lo Stupore ed una forza attrattiva a cui è difficile resistere. Mircea Eliade ha raccolto ed approfondito il suo pensiero; nel suo libro *"Il Sacro ed il Profano"* del 1957, afferma che il Sacro è l'opposto del Profano e rimandando all'etimologia di queste parole indica che: 1) Sacro indica qualcosa che è stato separato e consacrato, 2) Profano è ciò che sta al di fuori della Sacralità. Eliade afferma che l'essere umano riconosce il Sacro in quanto questo si manifesta in modo del tutto diverso dal Profano (lo chiama *"Ierofania"*), cioè qualcosa di Sacro si sta rivelando a noi. Il Sacro si può manifestare indifferentemente in una pietra oppure un albero, un animale oppure in Gesù il Cristo. Chi venera una pietra non la venera in quanto tale, venera perché essa è una Ierofania, perché rimanda a qualcosa che è ben più di una semplice pietra: *"Il Sacro"*.

[1] Madana Gopala Dasa, prezioso ricercatore spirituale di Erba Sacra, purtroppo prematuramente scomparso nel 2007, si è dedicato in particolare a sviluppare un interessantissimo studio sulla Scienza della Religione, intendendo per Religioni autentiche solo quelle "discendenti", cioè rivelate da Dio. Una introduzione alla Scienza della Religione è in appendice alla lezione 9.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Mito. Il Mito è un racconto che spesso si accompagna ad un Rito: accade di frequente che nel Rito si ripeta la sequenza di azioni raccontate nel Mito. Un Mito ha un significato più profondo rispetto ad una Leggenda oppure una Fiaba, in quanto vuole spiegare qualcosa, è una *"risposta metaforica"* alle domande fondamentali: 1) Da dove vengo? 2) Chi sono? 3) Dove vado? I Miti raccontano spesso qualcosa che è accaduto nella *"Notte dei Tempi"*, quando il Mondo era appena al Principio. La maggior parte delle Religioni ha dei Miti della Creazione per spiegare come sono nati gli esseri umani ed il Mondo, il cui intento primario non è quello di uniformare su circostanze storiche ma di offrire all'essere umano una spiegazione completa dell'esistenza.

1) **Concezione di Dio.**

   Monoteismo. La Fede prevalente in quasi tutte le grandi Religioni è il Monoteismo, cioè il Credo in un Unico Dio, che spesso si è sviluppato come reazione al culto di più Potenze Divine. Tutte le Tre grandi Religioni Abramitiche nascono quando intorno a loro vivono in maggioranza popoli che affermano una Fede Politeistica.

   Monolatria. La Monolatria è un tipo di Fede che si può collocare tra il Monoteismo ed il Politeismo. Comporta l'adorazione di un solo Dio, senza negare per questo l'esistenza di altre Divinità: si sceglie cioè un Dio tra gli altri.

   Politeismo. Nelle Religioni con Fede in numerosi Dei è normale che questi abbiano funzioni distinte, o specifici ambiti d'azione con Funzioni e Ruoli diversi: vi possono essere Dei della Pesca e del Raccolto, dell'Amore e della Guerra. Il Mondo degli Dei è spesso organizzato allo stesso modo di quello degli esseri umani, secondo un modello di famiglia o di nazione. Di solito vi erano tre classi che si potevano notare: 1) Il Re e Sacerdote, 2) I Nobili e Guerrieri, 3) Il Popolo di contadini e commercianti.

   Panteismo. Una concezione del Divino che si differenzia sia dal Monoteismo che dal Politeismo; il principio fondamentale è che la *"Potenza Divina"* è presente in tutto, permea l'intero creato, si può anche concepire come qualcosa di impersonale, un'Anima Superiore oppure un Ordine del Mondo.

   Animismo. In molte culture vi è la credenza diffusa che la natura sia popolata di *"Spiriti"*; un tempo gli storici della religione credevano che l'Animismo fosse l'inizio di tutte le Religioni, oggi sappiamo che è stata soltanto una forma molto importante agli albori della storia.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

2) **Concezione del Mondo.** Una concezione diffusa in molte Religioni è quella che il Mondo sia stato formato da una *"Materia od Essere"*; si può anche pensare la Creazione come una sorta di nascita, analoga a quella che conosciamo per la vita dell'essere umano. Nell'Antico Testamento si parla di una Creazione dal Nulla Assoluto; la Creazione avviene per mezzo della *"Parola"*. Possiamo trovare delle differenze tra una concezione *"Lineare"* ed una concezione *"Ciclica"*.

2) **Concezione dell'Essere Umano.**

Creazione. Secondo la maggior parte delle Religioni l'essere umano è creato da Dio ed ha quindi un'Origine Divina. In questo contesto si parla spesso dell'Anima, un concetto che esprime contenuti diversi a seconda delle varie culture.

Morte. Allo stesso modo in cui si interrogano sulla propria origine, gli esseri umani avvertono il bisogno di trovare una risposta al dopo morte. In molte società i morti continuano a vivere come Antenati a fianco dei vivi, offrendo sicurezza e protezione in cambio di Sacrifici sulla propria tomba.

Riti. Quando le Divinità vengono invocate, ringraziate o lodate, ciò avviene secondo Regole ben precise. I Riti seguono un preciso *"Rituale"*; chiamiamo *"Culto"* l'insieme dei Riti all'interno di una Religione. Il Culto promuove un contatto con il Sacro e quindi ciò avviene per lo più in luoghi specifici dove si trovano *"oggetti sacri"*. Coloro che guidano il Culto sono spesso ritenute persone sacre (Sacerdoti) o comunque consacrate per la propria funzione.

Magia. La Magia è il tentativo di controllare le Potenze e le Forze che operano in Natura; poiché si trova di solito in un contesto spirituale può essere difficile tracciare un preciso confine tra Religione e Magia, tra Preghiere e Formule. Una differenza evidente è che, nella Religione, l'essere umano si sente in totale dipendenza dalle Potenze Divine: a queste Potenze si possono offrire sacrifici o rivolgere preghiere ma ci si sottomette alla loro Volontà. Con la Magia, invece, l'essere umano cerca di costringere le Potenze Divine alla propria sottomissione, spesso per ottenere un risultato preciso. Il Mago (Maestro) è convinto che se pratica nel modo corretto raggiunge l'obiettivo desiderato. Il Mago ricerca una relazione tra la Causa e l'Effetto.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Preghiera. La Preghiera è stata chiamata il *"Cuore caldo nella Religione"* e nelle sue varie forme è il più semplice di tutti i Riti. Ci si può rivolgere a Dio in modo spontaneo ed allora essa ha raramente una forma prestabilita (Preghiera Libera). La Preghiera Collettiva segue spesso un modello fisso; può avere la forma di una Lettura, di un Canto oppure di un Dialogo tra il Sacerdote ed i Fedeli. Spesso nella Preghiera si associano gesti ben codificati. Le Preghiere possono anche essere associate alla Danza, come per esempio nelle Processioni verso l'Altare.

Sacrificio. Il Sacrificio costituisce la parte centrale del Rito; esso consiste di solito nell'offrire agli Dei qualcosa che l'essere umano considera prezioso. In alcune Religioni si arrivava al sacrificio umano. I Sacrifici si distinguono per ciò che si offre e per ciò che si chiede.

L'offerta sacrificale. L'Offerta è il tipo più comune di Sacrificio ed anche il più antico. Si offre qualcosa agli Dei e ci si aspetta che questi diano qualcosa in cambio: il Sacrificio ha uno scopo che si può esprimere con l'espressione dal Latino: *"Do ut des"*. Anche un Sacrifico di Ringraziamento deve essere compreso in questo contesto: è un rallegrarsi per ciò che gli Dei hanno concesso e che forse era stato invocato in precedenza. Attraverso il *"Dare e Ricevere"* si esprime una forma di *"Comunanza"*: il Donatore ed il Destinatario sono legati tra loro ed in una certa misura lo scopo del Sacrificio è l'aspirazione ad un Rapporto di Com-Unione con gli Dei. Il Sacrificio è quindi necessario agli Dei come agli esseri umani. La Potenza degli Dei cresce con i Sacrifici, si indebolisce senza di essi con effetti negativi sul Mondo.

Riti di Passaggio. I Riti di Passaggio sono legati alle tappe fondamentali della vita di ogni essere umano, soprattutto la Nascita, il passaggio dall'Infanzia all'Età Adulta, le Nozze e la Morte. Spesso essi contrassegnano una Iniziazione-Insegnamento: la Nascita è un'Iniziazione alla vita mentre la morte è un'Iniziazione ad una nuova esistenza nel Regno dell'al di là oppure alla Vita Eterna. I Riti di Passaggio sono presenti in forme diverse in tutte le Comunità, anche dove la Religione non assume particolare risalto nella vita pubblica; in particolare rivestono un ruolo importante nell'ambito delle Religioni Tribali praticate in popoli non alfabetizzati. In questo contesto i Riti di Passaggio sono chiaramente ed intimamente connessi al concetto di Tabù.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Nascita e Morte. Un essere appena nato è vivo in senso fisico e biologico ma, in molte Culture, non è membro a tutti gli effetti della famiglia e della società finché non sia stato sottoposto ad una serie di Riti. Può trattarsi di un Rito singolo (Battesimo, Circoncisione, Imposizione del Nome) ma presso i popoli tribali si tratta spesso di un lungo processo che inizia al momento del Concepimento e si conclude qualche tempo dopo la nascita. Anche la madre, divenuta impura al momento del Parto, deve sottoporsi ad una serie di Riti di Purificazione prima di essere accolta di nuovo nella Comunità. Allo stesso modo in cui il neonato non è *"realmente vivo"* prima dei Riti legati alla Nascita, così in alcuni popoli il morto non è *"realmente morto"* fino a che non si è concluso il Rito Funebre. I Riti sono necessari perché egli sia accettato ed accolto nella *"Comunità dei Morti"*: colui al quale non sono tributati gli onori funebri, secondo le usanze, rischia di vagare senza sosta tra il Regno dei Vivi ed il Regno dei Morti (Fantasmi). Nei popoli in cui il Culto degli Antenati è importante per la vita religiosa, il significato di molti Riti di Passaggio è chiaro. Una nascita assicura la propagazione della stirpe e la sopravvivenza del Culto degli Antenati. Nelle Nozze è necessario che l'unione di due famiglie diverse ottenga l'approvazione degli Antenati di entrambe. Quando con la morte la Tribù perde uno dei suoi membri e si crea una situazione di crisi in cui la Tribù e la vita stessa sono minacciate da forze nemiche, il Rito appropriato assicura che la vita riprenda il suo corso normale. Allo stesso tempo i Riti Funebri servono ad assicurare al defunto un approdo certo nel Regno dei Morti, dove continuerà a vivere assieme agli antenati. **Riti di Pubertà.** Un periodo importante della vita è quello della Pubertà, l'età di passaggio dall'Infanzia all'Età Adulta, quando un adolescente si trasforma in un Uomo/Donna. Il raggiungimento della maturità sessuale non sempre basta a rendere una persona membro effettivo della Comunità degli Adulti. I Riti di Pubertà sono propri soprattutto delle Religioni Tribali.

1) La Circoncisione è una pratica che riguarda sia gli uomini che le donne e si pensa che l'origine sia dovuta ad un passato in cui gli esseri umani fossero Androgini. E' un Rito d'Iniziazione che serve a sottolineare la differenza tra i Sessi ed indica il loro posto nella società.
2) Un aspetto importante dell'Iniziazione consiste nell'Insegnamento e nell'Apprendimento delle Tradizioni della Tribù.
3) In alcune Tribù i Riti d'Iniziazione consistono per i Maschi nell'affrontare prove di resistenza e coraggio e nelle Femmine prove di sottomissione e di maternità.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

4) L'Iniziazione all'Età Adulta è spesso vista come una nuova nascita: una morte simbolica è seguita da una rinascita simbolica; di solito viene cambiato anche il Nome.

Preanimismo. E' questo un termine generico usato da alcuni studiosi della Religione, autori della *"Scuola Evoluzionistica"* in antitesi all'Animismo di Tylor e fu usato per la prima volta da Robert Marett (1900), il quale criticando l'idea che la nozione di Anima rappresentasse l'origine di ogni esperienza religiosa, poneva ancor prima di essa un'emozione di *"Timore e Stupore"* nei confronti di cose e fenomeni ritenuti carichi di *"Potenza"*. In seguito questo Stato Emozionale Originario avrebbe subito un Processo di Rappresentazione e di Personalizzazione. Wilhelm Schmidt riprese e sviluppò queste posizioni, distinguendo tra un Preanimismo di tipo Magico, un Preanimismo di tipo Volontaristico-Sociologico ed un altro tipo di Preanimismo di tipo Monoteistico.

Animismo. L'Animismo è una credenza che concepisce le diverse Realtà della Natura come dotate di Anima o Spirito. La Teoria dell'Animismo, sebbene preparata da altri autori, fu proposta e divulgata, come abbiamo già avuto modo di scrivere, dall'Antropologo Tylor. L'essere umano della preistoria, attraverso l'esperienza del sogno, della malattia, dell'estasi/entasi, percepisce in sé ed in altri esseri viventi la *"presenza di un Principio Vitale Immateriale"*, di un *"doppio"* che possiamo chiamare *"Anima o Spirito"*. Il distacco dell'Anima dal Corpo, che si realizza alla morte, porterebbe alla nozione di *"Spirito"* come Realtà indipendente, presente talora anche negli animali, nelle piante e negli esseri non viventi. Tuttavia la Natura (specialmente quella selvaggia) sarebbe popolata così di *"Spiriti"*, Potenti e Misteriosi. Successivamente si sarebbe giunti alla distinzione tra *"Spiriti Buoni"* e *"Spiriti Malvagi"*, che darebbe origine, tra l'altro, alla Magia Sacra ed alla Magia Nera.

L'Animismo sarebbe la manifestazione religiosa *"minima"*, più primitiva, anche se essenzialmente razionale, dell'Umanità e costituirebbe l'origine della Religione prima del Politeismo, Monoteismo

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

e del Panteismo. La Teoria, che venne applicata anche a Religioni di Culture Superiori, come quella greco-romana oppure quella germanica, fu poi superata, oltre che dalla fondamentale constatazione che l'Animismo non risulta essere mai, di per sé solo, una compiuta forma di Religione, sia attraverso la critica rivolta ai presupposti generali del ragionamento di Tylor, la cui Teoria non è in grado né di coprire il ventaglio dei complessi concetti relativi all'Anima, né di spiegare compiutamente il *"Potere della Natura"*, sia attraverso la formulazione di Teorie alternative, che ponevano all'origine altre credenze (per esempio in un Essere Supremo Divino oppure in Forze Misteriose agenti nella Natura). Attualmente si riconosce che l'Animismo, nelle sue diverse forme, costituisce parte dell'esperienza religiosa di molti popoli primitivi (specie in Africa, Centro e Sud America, Oceania) ma si rifiuta l'ipotesi che lo voleva come una fase originaria della Religione.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE ENERGETICA INFORMAZIONALE (C.E.I.)

Allinearsi alla frequenza dell'Anima

Docente: Monica Melis

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

“Quando non ho avuto più niente da perdere, ho ottenuto tutto.

Quando ho cessato di essere chi ero, ho ritrovato me stesso.

Quando ho conosciuto l'umiliazione ma ho continuato a camminare,

ho capito che ero libero di scegliere il mio destino.”

Tratto dal libro Lo Zahir di Paulo Cohelo

INDICE

INTRODUZIONE

LEZIONE 1

1.0 La vibrazione del gioco dell'infinito
1.1 La legge di risonanza
1.2 La legge della dualità o polarità
1.3 Il principio di indeterminazione di Heisenberg
1.4 Il principio di Entanglement e della non località
1.5 "Io Sono" e la Luce Una della Coscienza
1.6 Fondamenti fisici del mondo vibrazionale
1.7 La vibrazione terrestre
1.8 Onde cerebrali e i relativi livelli di coscienza
1.9 Le frequenze umane e le corrispondenze con i chakra
1.10 Livelli oltre la coscienza umana, esperienze dopo la morte
1.11 L'altalena delle vibrazioni quotidiane
1.12 Siamo tutti esseri vibranti con la nostra vibrazione unica
1.13 Il reale e l'uomo immaginativo
1.14 La mente quantistica
1.15 Parte pratica

LEZIONE 2

2.0 Affermare la sovranità dello stato di coscienza
2.1 Le fasi di trasformazione della coscienza
2.2 Parte pratica

LEZIONE 3

3.0 Divenire consapevoli dei propri schemi di ricezione ed interazione abituali
3.1 Gli schemi energetici relativi alla nascita
3.2 Come si sviluppano gli schemi energetici e come divenirne consapevoli

LEZIONE 4

4.0 Rimodulare le vibrazioni depotenzianti liberandosi dalle memorie cellulari
4.1 Elevare la frequenza per reintegrare i frammenti dell'anima

LEZIONE 5

5.0 "Sentire dentro": il fattore chiave per determinare il vostro destino
5.1 I principi che regolano il meccanismo della creazione
5.2 Il sonno nel processo creativo della realtà

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

5.3 La preghiera e la meditazione nel processo creativo della realtà
5.4 Parte pratica

LEZIONE 6

6.0 La legge di assunzione secondo Neville Goddard
6.1 Rivalutare sé stessi
6.2 Sulla roccia della fede edifica te stesso
6.3 Il fattore perdono
6.4 L'attenzione è la linfa vitale che sostiene il vostro mondo

LEZIONE 7

7.0 I diversi stadi di coscienza nel processo della manifestazione
7.1 La consapevolezza
7.2 Desiderio e immaginazione
7.3 La volontà dell'anima
7.4 Fede e perseveranza

LEZIONE 8

8.0 Allinearsi alla frequenza dell'anima
8.1 Il processo di selezione della frequenza
8.2 Raffinare la sensitività attraverso la scala dei livelli del cervello

LEZIONE 9

9.0 Comunicazione energetica informazionale – C.E.I.
9.1 Connettersi al campo (La relazione con sé stessi e con gli altri)
9.2 Risuonare con la paura in una relazione
9.3 Trasformazione e fine di una relazione
9.4 La frequenza del campo di una relazione
9.5 Guarite gli altri sanando la vostra ferita
9.6 Armonizzare l'oscillazione della relazione

LEZIONE 10

10.0 Trovare soluzioni, fare scelte e progetti ad alta frequenza
10.1 Quando fate ciò per cui siete progettati, soddisfatte l'interesse dell'anima
10.2 Cambiate il vostro approccio ai problemi
10.3 Come fare le scelte migliori e felici
10.4 Il movimento d'onda applicato a pianificazioni e obiettivi
10.5 Il cambiamento della percezione del tempo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

INTRODUZIONE

Ci siamo tutti accorti, almeno un po', dello straordinario caos ma anche dell'altrettanta potenza dei tempi che stiamo vivendo. C'è un processo di trasformazione in atto che se potessimo scrutarlo con la sottile percezione di un medium, noteremo che si sviluppa in un susseguirsi di onde di energia (dove prendendo l'assunto del modello universale quantico della realtà, pacchetti di informazioni viaggiano in modalità vibrazionale) che ci investono in più fasi con una frenetica accelerazione che alla fine del loro passaggio ci lasciano i postumi di disagio, destabilizzazione e stress interiori, nel contempo esternamente il caos dilagante. Ciò che possiamo osservare è che **all'aumento di energia corrisponde un livello più elevato di coscienza.**

Il processo in cui ci troviamo con evidenza, sembra proprio ci stia spingendo verso un'espansione della nostra sensibilità in senso sano, evolutivo e ad un approccio alla conoscenza basato non più su un modello di percezione separatista, fondato sull'Io-Ego e sulle sue paure, ad uno che vuole radicarsi sull'interrelazione, l'amore e l'anima.

Infatti, se finora la modalità di conoscenza della realtà era focalizzata quasi prevalentemente sull'acquisire ed elaborare informazioni da passare al setaccio dell'analisi razionale, impegnata ad evitare perentoriamente l'irrazionale, ovvero quello che non ci si sa spiegare, il passo successivo sembrerebbe proprio quello in cui l'esperienza conoscitiva della realtà sarà sempre più focalizzata sull'INTUIZIONE.

in-tu-ì-re

Curiosando nell'ETIMOLOGIA delle parole, abbiamo dal latino: in *dentro* tueri *guardare.*

PAROLA DELLEORIGINI *Esistono approdi a cui con le potenti macchine della ragione non si può arrivare. Possono aiutare,certo, ma nella comprensione dell'altro, nell'esercizio della fantasia, nell'afferrare se stessi, in questo e non solo serve un occhio diverso.*

Non si tratta di un'ispirazione del momento, di un cogliere le cose al volo perché si è vispi, di un'illuminazione. E' invece uno sguardo presente e penetrante che non parla nero su bianco, una visione profonda e d'insieme, una vertigine estatica in cui sembra di cadere fuori da sé, lungo questo sguardo.

E' una via di conoscenza diversa e necessaria, come diverso e necessario è nuotare in acqua, dove non si può più ostinarsi a camminare.

*(*Testo originale pubblicato su: https://unaparolaalgiorno.it/significato/intuire)

Dunque, ciò che emerge sull'orizzonte di questo nuovo scenario che si palesa ad uno

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

sguardo più intuitivo, uno sguardo interiore, sono certamente nuovi quesiti. C'è da chiederci adesso: qual è il senso di tutto quello che sta accadendo? Cosa diventa importante in questo nuovo modello vibrazionale che sarà sempre più basato sull'intuizione? **Sarà importante conoscere l'energia** (in senso scientifico-spirituale**) e come usare la nostra vibrazione personale che è unica,** ma nel contempo interconnessa alle altre vibrazioni con le quali risuoniamo in base al livello di coscienza sviluppato. Come apprendiamo le regole di questa nuova matrice vibrazionale ampliata e sviluppiamo le competenze energetiche, e di coscienza che possono aiutarci in questa nuova modulazione di vita? **Occorre stabilizzarci attraverso nuove forme di percezione, identità e comportamento, mentre osserviamo quelle precedenti sgretolarsi.**

Fondamentale sarà sempre più sentirsi e mantenersi centrati. E nonostante ci si senta paralizzati dinanzi alla sfida a chiarificarsi su cosa stia accadendo esattamente o adeguarsi a cambiare rapidamente, non preoccupiamoci – tutto sta accadendo come deve. Il coinvolgimento è planetario, tutti stiamo abbandonando un paradigma di realtà in cui usare l'intelligenza e la volontà per collegarci agli altri, erigendo ponti per oltrepassare il vuoto che ci teneva separati e per realizzare ciò che desideravamo, era la normalità. Mentre nel nuovo paradigma verso cui stiamo transitando non esistono ponti da attraversare per connetterci agli altri, qui, invece, è proprio nell'esperienza di quel vuoto che troveremo l'amore, il sostegno, la facile concretizzazione dei risultati e la libertà di ottenerli come disponibili senza sforzo.

Stiamo all'inizio di **una intensa trasformazione personale epocale**, forse la più importante che l'umanità abbia sperimentato.

Quello che mi propongo come libera cercatrice di segni e fili che intrecciano la complessità della trama fenomenica della realtà e delle storie umane, è trovare, percorrendole, vie che concretamente agevolino il processo di trasformazione, per condividerle e soprattutto per contribuire, a mia volta, a disvelare quella trama di connessioni che annullino qualunque percezione di separazione residua tra Me-Voi-Il Sé, l'Anima.

Una di queste vie è certamente il modello quantistico. La meccanica quantistica ci fornisce delle chiavi importanti per spiegare le dinamiche e i principi delle frequenze che regolano il funzionamento della realtà. Uno dei principi primi è quello di *risonanza* di cui tratterò nella prima lezione.

L'obiettivo di questo corso è quello di condividere la mia personale e professionale esplorazione della dimensione energetica che si è trasformata in un metodo che ho denominato *comunicazione energetica informazionale* per sviluppare varie abilità, tra cui quella di riconoscere la vibrazione più intima del nostro Essere o Io Sono, Ricordo di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Sé, Anima, se preferiamo.

Durante il corso dei numerosi anni che ho dedicato a ricercare e sperimentare svariate tecniche e percorsi, letture e tanto altro, sia su me stessa che nella mia professione, ci sono state alcuni insegnanti e autori di libri che sono stati una rivelazione speciale. Citerò alcuni autori in particolare, quali Michael Talbot con "Tutto è Uno – L'ipotesi della scienza olografica" un vero e proprio cult della *teoria del tutto* con il quale ho avvertito i primi segni di cedimento delle mie credenze sull'intero paradigma esistenziale; Penny Pierce con "Frequency il potere delle vibrazioni personali" - guida meravigliosa con cui immergersi nelle progressive gradazioni delle vibrazioni quotidiane e interagire con la nostra vibrazione personale; James Hillman che con la sua opera il "Codice dell'Anima" offre le chiavi di ricerca del significato di anima, del daimon, della vocazione personale e del destino, attraverso la dimensione archetipica della realtà, e del dramma del mito con cui si è identificati; più di recente l'opera di Neville Goddard dopo la quale potremo anche smettere di cercare oltre, in quanto ritengo contenga in sé rivelazioni metafisiche sufficienti per riappropriarci della nostra identità di esseri multidimensionali e vivere una vita ad alta frequenza.

Dal momento che tutto è olograficamente collegato, questo per-corso è intriso anche dei loro preziosi insegnamenti.

Un passo alla volta, apprenderemo a:

- Accrescere la nostra salute e benessere
- Creare una relazione più risonante e autentica con noi stessi
- Far emergere talenti, abilità speciali finora ritenuti inconcepibili
- Instaurare rapporti più armonici ed evolutivi
- Affermare il potere dell'Uomo Immaginativo rispetto a quello ordinario
- Vivere in uno stato di coerenza con le nostre frequenze personali
- Liberare le energie bloccate nelle memorie cellulari
- Imparare ad operare scelte, trovare soluzioni e avere accesso a nuove informazioni senza sforzo
- Allenarci a trasmutare la realtà per noi stessi o per altri partendo dal desiderio più puro
- Scoprire che i "Miracoli" non esistono per chi smetterà di ignorare le indicazioni in grado di riattivare (Cristo) le potenzialità che sono dormienti in noi (Adamo).

Che l'esperienza abbia inizio!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

LEZIONE 1

La vibrazione del gioco dell'infinito

Se il nostro universo è soltanto una vaga ombra di un ordine
più profondo, cos'altro giace nascosto nella trama
e nell'ordito della nostra realtà?
(Michael Talbot – Tutto è Uno – l'ipotesi della scienza olografica)

Lo scopo primario del percorso di ogni uomo e di ogni donna è quello di divenire consapevoli del gioco della vita, mentre il secondo obiettivo dovrebbe essere quello di realizzare i loro desideri. In qualunque gioco ideato dalla mente umana (es. videogiochi, scacchi, calcio, golf etc.) le regole possono essere modificate e via via che vengono ridefinite, i giocatori impareranno le nuove regole concordate. Tutto ciò non è previsto nel gioco della vita, qui nessuna regola può essere infranta. Gli esseri umani che sono i giocatori e non gli ideatori del gioco, potranno giocare le loro partite attenendosi alle regole universalmente fissate per un tempo infinito.
Il primo passo è comprendere che il campo di gioco è la nostra mente, da qui l'importanza di divenire consapevoli delle attività che lì vi si svolgono. A questo punto, le domande principali da porsi riguardano lo scopo e quali sono le regole del gioco. Ottenendo tali indicazioni, la prospettiva di campo s'inverte, perché si inizia a guidare il gioco verso la realizzazione degli obiettivi desiderati.
Dunque ora avviamoci a conoscere le regole più importanti per giocare saggiamente la partita della vita.

1.1 La Legge di risonanza

La risonanza è un principio fisico che sta all'origine della vita e permea tutta la realtà dal macro al microcosmo. Pensiamo alla risonanza di Schumann, la frequenza vibratoria terrestre, ma anche il nostro corpo, i nostri organi ed ogni singola cellula del nostro organismo hanno una propria risonanza, una specifica frequenza vibrazionale che gli contraddistingue. In origine, la risonanza è un concetto acustico, musicale, e qui ricorro al classico esempio dei due diapason identici quando uno dei due viene fatto vibrare, dopo poco tempo anche l'altro comincia a vibrare ed a risuonare emettendo la nota caratteristica. La legge di risonanza permette la connessione con ciò che vibra al nostro stesso livello di frequenza. In generale, attraverso la risonanza avviene un processo cibernetico di trasferimento di energia-informazione dall'emittente al ricevente sulla base delle loro qualità "vibrazionali".
La prima forma di energia con cui entriamo in contatto è l'emozione, a cui possiamo riferirci quale energia in movimento e quindi vibrazione. Gli esseri umani sono recettori

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

ma anche dei grandi emettitori di emozioni. In base alla legge di risonanza questi sentimenti ricercheranno qualcosa che vibrerà alla loro stessa frequenza, creando così l'esperienza.

1.2 La legge della dualità o polarità

Un altro principio basilare della realtà integrata secondo la visione quantistica, è la sua natura duale. Gli elementi subatomici sono costituiti da fotoni luminosi, così come indicato dal biofisico Fritz Albert Popp, diventano microscopici quanti di energia che viaggiano in forma ondulatoria, e solo se osservati, condensano in una forma o particella, altrimenti restano in uno stato di onda, immersi in una *sovrapposizione di infiniti stati quantistici.*
Con ciò si apre il grande e complesso paradosso che ci restituisce una realtà totalmente illusoria che per manifestarsi ha bisogno della coscienza di un osservatore. D'altro canto abbiamo anche la rivelazione straordinaria dell'inestimabile potenziale umano di poter intervenire consapevolmente sugli eventi modificandoli, agendo sul campo dove energia e coscienza si relazionano. Tutte le tradizioni sapienziali mediche, filosofiche e spirituali del passato da occidente a oriente, conoscevano **la legge della polarità**, che ritroviamo nei principi primari espressi dalla "Forza Vitale" in qualità energetica maschile e femminile, i quali danzando in armonia, secondo una fluida alternanza e complementarità, rispettano **un naturale ordine di "coerenza"** che governa l'espressione del potenziale d'azione di quella stessa misteriosa forza. Se trasliamo tutto questo su un sistema biologico, questo perderà la propria vitalità, quando a seguito di perturbamenti oscillatori, il suo accesso alla coerenza verrà meno. Noi esseri umani siamo dei sistemi biologici dotati di un campo energetico, attraversato costantemente durante la giornata da frequenze di varia natura, correnti energetiche ascensionali o discendenti. A seconda che le frequenze nel vostro corpo siano contratte o espanse, così come quelle delle vostre emozioni e pensieri in un dato istante, sviluppate malattia o comunque disagio con bassa vibrazione o salute e armonia e più alta sarà la vostra vibrazione personale. Questo in definitiva vi fa dedurre che siete voi a poter scegliere come volete sentirvi.
Nelle tradizioni ed epoche passate, gli uomini saggi strutturarono dei sistemi magico-sciamanici che gli permettevano di comunicare con il piani sottili energetico e spirituale, avendo accesso alle diversificate "stanze della coscienza" o stati di coscienza, ai fini di guarigione o di accesso a informazioni inedite e speciali ispirazioni per poter realizzare progetti e far progredire le comunità. Lo sciamano era colui che aveva il ruolo fondamentale di mediare tra il mondo invisibile (Regno dei Cieli, l'Imago Mundi, la Realtà Immaginale, l'Utero della Grande Madre) e il mondo visibile (la Materia, la realtà oggettivizzata, la particella quantistica) al fine di recuperare frammenti di esperienze alienate, cristallizzazioni abbandonate all'oblio della coscienza che richiedono di essere

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

viste, per poter far sì di ricongiungersi allo stato naturale dell'essere: l'integrità. Per attuare questo processo, lo sciamano ricorreva ad un linguaggio simbolico che è quello della coscienza, percependo quest'ultima come "vuoto", un mare di luce liquida, di onde, di vibrazioni, energia. Le dimensioni visitate dagli sciamani sono quelle descritte oggi dalla meccanica quantistica, la cui applicazione pratica, sta rendendo possibile indagare l'aspetto energetico sottile della realtà ed inoltre, attraverso ad esempio le biotecnologie di biorisonanza, tutti i processi che sottendono al nostro disequilibrio, individuando le informazioni che turbano il nostro equilibrio, ancor prima che si manifesti la malattia. Le biotecnologie di biorisonanza basate sulla fisica quantistica,consentono di interfacciarsi con **il linguaggio cellulare che è quello oscillatorio/vibrazionale** come abbiamo visto, cosa impossibile da perseguire con gli strumenti della scienza convenzionale, e questo per il principio di indeterminazione di Heisenberg (1901-1976) fisico tedesco, premio Nobel nel 1932.

1.3 Il principio di indeterminazione di Heisenberg

Wesner Heisenberg

Questo principio enuncia il fatto che non sia possibile conoscere simultaneamente la velocità e la posizione di una particella quantistica, poiché quanto maggiore è l'accuratezza nel determinarne la posizione, tanto minore è la precisione con la quale si può accertarne la velocità e viceversa. E questo in quanto caratteristica intrinseca e misteriosa della materia.
Si è giunti così al definitivo superamento della concezione meccanicista dell'atomo, dove l'elettrone percorre traiettorie fisse con moto regolare.

1.4 Il principio di Entanglement o della non-località

Niels Bohr e Albert Einstein

Come affermato dal fisico Niels Bohr: "*Tra due particelle* [correlate] *che si allontanano l'una dall'altra nello spazio, esiste una forma di azione-*

ACRA APS - www.erbasacra.com
etica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

comunicazione permanente […] Anche se due fotoni si trovassero su due diverse galassie continuerebbero pur sempre a rimanere un unico ente…".

In altri termini, se una qualsiasi parte di un unico sistema viene rimossa da tale sistema e messa in una posizione diversa, ogni azione eseguita sulla parte avrà istantaneamente effetto anche sul sistema e viceversa. Nella pratica questo vuol dire, ad esempio quando si opera con la biorisonanza sul campo elettromagnetico di una parte (fotografia, voce, piccoli campioni biologici) di un sistema vivente, una individuo umano ad esempio, si sta operando sul campo elettromagnetico dell'intero sistema indipendentemente dalla distanza del sistema stesso. Concetti che ritroviamo anche in riferimento al campo morfogenetico di Sheldrake e alla *psicogenealogia*.

Il principio dell'Entanglement, spiega gli effetti prodotti dalle guarigioni a distanza. Con le sue ricerche scientifiche Dean Radin[1] (rinomato studioso e scienziato di fama mondiale, per trent'anni ha studiato l'interazione mente-materia in prestigiose Università come Princeton, Nevada e in importanti Centri di Ricerca della Silicon Valley), sostiene che le menti siano tutte interconnesse quantisticamente con l'Universo e che attraverso la teoria dei quanti si getti nuova luce per la comprensione delle comunicazioni non locali, ovvero di tutte quelle forme di comunicazione e di influenzamento mentale della realtà, al di fuori della concezione spazio temporale classica.
Nonostante il tema delle guarigioni a distanza abbia richiamato l'attenzione della ricerca clinico scientifica la quale ammette la fondatezza del fenomeno, non si è riusciti a fornire una spiegazione del tutto esauriente. Infatti, nonostante oggi sia stata approfondita la conoscenza in merito ai processi di guarigione a distanza e sul funzionamento corretto dell'intenzione di guarigione stessa, resta ancora un vasto campo d'indagine ancora da esplorare.
Ad oggi si hanno evidenze scientifiche relative ai **fenomeni quantistici non-locali** e anche agli aspetti di **coerenza quantistica nei sistemi viventi** che offrono una nuova lettura dei meccanismi di DHI (Distant Healing Therapies).

1.5 "Io sono" e la Luce Una della Coscienza

Un'antica citazione più sentita nella storia dell'umano in varie parti della terra, suona così: "Stai calmo e sappi che IO SONO DIO". Quando mi riferisco all'umano mi sto riferendo alla sua anima. L'IO SONO evoca una certa sensazione di permanenza e d'infinito. Accanto all' IO SONO ritroviamo anche il concetto di "Luce". Quando ci si incontra per meditare sull'IO SONO lo si fa per espandere la propria consapevolezza,

[1] Dean Radin, direttore dell'Istituto di Scienze noetiche, fonte https://www.scienzaeconoscenza.it/blog/medicina-quantistica-bioenergetica/guarigione-a-distanza-e-fisica-quantistica

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

illuminando la coscienza. Dunque luce e coscienza sono UNA, non vi è separazione alcuna, in quanto la coscienza è indivisibile, seppur assuma un'infinità di livelli, di espressioni e forme, in base al concetto di sé (o stato di coscienza). Posso concepire me stesso come ricco, forte, saggio, sano, sicuro, amato, povero, insicuro, ladro, solo, debole, malato, etc. ma nel cuore del mio essere, resterò sempre lo stesso a prescindere dalle concezioni su me stesso che si alterneranno. La consapevolezza dell'essere prima di ogni espressione o forma e concetto di sé, resta immutabile indipendentemente dal grado di dimenticanza del ricordo di sé, di chi, dove, e cosa IO SONO.

In questa sensazionale rivelazione, decade il giudizio, l'essere umano che sia buono o cattivo resta l'arbitro della propria vita, potendo scegliere ciò in cui avere fede e secondo la concezione che avrà di sé. Alla luce di questa visione, l'uomo può ritornare ad utilizzare la facoltà di determinare gli eventi e di modificare la causa originaria che gli ha creato disagio o sofferenza. Ad esempio se il concetto di sé è "non sto bene", ecco lo stato di malattia invadere tutta la sua vita. Mentre assumere il concetto di sé inverso e il corrispondente atteggiamento "Io sono forte e amato", di certo produrrà la riparazione della sostanza relativa alla causa primaria.

"*Lasciate che il debole dica IO SONO forte"* . (Gioele 3:10)

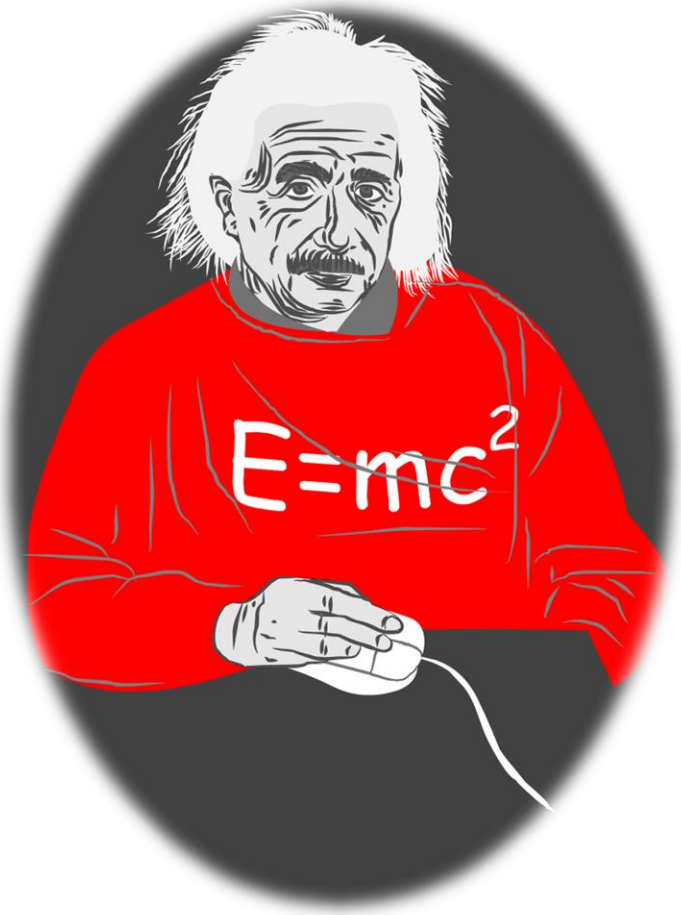
Lo scopo di questo percorso è quello di acquisire una visione più ampia della causalità – che essa è mentale, non fisica – piuttosto che gli effetti fisici sono da rapportarsi agli stati mentali causativi di tutti i fatti oggettivi della vita. Il principale attaccamento dell'uomo risiede nel credere con ostinazione che la realtà sia insita nella solidità materica, che l'intera esistenza sia frutto di una concatenazione di eventi fisici passati. Il suo *peccato* è ignorare che la causalità ha origine interiormente, nella sua immaginazione attiva invece che là fuori.

Nella sola coscienza troviamo l'intera spiegazione del fenomeno chiamato "vita".

Pertanto, l'attività che prediligeremo in questo sentiero di espansione visionaria, sarà quella di osservare fili sottili ordire le trame fenomeniche dell'esistenza.

Tutto ciò che vedi, anche se appare fuori, è dentro; nella tua immaginazione,
di cui questo mondo di mortalità non è che un'ombra.
William Blake

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione



E=mc² è da ricordarsi come la formula che ha fatto vibrare il ricordo di unità di luce-coscienza, attraverso l'idea che massa o materia potesse essere una forma di energia lenta e condensata, immagazzinata, ma in definitiva la medesima sostanza. Per la prima volta, ci è stato detto che un fiore, un dolce, un albero, un gatto, il nostro stesso corpo è energia, e che io, tu, noi e tutto ciò che ci circonda si muove a livelli di velocità differenti. L'intera materia potrebbe in ogni istante convertirsi in qualcosa d'altro, in altre forme più o meno attive, impalpabili o dense come l'acqua in vapore o in ghiaccio o come dal raffreddamento del magma consegue la cristallizzazione delle rocce, e così via. Dunque potremo legittimamente chiederci "In cosa potrei convertirmi adesso"?

Il fisico tedesco **Max Planck** (1858-1947) con il suo lavoro del 1900 "*Ueber die Elementarquanta der Materie und der Elektrizitaet*" (Sui quanti elementari della materia e dell'elettricità) segnò l'inizio della fisica moderna introducendo per primo il concetto di "*quanto*", elemento base della legge che porta il suo nome (Legge di Planck).
La nostra favolosa epoca che al tempo anch'essa è stata concepita dalle svariate espressioni della Coscienza Una, ci ha donato delle verità rivoluzionarie che stanno

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

progressivamente destrutturando il senso di oggettività assoluta del mondo manifesto, indicandoci che "là fuori"(?)... c'è un'immensa e vibrante realtà liquida, duttile e plasmabile composta di particelle subatomiche microscopiche che danzano con moto ondulatorio vibrazionale e orbitante. Ora sono onda e ora sono particelle sempre più minuscole nel loro nucleo fotonico come afferma la meccanica quantistica. Così viene enunciato che l'entità quantica *wavicle* (particella-onda) come (un fotone o un elettrone o neutrone) si manifesterà come una particella se è questa che nella nostra concezione attuale stiamo ricercando, invece sarà onda se è un' onda ad essere cercata.
Ecco che ciò indica in prima battuta l'annullamento di ogni separazione verso la realtà che osserviamo e che definiamo come esterna. Non esiste nulla là fuori che non sia prodotto dalla nostra percezione interna con cui determiniamo le forme del nostro mondo.

Abbiamo visto a proposito del principio di indeterminazione di Heisenberg come energia e materia non possono coesistere simultaneamente nella realtà, se non come pura probabilità. Così, possiamo pensare ad ogni entità quantica come ad un interruttore che può accendere o meno uno stato che farà vivere una determinata esperienza. Ne deriva che l'entità quantica esiste in una molteplicità di probabili realtà o *stati quantistici*, variabili esperenziali chiamate *superposizioni*. La superposizione è quella che una volta osservata passa da stato di probabilità a realtà attuale, ossia la funzione d'onda *collassa*. La realtà che vediamo oggettivizzata davanti a noi è quella a cui prestiamo attenzione. Ecco che davanti a noi abbiamo infiniti futuri potenzialmente realizzabili. Questo è ciò che s'intende quando ci si riferisce al *multiverso olografico,* la *sovrapposizione degli stati quantistici,* la *teoria dei mondi molteplici.*

Secondo quest'ultima teoria, ogni singolo mondo è suddiviso quantisticamente in un numero illimitato di mondi reali, i quali si ignorano reciprocamente, ed esistono simultaneamente, senza interferire l'uno con l'altro. Qui l'onda invece che collassare in una particella, si evolve in tutte le varianti possibili contenute al suo interno. Ciò evoca il concetto metafisico delle *vite passate* e *parallele,* secondo cui per ogni nostra scelta di percorso, ci sono tanti "cloni" di noi stessi che vivono diverse versioni di quella data esperienza.
Le riflessioni che emergono a tal punto possono essere del tipo: quanto delimitati e solidi pensiamo di essere? Il potere di cambiare radicalmente è dunque insito nella nostra natura originaria e rende possibili i cosiddetti miracoli?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

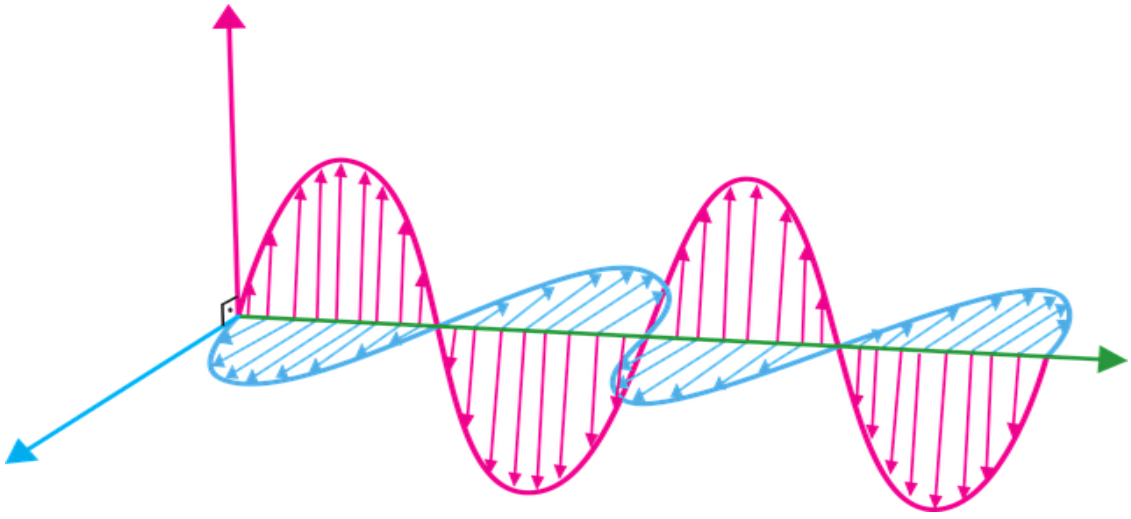
1.6 Fondamenti fisici del mondo vibrazionale

Dall'inizio alla fine delle nostre giornate, di fatto siamo immersi in un mondo di luce liquida, ed è la scienza a fornire il dato reale che tutto ciò che osserviamo o di cui facciamo esperienza esternamente ha natura vibrazionale. Siamo sempre più radicati nella concezione di esseri immersi in uno spettro di onde che variano per intensità (ampiezza) lunghezza d'onda (distanza tra una cresta o gola e l'altra) frequenza (velocità) che conferiscono loro tratti distintivi.

Lo spettro elettromagnetico misura fondamentalmente 4 tipi di forze fisiche:

1. elettromagnetica
2. debole
3. forte
4. gravitazionale

Tutte le onde elettromagnetiche seppur possano apparire diverse sono sostanzialmente la stessa cosa, ovvero campi elettrici vibranti che s'intersecano gli uni con gli altri ad angolo retto che seguono la stessa direzione di movimento.



Possiamo pensare ad entrambe i campi insieme come ad una singola onda che si muove nel vuoto, non avendo bisogno di alcun mezzo per la trasmissione.
Nel vuoto, la velocità del movimento è costante, viaggia alla velocità della luce.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Tutte le radiazioni elettromagnetiche si comportano come la luce e possono essere:

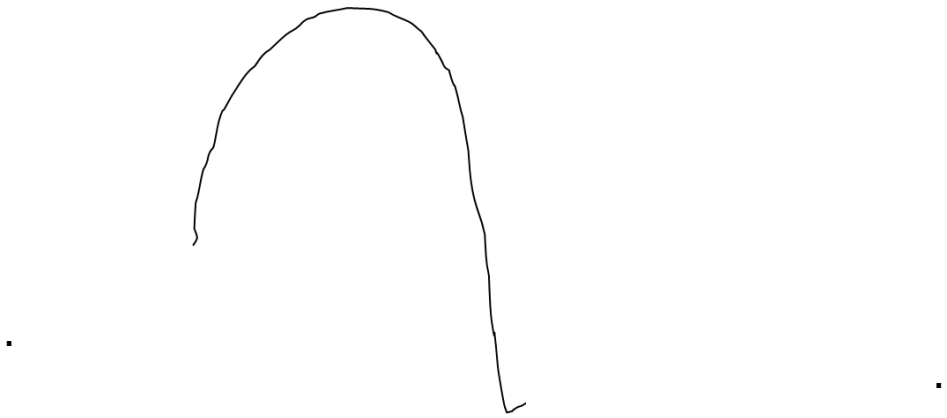
- **Riflesse** Un raggio di luce viene riflesso dallo specchio, l'onda sonora viene riflessa dalla montagna creando l'eco, un'onda marina viene riflessa dagli scogli del porto, e così via. La riflessione capovolge l'onda in una nuova direzione

- **Rifratte** La rifrazione è il cambiamento di direzione dell'onda a causa della variazione della sua velocità di propagazione. Si produce una deviazione dalla propagazione rettilinea, e può essere causata dal fatto che le proprietà del mezzo cambiano da un luogo all'altro.
  La rifrazione della luce è l'esempio più comunemente osservato, ma ogni tipo di onda può essere rifratta, per esempio quando le onde sonore passano da un mezzo a un altro o quando le onde dell'acqua si spostano a zone con diversa profondità

- **Assorbite** In fisica, l'assorbimento è la capacità di un materiale di assorbire l'energia associata alla radiazione elettromagnetica che si propaga all'interno di esso. Si tratta dell'energia dei fotoni che viene ceduta agli elettroni, atomi e molecole del materiale.
  Nel caso la radiazione d'onda venga assorbita per poi essere riemessa ad un'altra lunghezza d'onda, vedi l'oggetto colpito da un raggio di luce bianca può assorbirlo completamente così da apparire nero o in assenza di luce riflessa.

I colori corrispondono a radiazioni di diversa lunghezza d'onda e diversa frequenza. La colorazione di un corpo o di una sostanza dipende dalla sua struttura molecolare che assorbe determinate frequenze e ne riflette altre. La parte non assorbita, quella che la sostanza riflette, viene percepita visivamente come colore.

Il movimento di un'onda da un punto ad un altro si chiama ciclo.

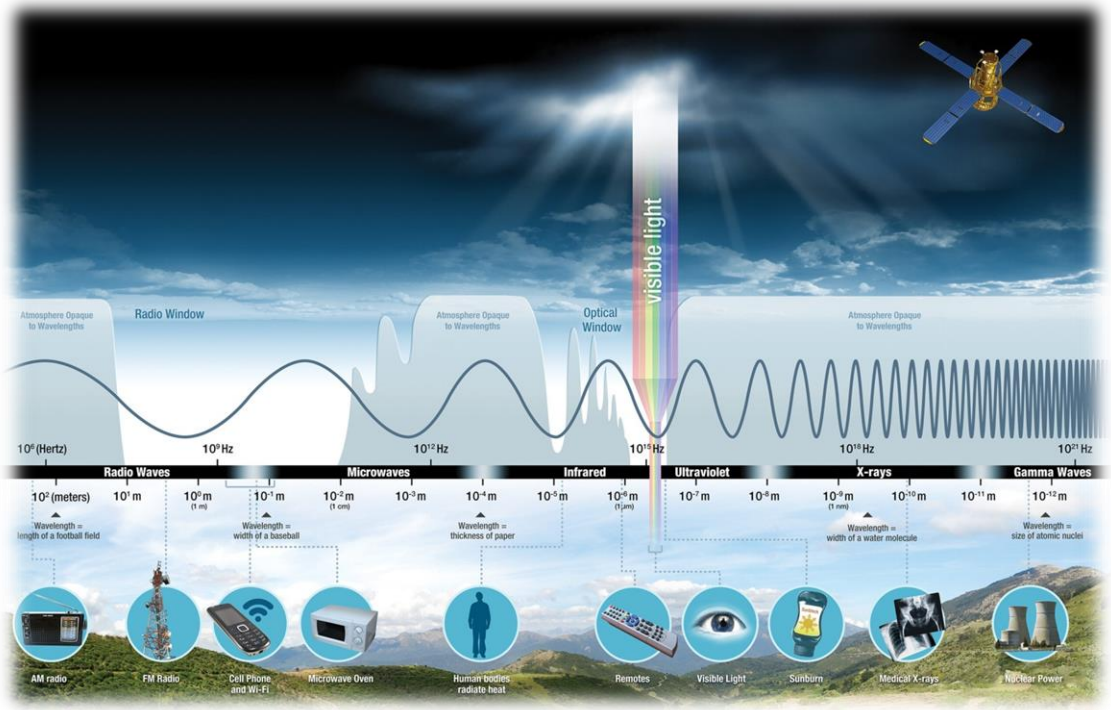


La frequenza di un'onda corrisponde al numero di cicli che essa compie ogni secondo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

La distanza tra due punti corrispondenti di un ciclo è l lunghezza d'onda.
Più la frequenza è alta e più corta sarà la lunghezza d'onda e se la frequenza è bassa, allora più ampia sarà la lunghezza d'onda.
Le onde a bassa frequenza (onde lunghe) hanno meno energia di quelle ad alta frequenza (onde corte). E' soltanto questa differenza tra lunghezza d'onda e frequenza che rende un tipo di onde di energia elettromagnetica diverso da un altro.
Quando le onde elettromagnetiche sono ordinate secondo la frequenza o la lunghezza d'onda, formano uno spettro continuo cha non mostra un inizio né una fine reali e la luce visibile è solo una piccola parte di esso.

Possiamo usare questa energia elettromagnetica mettendo le onde a lavorare ovvero siamo in grado di generarle, trasmetterle e collegarle. Alcune delle applicazioni che possiamo ottenere sono la trasmissione senza fili di suoni e immagini, ottenute modificando e generando onde elettromagnetiche con frequenze simili a quelle delle onde radio dello spettro.
La **luce** è semplicemente la parte visibile dello spettro elettromagnetico, che è possibile osservare nei colori presenti nell'arcobaleno. Le differenze tra questi colori (e le forme di radiazione correlate) sono definite in base alla lunghezza d'onda che occupano. Alle frequenze più elevate corrispondono i *raggi gamma* e i *raggi x*, altre forme includono i *raggi ultravioletti*, gli *infrarossi* e le semplici *onde radio*. Tutto l'insieme è definito «spettro elettromagnetico». I raggi differiscono per la rispettiva lunghezza d'onda e la capacità di penetrare nei tessuti cutanei.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

A questo punto possiamo chiederci: "Che fine hanno fatto il suono e la temperatura"?
L'energia sonora e quella termica non rientrano nello spettro.
Del **suono** sappiamo, fatto curioso, che è un range non udibile della fascia di frequenze delle onde radio. Il suono è dato da una compressione di onde che hanno una sorgente sonora e che viaggiano nel vuoto. Esse si fanno udibili quando entrano in risonanza con un ricettore come il nostro timpano.
La **temperatura,** il calore emanato da un qualsiasi oggetto o da un corpo è relativo alla velocità del movimento molecolare. Tale velocità dipende dal livello di energia presente all'interno di quel sistema. Pertanto anche il marmo possiede una forma di calore fintanto che le sue particelle atomiche sono in movimento.

1.7 La vibrazione terrestre

La *magnetite* è il più antico minerale che si conosce, pare che il suo nome derivi da quello dell'antica città greca denominata *Magnesia.* Una delle sue importanti proprietà è quella magnetica. Frammenti di cristalli di magnetite sarebbero rinvenuti nel cervello umano, avvalorando, in un certo qual modo, la nostra connessione con il campo magnetico terrestre. *In Pasadena, California, un'equipe di ricercatori del "California Institute of Technology", guidata dal geobiologo Joseph Kirschvink, ha scoperto nel cervello umano le stesse particelle magnetiche responsabili del proverbiale senso di orientamento di piccioni viaggiatori, balene e salmoni. "E' la prima nuova materia trovata nel corpo umano da quando i nostri antenati scoprirono il sangue, le ossa e le trippe", ha dichiarato trionfalmente Kirschvink nel presentare la sua scoperta con una conferenza stampa tenuta alla "Cal Tech". Le particelle sarebbero analoghe a quelle che consentono a piccioni e salmoni di navigare basandosi sul campo elettromagnetico della terra*[2]*.*
Le balene, secondo Kirschvink, utilizzerebbero un sistema sensoriale magnetico che permetterebbe loro di orientarsi lungo i campi geomagnetici del fondo oceanico come una sorta di Gps, mentre le ritroviamo a spiaggiarsi in caso di anomalie geomagnetiche nel mare.
I cicli delle maree, i cicli di luce e buio, lunari, delle stagioni, sono anch'essi forme di onde più lente. E' riconosciuto universalmente che le vibrazioni della terra ci influenzano, se non altro nella fertilità, nella riproduzione delle specie animali, ma anche nella salute ed equilibrio del corpo umano.
L'energia della terra, chiamata *Risonanza di Schumann*, in onore del fisico che l'ha predetta nel 1952) secondo la descrizione ufficiale di Wikipedia è:

[2] Fonte dal web: https://www1.adnkronos.com/Archivio/AdnAgenzia/1992/05/12/Altro/MEDICINA-NELL'UOMO PARTICELLE-MAGNETICHE-DIREZIONALI_110800.php

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

"Le risonanze di Schumann (SR) sono una raccolta di picchi spettrali nella parte a frequenza estremamente bassa (ELF) dello spettro del campo elettromagnetico terrestre.
Le risonanze di Schumann sono risonanze elettromagnetiche globali, generate ed eccitate da scariche di fulmini nella cavità formata dalla superficie terrestre e dalla ionosfera. »

In sintesi, ci stiamo riferendo all'energia elettromagnetica globale terrestre che dal 1952 ad oggi registra un'esorbitante intensificazione del suo livello vibrazionale, che si era mantenuto stabile per migliaia di anni a 7,83 hertz a picchi poco profondi, a seconda del numero di tempeste sul pianeta in quel momento. Tutto questo sta facendo registrare anomalie magnetiche che mostrano deviazioni anche di quindici o venti gradi rispetto al nord magnetico. Da un punto di vista geobiologico che correla i cambiamenti di frequenza del pianeta con l'attività vibrazionale delle nostre cellule, con l'aumento delle tempeste magnetiche, possiamo assistere a fenomeni di scuotimento o addirittura di esplosione di blocchi energetici ed emotivi, ripulendo la sfera del campo aurico umano. La spiegazione del processo è da ricondurre all'aumento dell'energia terrestre la quale stimola l'accelerazione frequenziale del sistema umano, rendendo meno densa la realtà umana alleggerita dalle vecchie strutture emotive e psichiche. La resistenza o la mancata sincronizzazione all'attività della terra può invece, creare malesseri e rendere difficoltosa l'esperienza a livello di corpi fisici, emotivi, mentali, spirituali ed eterici.
In una visione globale, sembrerebbe che l'umanità insieme alla terra stiano viaggiando ad un ritmo sostenuto verso una nuova direzione di unità di coscienza e intento ad un livello superiore di consapevolezza.

1.8 Onde cerebrali e i relativi livelli di coscienza

E' risaputo che l'attività elettrochimica del nostro cervello si misura in onde cerebrali in quanto esso è attraversato da correnti elettriche. Qui di seguito viene riportata la descrizione data da Penney Peirce nel suo libro "Il potere delle vibrazioni personali" delle quattro frequenze principali che si alternano nell'attività cerebrale, più una molto speciale, notando in particolare che ad un'attività frequenziale più veloce corrisponde una più bassa frequenza del livello di coscienza, al contrario ad onde cerebrali più lente corrisponde una coscienza di più alta frequenza, più espansa.
Onde Beta *(associate ad una frequenza di 13-40 Hz o cicli al secondo) l'attività cerebrale registra un altissimo livello di intensità, il movimento delle onde è molto rapido. Corrispondono ad uno stato di veglia cosciente, quella vigilanza operativa che ci vede impegnati in attività mentali (lettura, studio, etc.) e che prevale per la maggior parte della nostra giornata, dove l'attenzione è quasi sempre rivolta all'esterno.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Onde Alfa *(associate ad una frequenza tra gli 8-13,9 Hz o cicli al secondo). Qui l'attività cerebrale rallenta, le onde sono più lente quando ci troviamo in uno stato di rilassamento privo però di sonnolenza, si mantiene una condizione di vigilanza rilassata e non forzata. Si presentano in tutti quelli stati di tranquillità in cui ci si abbandona al fantasticare, negli stati di blanda meditazione, il biofeedback e le attività di integrazione psicofisiche, ipnosi leggera, la visualizzazione creativa, quando si è impegnati in qualche forma d'arte e nei processi intuitivi, l'immersione nella natura, il riposo e gli esercizi fisici. Più in generale, nello stato alfa si raggiungono maggiori livelli di efficienza creativa, produttività e benessere.*

Onde Theta *(associate ad una frequenza tra i 4-8 Hz o cicli al secondo). In questo caso l'attività elettrica del cervello rallenta sensibilmente e le onde corrispondono ad alcune fasi del sonno non REM , più nello specifico alla prima fase del sonno, al sogno, ai livelli più profondi della meditazione, all'immaginazione e alla creatività ispirata, l'intensificazione della memoria, stati mistici e percezione intuitiva.*

Onde Delta *(associate ad una frequenza tra 0,5-4 HZ o cicli al secondo). Questo livello è assimilabile ad uno stato psicofisico ancora più profondo di quello theta, in cui si verificano i fenomeni di sonnambulismo e del parlare nel sonno, trance profonda e i processi di auto guarigione. Siamo nell'ultima fase del sonno REM, in assenza di sogni, se si viene destati ci si sentirà confusi e disorientati, difficoltà a risvegliarsi ma in genere ci si riaddormenta immediatamente. Una particolarità da rilevare è la similitudine della vibrazione elettrica del cuore con le onde delta del cervello.*

Onde Gamma *(associate ad una frequenza tra i 30-90 Hz o cicli al secondo) registrano un movimento molto rapido con una minima ampiezza, in genere sono condizioni in cui si è molto attivi, vengono associate alle facoltà superiori dell'essere umano, quando apprendiamo, processiamo informazioni. Solo di recente i neuroscienziati stanno scoprendo le straordinarie possibilità relative a questo livello di attività cerebrale quando si producono le frequenza gamma, da non confondere con i raggi gamma. La sensazione scaturita a questo livello è simile allo stato di grazia di alcuni monaci e degli esperti dell'arte della meditazione, ma anche nell'espressione della genialità, insomma, ai processi cognitivi più elevati. L'onda parte dal Talamo spostandosi nella parte posteriore ed infine a quella anteriore per 40 volte al secondo, coinvolgendo tutte le aree cerebrali quasi istantaneamente, registrando così il picco della performance sia mentale che fisica.*

Diventa interessante scoprire come poter riconoscere ed indurre in particolare i livelli *alfa, theta, delta* e perché no, anche i *gamma*, i nostri "super poteri". Alla fine di ciascun capitolo troverete alcune pratiche per esercitarvi a questo scopo, per apportare maggior benessere, memoria, attenzione, percezione sensoriale e migliorare così, vari aspetti di voi e della vostra vita.

La descrizione delle onde cerebrali sopra esposta deve far prendere atto che le frequenze energetiche della materia hanno una corrispondenza con le frequenze della

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

coscienza. In effetti, ad una data attività elettrica del cervello si producono esperienze, atteggiamenti, modalità di conoscenza specifici. Prendendo familiarità con i vari stati di coscienza, noteremo che nello stato *beta* il raggio di consapevolezza è ristretto, la modalità della mente è lineare e contratta, l'atteggiamento è quello dell'essere troppo indaffarati ed oberati di pensieri e compiti da portare a termine. Mentre via via che le onde rallentano, diminuiscono anche i pensieri e le preoccupazioni e si entra nello stato *alfa*, dove la contrazione mentale lascia spazio all'atteggiamento di apertura, di ricettività e sensibilità sottile. In pratica, quando il cervello rallenta la sua attività si crea maggiore distensione psicofisica, si allentano tensione e paure tipiche dello stato di veglia, consentendo di volgere l'attenzione ad aspetti della coscienza repressi e dimenticati nel subcosciente. Con il progressivo rallentamento delle onde, facendo ingresso nel livello *theta* si sconfina nel territorio del Sé autentico, un principio di cedimento dell'Io superficiale fa spazio ad una maggiore consapevolezza dell'IO SONO. In particolare, quando si chiude la porta ai richiami esterni, assumendo un atteggiamento di autoriflessione, rivolgendo l'attenzione della mente sui processi interiori, le onde cerebrali abbandonano lo stato *beta* per sintonizzarsi su *alfa* e *theta.*

Lo stato *delta* rappresenta invece, la soglia che conduce alla connessione del Sé più profondo, alle esperienze extracorporee; si perviene ad un senso realtà unificata, mentre l'entità individualizzata non ha più importanza e vengono meno i limiti di spazio-tempo per cui si viaggia liberamente nelle varie dimensioni della coscienza. Questo livello è difficile da raggiungere durante la fase vigile della coscienza proprio perché la caratteristica dello stato *beta* è la forte individualizzazione della coscienza. Lo stato delta potrebbe rappresentare il portale che ci proietta nella realtà dei quanti e nelle dimensioni parallele descritte dalla fisica.

I benefici che possiamo ottenere allenando la nostra mente a vivere dagli stati alfa, theta e delta sono diversi, ad esempio a questi livelli il cervello è in grado di produrre una notevole quantità di neuropeptidi, aumentano le endorfine, l'acetilcolina, la vasopressina e la serotonina, così da ridurre lo stress ed il dolore, migliorando memoria e attenzione. In definitiva, dovremo dedicare più tempo a sviluppare la consapevolezza piuttosto che restare collegati troppo a lungo ad una coscienza beta super stressata.

Che dire invece di una elevata attività *gamma?* La sua presenza in una persona denota un'intelligenza fuori dall'ordinario, spesso la ritroviamo in atleti e musicisti ad alti livelli o comunque riguarda le performance d'eccellenza. Questo stato è attivo durante la visualizzazione e sviluppa la compassione e la serenità, non a caso nelle persone depresse si registrano bassa attività cerebrale gamma. Il sentimento della compassione muove dal naturale senso di coscienza unificata che si sperimenta nello stato *delta* in altre dimensioni, nello stato *gamma* si manifesta all'esterno vivendo quella condizione tipica di benedizione paradisiaca.

Oltre alla meditazione possiamo aumentare i livelli di attività *alfa, theta, delta* e soprattutto *gamma* concentrando l'attenzione sulla compassione e l'amore. Vivendo a

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

partire da essi, concentrandoci su ciò che amiamo fare con passione, si entra subito in fase gamma.

1.9 Le frequenze umane e le corrispondenze con i chakra

Al Monroe Institute della Virginia, si svolge l'*Hemi –Sync* un programma di addestramento per l'espansione della coscienza[3], basato su metodologie uditive in grado di avere un sensibile impatto sulle onde cerebrali e sugli stati di coscienza. Dalle informazioni emerse vi è una descrizione dei livelli di consapevolezza, in particolare quelli che rientrano nella fase theta e delta che sono gli stati esplorati e descritti dai partecipanti aderenti al programma da diversi anni. Si comincia con un rilassamento profondo che conduce ad un'espansione della percezione sensoriale oltre i confini spazio-temporali, per entrare in dimensioni altre non fisiche.
Quella che segue è la descrizione dei livelli di coscienza visitati dai partecipanti al programma *Hemi- Sync*, i quali mostrano una certa correlazione con le funzioni dei sette *chakra. Questi* vengono descritti come dei punti energetici in cui i pacchetti di energia-informazione cosmica vengono trasmessi al corpo fisico da un'altra forma di energia d'intermediazione o corpo eterico, in altri termine energia sottile *chi* o *pranica.*
Livello 15 corrispondenza con il primo chakra, centro sacrale situato alla base della colonna vertebrale che è rapportato alla sopravvivenza, la resistenza, l'energia

[3] https://hemisync.it/2021/04/28/i-livelli-di-focus/

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

sessuale come puro impulso alla vita attraverso il radicamento alla terra, al preservare la circolazione dell'energia vitale e la connessione con l'energia terrestre.
Livello 16 corrisponde al secondo chakra, situato nell'area pelvica e addominale, il centro che permette di provare sensazioni, emozioni e i campi di energia. Influenza la sfera della sensualità, del desiderio del relazionarsi con gli altri esseri, l'empatia, la sessualità come desiderio di procreazione, promuove la sana creatività, l'appetito, la giocosità.
Livello 17 entra in parallelo con il terzo chakra localizzato nel plesso solare, sede della volontà individuale, il centro dell'autocontrollo e del potere sul mondo esterno, si concentra sull'accoglienza e prima gestione degli stimoli in ricezione, pertanto è direttamente impegnato con i pattern di attrazione-repulsione e fuga-attacco.
Livello 18 corrisponde al quarto chakra, il centro del cuore, qui la relazione si fa affettiva, l'interconnessione tra il Sé fisico e quello immateriale, da qui si dipartono sentimenti profondi e nobili come la compassione, l'empatia profonda e la fiducia, il rapporto di comprensione reciproca con gli altri e con la natura.
Livello 19 rapportato al quinto chakra, il centro della gola, governa la transizione della volontà personale a quella della sua espressione superiore, promuove dunque l'autoespressione ispirata, la fede, la connessione con informazioni e guide più elevate, la comunicazione più autentica.
Livello 20 corrisponde al sesto chakra, il noto terzo occhio posto nel punto centrale tra le due sopraciglia, ha la funzione della visione, intesa come l'abilità di vedere al di là delle forme apparenti, in tutte le aree delle dimensioni invisibili e nelle circostanze che ci connettono con l'esperienza del nostro Sé non fisico. La cosiddetta apertura del terzo occhio, coincide con l'aprirsi all'intuizione, all'immaginazione, a quella creatività ispirata, raggiungibile da quel piano di consapevolezza da cui si avverte la sintonia universale.
Livelli 21 è in relazione al settimo chakra, o centro della corona posto sulla sommità della testa, riguarda un altro passaggio di energia-informazionale dall'Io individuale all'anima o IO SONO o Atman come si preferisce. A questo livello si ha la possibilità di contattare la sorgente di tutte le informazioni e di tutte le possibilità esperenziali dell'essere, interfacciarsi con le guide personali, conoscenza cosmica e interconnessione con gli altri esseri. Spesso viene descritto come un luogo di incontro con esseri non fisici.

1.10 Livelli oltre la coscienza umana, le esperienze dopo la morte

La descrizione dei livelli dell'esperimento in questione, continua con i regni che accolgono le esperienze dopo la morte fisica. Si tratta di dimensioni interessanti riportate dai mistici, chiaroveggenti o chi ha vissuto le NDR (Near Death Experience) o esperienze di premorte.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Livello 22 viene descritto come una dimensione pervasa da una realtà onirica più elevata rispetto a quella ordinaria, è connesso con gli stati di demenza, il delirio, l'anestesia, le persone in stato di coma e dà la possibilità di entrare in contatto con loro. Inoltre, si trovano qui, addormentati per un tempo indefinito anche tutti quegli esseri che non credono nell'aldilà.

Livello 23 appare come il girone tipico dei suicidi, dei tossicodipendenti, o di tutti coloro che lasciano il piano fisico con estrema resistenza, forte amarezza o pena. In genere, si ritrovano in questo livello coloro che non si rendono conto di essere morti, i quali avendo un radicato attaccamento alla vita fisica, a idee o stati emotivi limitanti e conseguente paura della morte, non sono stati capaci di trasvalutarli.

Livelli, 24, 25 e 26 riguardano tutti i nostri attaccamenti e i sistemi di credenze che abbiamo fervidamente coltivato durante l'esperienza terrena o i concetti e le aspettative di come dovrebbe essere la vita dopo la morte, come ad esempio se vi è una figura precisa ad accoglierci oppure la visione angelica del paradiso o i demoni dell'inferno. Pare che si passi molto tempo in questa dimensione, a volte anche secoli fino a che l'aiuto delle guide ci aiuti ad ampliare la nostra visione verso nuovi orizzonti possibili.

Livello 27 è una sorta di centro di accoglienza per i trapassati, è noto come il "Parco" perché ai più appare come un giardino con molto verde e infonde molta tranquillità. Qui la maggior parte delle persone sosta dopo la morte, ed ha il tempo di rigenerarsi energeticamente, rincontrare amici e parenti estinti, di rivedere il film della propria vita e le lezioni rimaste incompiute con l'aiuto di una guida, frequentano una grande biblioteca dove è immagazzinata l'intera memoria del pianeta, seguono un percorso che prevede la visione delle varie possibilità di future vite, rilassandosi giocosamente in attesa che siano di nuovo pronte per un nuovo inizio. Alcune persone invece, hanno una destinazione diversa, in quanto seguono un addestramento per diventare degli spiriti guida con la missione di salvataggio. Queste imparano a calarsi nei piani inferiori, per recuperare le anime perse aiutandole a ritrovare la via per proseguire oltre.

Livello 28 è uno stato molto sottile in cui la condizione di individualità umana ha l'estremo punto di contatto, viene chiamato "settimo cielo".Qui si incontrano i grandi maestri, altre figure note come salvatori e profeti, ed è qui che dimorano le anime che stanno ultimano il processo d'integrazione di tutte le loro vite prima della successiva incarnazione.

Nelle successive ottave, non si hanno sufficienti informazioni altrettanto dettagliate.

Livelli 34 e **35** di questi si sa che sono noti come "l'area della Riunione", dove si incontrano delle intelligenze molto elevate e la cui natura è impersonale, il loro scopo è quello di fornirci la loro assistenza durante due importanti eventi molto rari, che si verificheranno simultaneamente sul pianeta. Purtroppo i dettagli riguardo agli eventi non sono sufficientemente documentati dai partecipanti al programma che hanno raggiunto questi stati di coscienza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Livello 49 in questo livello si accede alla conoscenza del funzionamento dei grandi misteri cosmici, astronomici e delle galassie.
Come possiamo notare la descrizione dei livelli di consapevolezza documentati dai partecipanti al programma dell'Hemy-Sync, non è la sola classificazione esistente, pensiamo ai sistemi metafisici religiosi ma anche filosofici come quelli di Aristotele e Platone, o a quelli di viaggiatori intrepidi delle dimensioni ultraterrene come Dante Alighieri, ciascuno dei quali caratterizzati dai rispettivi tratti socio-culturali di appartenenza, ma accomunati da una certa familiarità.
Infine, anche per voi allinearvi intenzionalmente a livelli di consapevolezza superiori sarà un processo normale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

1.11 L'altalena delle vibrazioni quotidiane

Dopo aver esplorato le differenti scale vibrazionali degli stati di coscienza fino ad alcuni anche molto elevati, ridimensioniamoci in una nostra giornata tipo, e noteremo che il via vai e l'alternarsi delle onde vibrazionali connesse alle sensazioni fisiche, alle emozioni ed ai pensieri si sollevano e si abbassano passando dall'entusiasmo alla frustrazione, dal piacere al dolore, dalla contentezza al dispiacere. L'ampia gamma di vibrazioni che potreste percepire passa da un'alta frequenza con vibrazioni rapide, espansive, amorevoli relazionate all'anima a quelle più dense di bassa frequenza con vibrazioni lente, connesse con le paure dell'io superficiale. Qui di seguito una tabella che riproduce l'escalation del movimento delle frequenze nella vita di tutti i giorni.

	CORPO	SENSAZIONE	EMOZIONE	PENSIERO
VIBRAZIONI AD ALTA FREQUENZA velocità espansione amore	Presenza	Comunione	Amore/Empatia	Saggezza/Unità
	Salute	Esperienza diretta	Generosità	Conoscenza diretta
	Movimento fluido	Sensibilità acuta	Gioia/Gratitudine	Ispirazione/Visione Chiara
	Flessibilità	Intuizione	Entusiasmo	Creatività ispirata
	Prontezza di riflessi	Chiaroveggenza	Desiderio/Motivazione	Esplorazione
	Agio	Chiaroudienza	Piacere	Insight/Rivelazione
	Rilassamento	Chiarosenzienza	Fiducia	Ricettività apertura
VIBRAZIONI A BASSA FREQUENZA lentezza contrazione paura	Sfinimento/Spossatezza	Debolezza/senza forza	Sincerità	Noia/Impazienza
	Tensione/Stress	Vista	Appagamento	Distrazione/Assenza
	Dolore acuto/periodico	Udito	Delusione	Proiezione/Critica
	Dolore cronico	Tatto	Frustrazione	Logica/Prova
	Dipendenza	Gusto	Dubbio/Insicurezza	Convinzioni/Manipolazione
	Malattia	Olfatto	Paura/Ansia/Panico	Ossessione
	Trauma/Incidente/Ferita	Attrazione/Repulsione	Odio/Rabbia/Rifiuto	Psicosi/Nevrosi
	Perdita di funzione	Istinto viscerale	Senso di colpa/Vergogna	Sopraffazione
	Paralisi/Coma	Reazione subconscia	Depressione/Apatia	Suicidio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Finora si è provato a delineare come sia vasto lo spettro di frequenze e i relativi stati di coscienza che si possono sperimentare durante l'arco di una singola giornata, pensiamo soltanto per un attimo: ad un buon risveglio mattutino in cui un piglio d'ispirazione ci invita con entusiasmo a sederci alla scrivania, accendere di buona lena il computer impazienti di scrivere di getto il racconto che magari abbiamo sognato durante la notte. Ma venite distratti da un avviso sgradevole sul cellulare che vi desta preoccupazione, nel frattempo si blocca il pc e dalla preoccupazione si passa alla frustrazione, vi dirigete verso la cucina per dissetarvi con una bevanda gradevole che vi tiri su e lì trovate il disastro più totale che ha lasciato vostro figlio dalla cena della sera prima con gli amici, la frustrazione si tramuta in men che non si dica nel sentimento della verde rabbia dell'*incredibile Hulk*. Provate a rimettere un po' d'ordine ma si frantuma un bicchiere di vetro con cui vi ferite ad una mano, il dolore pulsante persisterà per il resto della giornata. Il fastidio crescente inizia a spossarvi. A quel punto pensate sia un bene concedervi un po' di relax e magari a guardare un programma in tv ma non trovate lo stimolo adeguato e insorge la noia. Infine ritornate alla scrivania e riprendete il vostro lavoro. Nel frattempo sopraggiunge la chiamata del vostro migliore amico che vi invita ad una gita improvvisata fuori porta, esortandovi a lasciare tutte le faccende in cui eravate impegnati perché passerà a prendervi a momenti. Lo spirito si risolleva esortando di gratitudine. La sera rientrate a casa stanchi ma tranquilli, ma mentre ritirate una raccomandata dalla cassetta postale non riuscite ad addormentarvi per via della preoccupazione per le vostre finanze a seguito dell'avviso ricevuto. Un buon libro su tematiche spirituali insieme ad una buona tisana vi riporta ad uno stato di quiete, per cui vi sedete sul terrazzo a meditare e ciò vi rassicura. Questo vi riallinea con il vostro splendido Sé e al suo potenziale artistico, vi addormentate piacevolmente, abbandonandovi a sogni creativi che produrranno effetti positivi al risveglio del mattino seguente.

1.12 Siamo tutti esseri vibranti con una vibrazione personale unica

La vita è un'oscillazione costante e vibratile che si innalza per poi riscendere in un moto senza sosta attraversando l'asse corpo - emozione - pensiero. Ma anche l'essere umano è dotato di un sistema vibrazionale ed ha una sua specifica vibrazione personale che è data dalla frequenza complessiva che emana in un dato momento. In questa frequenza vengono esperiti vari stati in cui il corpo, le emozioni, i pensieri sono più espansi o contratti a seconda del dato momento, in riferimento alla tabella precedente. Dunque ci si può ritrovare pervasi da una miscela di dolore fisico, vittimismo emotivo ed oppressione mentale; alcuni momenti dopo ritrovarsi in un processo fluido di movimento di esplorazione accompagnato da una sensazione di contentezza. Quando ci stabilizziamo sulle frequenze più alte, evitando la reazione (istintivo viscerale) nei casi in cui ci sentiamo turbati, mantenendoci, invece, calmi e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

sereni, abbiamo la possibilità di stabilizzarci con quella che *Penny Peirce* definisce la nostra "frequenza di casa". Si tratta dell'allineamento perfetto con la coerenza del cuore che porta a sentirsi uniti con il sentire intimo del nostro Sé, in risonanza armoniosa con la verità profonda dell'anima, l'incontro erotico esaltante con l'IO SONO, ovvero la nostra consapevolezza di essere consapevoli di essere.

1.13 Il reale e l'uomo immaginativo

La realtà descritta dall'entanglement quantistico mostra l'assenza della consuetudine di spazio e tempo, di fatto **nel mondo quantico non esiste separazione tra gli oggetti e gli eventi con cui siamo soliti descrivere la realtà oggettiva. La psicologia del profondo di Jung, in fondo, espone** allo stesso modo questa mancanza di separazione spazio-temporale nei processi inconsci che affiorano nella coscienza; notiamo, invece, che i limiti di spazio-tempo sono utilizzati dalla coscienza. Si rende evidente un parallelismo tra realtà conscia e inconscia e la reciproca funzionalità dell'onda-particella, che come abbiamo in precedenza descritto: **l'onda è la parte inosservata dell'entità quantica e la particella l'aspetto che assume se viene osservata**. Possiamo dire lo stesso per l'inconscio quale aspetto della psiche non osservata, mentre il conscio è l'aspetto che assume per potersi mostrare.
L'onda non ha una localizzazione precisa e si propaga nel "vuoto" mentre la particella assume una posizione definita nello spazio, così è per l'attività dell'inconscio con il suo moto illimitato, mentre quella conscia tende ad essere delimitata e più statica.
In altre parole, potremo asserire che il mondo che osserviamo per consuetudine come reale, non è altro che l'espressione dell'attività mentale dell'osservatore.

"Il regno di Dio è in mezzo a voi" (Luca 17:21)

La realtà è immaginale, come insegnano diverse tradizioni sapienziali, mistiche e religiose, come ritroviamo nei racconti biblici che nulla hanno di storico, ma piuttosto espongono la rappresentazione psichica del dramma umano, indicando il segreto dell'atto della creazione che è insito nella funzione immaginale dell'uomo e della donna. Il declino del materialismo e dei suoi limiti oggettivi è una peculiarità dell'uomo contemporaneo, rendendosi necessario l'abbandono della vecchia consuetudine del reale finora concepito, risvegliandosi dall'illusione che la realtà *là fuori*, sia separata dall'interiorità individuale, per dare così origine ad un cambiamento di prospettiva. Questo viene a significare che non solo l'umano vive come vittima dell'illusione del materialismo e dell'oggettività delle cose, ma anche dell'illusoria idea di un'individualità che per difendere la propria condizione di oggettività (percepita attraverso i valori e i sensi comuni, dunque condizionata) resta separata dal tutto. Non equivale forse questo ad edificarsi una gabbia tremenda? Liberare i sensi dai valori comuni significa svegliarsi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

all'idea che il mondo che vediamo proiettato fuori da noi stessi, è solo la prova della realtà assoluta concepita dentro la nostra stessa immaginazione, un riflesso, la manifestazione di un sogno, un atto immaginale. A questo punto quando l'uomo scopre che l'oggetto di per sé non esisterebbe se non ne avesse consapevolezza, che nessun altro può entrare nel suo mondo se non glielo permette, comprende che non vi è nulla o nessuno da cambiare se non sé stesso. Divenire consapevoli di quanto appena enunciato dovrebbe far convenire che l'unica cosa importante a cui interessarci è assumerci la responsabilità di plasmare le nostre vite sulla base dei nostri ideali più nobili. L'ideale però non si incarna facilmente, bensì richiede un'auto-disciplina rigorosa. L'uomo in quanto essere immaginativo per realizzare il suo ideale, ovvero far sì che il suo mondo interiore ideale corrisponda alla realtà oggettiva esterna immaginata, **deve impegnarsi a modificare lo schema abituale di immaginazione finora perseguito**. Infatti, l'immaginazione non è del tutto libera fintanto che rimane impigliata nella rete paralizzante dei condizionamenti abituali - d'altro canto ha un potere neutro sulla realtà fisica di esprimere per mezzo del suo sé fisico sia il bene che il male, per questo è probabile che fu scritto:

"Scegliete oggi chi volete servire" (Giosuè 24:15).

Ma una volta compiuta questa scelta e accettata in modo da lasciare che si conformi con la coscienza dell'individuo, l'immaginazione si manifesterà compiutamente in tutto il suo potere e saggezza plasmando il mondo esterno nel suo divenire, a immagine dei discorsi e dei comportamenti abituali dell'individuo stesso. E' una peculiarità dell'essere interiore quella di conformare il sé esteriore similmente alla sua stessa realtà d'essere (a sua immagine e somiglianza). Il comportamento esteriore dell'uomo si attua meccanicamente ed è mosso dalla pulsione del sé interiore che guida ogni cambiamento. Ma ogni cambiamento avrà origine nel momento in cui il sé interiore smetterà di trascinarsi dietro i vecchi schemi di coscienza e finirà con il rimpiazzarli definitivamente con i nuovi. La morte "mistica" consiste proprio nel processo di cambiamento dello stato di coscienza. I mistici intendevano per morte il dissolvimento dell'attaccamento alle immagini, ovvero sciogliere l'impressione profonda che univa un determinato stato (atteggiamento, carica emozionale o pensiero fissato) ad una data immagine. La morte diviene così il più grande atto di liberazione creativo per l'immaginazione che ritorna ad essere pura e integra, per poter produrre una realtà perfettamente corrispondente al desiderio del sé interiore.

L'immaginazione è una parola che non trova precisa definizione neppure sul dizionario, non segue schemi o regole fisse, né si sottopone a legami logici. Per sua natura esprime la funzione di rappresentare e produrre immagini. Ha decisamente a che fare con la fantasia piuttosto che con il ragionevole intelletto e con l'abilità del mago e della

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

magia, il cui concetto va rivalutato da secoli di distorsione e superstizione socio-religiosa. Il mago secondo Giordano Bruno è un saggio con abilità pratica, egli osserva e studia la natura e la realtà dei suoi fenomeni appropriandosi delle sue regole, e poi sulla base delle conoscenze acquisite, cerca di anticipare o intervenire sapientemente sugli accadimenti materiali. Il "mundus immaginalis" del Rinascimento si è basato sull'osservazione che l'uomo sia l'unico essere sulla terra capace di essere felice o infelice a causa delle sue fantasmagorie, contribuendo allo sviluppo di una cultura immaginale e simbolica in cui idee, entità, eidola, fantasmi sono creazioni dei sensi interiori. Ciò ha favorito la capacità di dialogare con i propri fantasmi, di renderli vivi e potenti o neutralizzarli, a patto di credere nell'efficacia della magia o della propria attività immaginifica, certamente partendo dalla premessa che la felicità e l'infelicità non sono che fatti interni, di coscienza, dunque soggettivi, un po' come simbolicamente accade con il genio della lampada vivificato dalla carica immaginifica del suo custode: Aladino.

1.14 La mente quantistica

Oggi si sente menzionare spesso il concetto di *mente quantistica,* con riferimento esplicito all'applicazione dei principi della meccanica quantistica alla psiche e alle tematiche esistenziali. Un primo approccio in tal senso possiamo farlo risalire agli scambi epistolari tra **Wolgang Pauli** (Premio Nobel per la fisica nel 1945) e **Carl Gustav Jung** (padre della psicologia analitica), i quali misero in relazione due immense discipline scientifiche solo apparentemente tanto distanti: la psicologia del profondo e la fisica quantistica.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Nei loro dialoghi epistolari, Pauli e Jung si scambiarono opinioni su diversi temi tra cui quello degli archetipi, presente nel pensiero della psicologia junghiana.

In una di queste lettere (lett.49)[4] *Jung scrisse: "l'archetipo non rappresenta altro se non la probabilità dell'accadere psichico. In una certa misura, è il risultato, anticipato per immagini, di una statistica psichica*" *e* rimase impressionato dalla definizione resa da Pauli *"nella fisica quantistica l'archetipo vada ricercato nel concetto di probabilità (matematica), cioè nella concordanza di fatto tra il risultato atteso, calcolato con l'aiuto di questo concetto, e le frequenze misurate empiricamente".*

Si evince che l'entità quantica nel suo aspetto di onda e gli archetipi rappresentano il campo delle probabilità. In particolare Pauli definì gli **archetipi** come le numerose possibilità che possono assumere gli atteggiamenti psichici: essi **rappresentano nell'inconscio le innumerevoli potenzialità delle manifestazioni psichiche,** mentre i contenuti della coscienza sono attualizzazioni di tali potenzialità. Jung e Pauli arrivarono alla conclusione che **ciò che definiamo corpo e ciò che definiamo spirito hanno origine in uno stato precedente sia al corpo che allo spirito e nel quale non esiste separazione tra soggetto e oggetto**; il livello fisico e quello psichico sono preceduti da un livello più neutro in cui non esiste differenziazione tra i due. Jung chiamò questo livello **inconscio collettivo dimora di tutti gli archetipi.**

L'archetipo in quanto immagine primordiale comune a tradizioni e culture di popolazioni ed epoche anche molto distanti tra loro, ci riconduce all'immaginazione dell'uomo interiore e per Jung, tutto l'immaginario archetipico rappresenta il fulcro della psiche

[4] Il carteggio originale, incontro tra Psiche e Materia, Antonio Sparzani, Ed. Moretti&Vitali, 2022. *Questo volume presenta la traduzione italiana dell'ottantina di lettere che il curatore tedesco, lo psicoanalista C.A. Meier, è riuscito a reperire tra quelle scambiate nel periodo che va dal 1932 al 1957, fra Wolfgang Pauli, uno dei fisici teorici di punta della stagione della fisica di rottura della prima metà del secolo scorso e Carl Gustav Jung, fondatore della psicologia analitica che a sua volta presenta punti di rottura e di avanzamento rispetto alla psicoanalisi ortodossa.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

umana pur rilevando una indipendenza da essa. In ultima analisi, gli archetipi sono individuabili in quelle immagini preesistenti a qualunque forma che dimorano nel vasto campo delle possibilità quantiche o nell'inconscio collettivo, rappresentando tutte le possibili esperienze potenzialmente manifestabili, operando sia a livello psichico che fisico.
Sul piano psichico organizzano e promuovono le idee e le immagini, mentre sul piano fisico si occupano di trasformare l'energia e la materia per vivificarsi nell'azione. Quando gli archetipi si incontrano simultaneamente sui due livelli, si hanno i fenomeni di *sincronicità* (accadere insieme in un dato istante*).* L'immagine psichica portata nel presente si manifesta fisicamente (es. pensare a qualcuno e poco dopo si riceve un suo messaggio sul cellulare). Quindi gli archetipi, entità del collettivo immaginario dell'umanità, sono in grado di influenzare l'esperienza esistenziale in armonia o in opposizione. L'*entanglement* quantistico è un esempio di sincronicità, in quanto una particella è in grado di influenzarne un'altra anche se infinitamente distante dall'altra. Il principio di non località è quello che spiega la materializzazione di oggetti, persone o fatti inimmaginabili.

Il campo quantistico delle probabilità, o quello dell'inconscio collettivo di Jung con gli archetipi preesistenti al tutto, sono da considerarsi in altri termini come stati già esistenti in potenza. Ogni situazione umana è uno stato "già fatto" come lo definiva W. Blake, secondo cui ogni situazione o vicenda umana esiste già come mera possibilità quando non ne abbiamo consapevolezza e che diviene reale nel momento in cui la viviamo. Questi stati cambiano ma le Identità Individuali che si trovano in essi non mutano e non cessano di esistere. L'immaginazione non è uno stato, secondo Blake: [5] "Essa è l'esistenza umana stessa. L'Affetto o l'Amore diventano uno stato nel momento in cui sono divisi dall'immaginazione". Tutto il concetto olografico della visione quantistica della realtà ci riconduce a quello del simbolo **α** (alpha) e **Ω** (omega) che enunciano il principio e la fine di tutto ciò che è stato, che è e sarà, e in definitiva che il mondo della creazione è già completo di per sé, ed il suo originale è dentro di noi. E' tutto finito, non c'è nulla che possiamo o dobbiamo inventare, se non ricordarlo e riattivare quel ricordo, rievocarlo, immaginare come se stia accadendo adesso.

[5] Neville, Opere complete e scritti inediti Vol. I, pag. 315, Francesco Giacovazzo, Ed. Youcanprint, 2021, Lecce

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

1.15 Parte pratica

Esercizio 1) La revisione della giornata

- A fine giornata, magari prima di addormentarvi, ripercorrete la giornata appena trascorsa, quale era il vostro stato fisico, emotivo e mentale al risveglio e di prima mattina?
- Procedete con la ricapitolazione di come procedevano il vostro movimento in mezzo alle vibrazioni durante la giornata (come funzionava la vostra vibrazione a metà mattina, al primo pomeriggio, al tardo pomeriggio, alla sera e alla notte?).
- Infine, portate l'attenzione sullo stato in cui vi trovate ora (fisico, emotivo e mentale)
- Mentre svolgete la revisione della giornata che volge al termine, notate se emerge una qualche sequenza di stati energetici ricorrenti, di cui non vi eravate accorti prima, osservate se associato a quello stato energetico vi è una specifica emozione che sopraggiunge, o un idea o pensiero, forse un'immagine, o qualcosa che dite a voi stessi, vi ripetete.
- Potete tenere nota sul "vostro diario di revisione" di quelle frequenze predominanti emerse dalle vostre revisioni giornaliere e spingervi a ricapitolare l'intera settimana trascorsa. Vi sarà utile per riconoscere a quale livello state vibrando e con cosa risuonate.
- Nella revisione giornaliera e settimanale, includete anche il livello frequenziale dei vostri sogni

Esercizio 2) Brano di scrittura ispirata "Muoversi fluidamente tra le vibrazioni" - tratto dal libro Frequency, il potere delle vibrazioni personali di Penney Peirce

"Ascoltate il mondo: i suoni si muovono dalla fonte all'orecchio. I cani voltano il capo verso l'intruso, i delfini si dirigono verso il banco di pesci, la musica sgorga dagli strumenti, le storie fluiscono dalla bocca dei maestri. Essi sono: stridii di sforzo, grida di perdita, urla di vittoria. Ascoltate gli strati di vibrazione, sentiteli come tangibili, che si imprimono in voi, che vi fanno risuonare.
Siete il vento: ora brezza, ora raffica, ora tempesta. Siete la luce: ora bianca, ora arcobaleno, ora nera, ora adamantina e trasparente. Siete l'onda della vita: il flusso, il riflusso, la spinta all'ignota pienezza, la sparizione in fori ignoti. Non volete fermarvi, e volete fermarvi. Pensate che il dondolio siete voi. Sapete che il dondolio non è tutto voi.
Sotto le vibrazioni di superficie c'è qualcosa che invita, qualcosa che rinnova, qualcosa di supremamente efficace, qualcosa che sulle prime fa spavento. Non occorre parlare: pensate un pensiero a qualcuno e lo penserà anche lui. Immaginate un dono che appare tra le mani di un amico e quello è lì, senza il turbamento della creazione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Conoscere e fare senza altrettante onde. Riuscite a sentire come è calmo, come è facile? Più calmi siete, più rapidamente e accuratamente la vostra intenzione si traduce. Sotto questo luogo di calma transizione, un altro luogo. Non il minimo movimento. Qui qualcosa di puro: coscienza, silenzio, profonda pace, amore permeante, liberatorio. Comprensione totale che sorpassa e allevia la mente. Nessuna direzione, nessuna forza, nessun bisogno. Ogni atto di creazione inizia qui e termina qui. Qui imparate essendo l'universo. In qualsiasi momento potete discendere lungo le frequenze fino all'immobilità. Le vostre parti si unificano. Il tempo si ferma e voi pensate: Nulla è qui. Poi, d'improvviso, una "risata" vi fa esplodere in frammenti di nuovo vibranti: ogni cosa è qui! Risalite dalla purezza per sentire una nuova motivazione e scegliere una nuova vibrazione e fluire in n nuovo altrove e di ciò conoscere la gioia finché il silenzio immobile vi chiama nuovamente a Sé.

Lo stato più profondo è il più alto; il più calmo e il più accelerato. I sentimenti più intimi, amorosi, connessi, sono i più efficaci. L'amore è la più motivante e creativa di tutte le frequenze. La verità è amore che si muove attraverso la vostra mente. L'armonia è la risonanza dell'amore che coordina e sintonizza tutte le vibrazioni della vita. Voi-la mente amate le vibrazioni d'amore perché la Mente è fatta di vibrazioni, ma voi-l'anima amate il silenzio immobile perché l'Anima è fatta di presenza indivisibile e amore immoto. Concedetevi un banchetto di frequenze, digerite con calma, usate la vostra presenza per creare con le frequenze, e apprezzate con calma".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Comunicazione Energetica Informazionale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	**INTRODUZIONE**
LEZIONE 2:	**L'EMPATIA**
LEZIONE 3:	**LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE**
LEZIONE 4:	**LO SPECCHIO**
LEZIONE 5:	**IL CENTRO DI COSCIENZA**
LEZIONE 6:	**LASCIARE ANDARE**
LEZIONE 7:	**UNA NUOVA COMUNICAZIONE**
LEZIONE 8:	**IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO**
LEZIONE 9:	**CONDIVIDERE**

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”
Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “si” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “si” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.
Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale "gli amici dei miei amici sono i miei amici".
Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia

"*L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(….)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi "una parte indissolubile" della Totalità, detta Dio, invece che "a parte"di TUTTO*" Queste parole sono tratte da "L'Uno detto Dio", edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'anime. *"La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna "fluire" con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano "testimoni" alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro "futuro". E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unione cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio*"

Ma che cosa è questa "Massa critica" di cui si sente parlare in continuazione?
Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo steso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.
Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.
Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.
Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.
"*In tutte le creature",* scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", *vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non intenso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".*
"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "*è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"*
Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellula, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scoprissi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.
Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina
Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

Ascolto profondo e Empatia

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.
Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine "**empatia**" deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono"e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad ac-corgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

Perché seguire un corso come questo?

Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.
Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa.
Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?"*, mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"*When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield"*

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia auotoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

"*Sono felice quando i lettori mi scrivono "Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io*"

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *"Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci"*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *"Il punto principale della evoluzione storica"*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi "*I Bambini del destino"* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

"Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto."

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

"La **Prima Illuminazione** *é la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento"*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

"*Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita"*

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. "*Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che é materiale*- spiega Redfield- *ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere"*

Non so se la traduzione giusta fosse "incorporare" ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

"I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi "

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

"A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- *E lo facciamo anche noi.*

Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli "Oh, povera me!". Oppure "Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato": questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente " "Così, sono stato in giro.." Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione,** questa capacità di connetterci con l'energia divina.

"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate

Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono "*pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.

E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

"Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci "perché ho pensato a lui adesso?" Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.

La Sesta Illuminazione ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci da' la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

"La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed é importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia."

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

"Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell'educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?

Se non raccontate la vostra verità c'è una verità che manca nel mondo."

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore "Affermiamo con l'Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione"

Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi."

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

"In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..

Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.

Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.

La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri."

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

"Zll nostro futuro é diventare energia pura. Questa è la ***Nona Illuminazione****, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà"*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *"Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro "La decima*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Illuminazione", dove si comprende la visione più grande della storia dell'uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l'altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa si che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo"

L'**Undicesima Illuminazione** è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E' importante per questo distinguere gli obiettivi dell'ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente gradi e talmente in fretta!

"*L'undicesima è l'illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.*

Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.

Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.

Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.

Quante volte ci ritroviamo a negare l'umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno "Sei un pazzo!", o "Non sai guidare!" Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato."

Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all'inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *" lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere".* E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di si a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Comunicazione Vibrazionale solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Adele Caprio

LE DOTTRINE ESOTERICHE

Dalle origini al medioevo

Erba Sacra Ebook

INDICE

Introduzione

Capitolo 1 Significato del termine 'esoterismo'

Capitolo 2 Le origini

Capitolo 3 Il Ciclo Ariano

Capitolo 4 India

Capitolo 5 Egitto

Capitolo 6 Grecia

Capitolo 7 Pitagora

Capitolo 8 Gesù

Capitolo 9 Roma

Capitolo 10 Alto Medioevo

Capitolo 11 Basso Medioevo

Capitolo 12 Islam

Capitolo 13 Massoneria

Capitolo 14 Cabala

Capitolo 15 Giordano Bruno

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Introduzione

Creare una sintesi dell'enorme mole di conoscenze a cui nei secoli si è dato il nome di '*esoterismo*' è un'impresa a dir poco eroica e chi scrive non ambisce affatto al paragone con i grandi studiosi contemporanei che hanno dato a questa disciplina la dignità che merita. Qui si tenta, con molta umiltà, di offrire un quadro, il più chiaro e semplice possibile, a chi fa i primi passi in questo affascinante mondo, nel tentativo di stimolare la sua curiosità e il suo desiderio a compiere ulteriori approfondimenti. Questo *tentativo* rientra nei compiti evolutivi dell'epoca in cui viviamo, il tanto annunciato passaggio nell'**Era dell'Aquario**, Era in cui all'Umanità è richiesto lo sviluppo della *Mente* e un approccio più scientifico alla vita e alla conoscenza. Sembra di trovarsi davanti ad un paradosso, ma in realtà è proprio la *sintesi* che ci viene richiesta: dobbiamo avere un occhio *scientifico* nello studio di ciò che viene catalogato come *metafisico*, perché è solo così che l'uomo potrà dare una spiegazione a quei fenomeni che innegabilmente esistono ma di cui la scienza nega la veridicità solo perché non è *ancora* grado di spiegarli. Ecco perché dobbiamo attingere ad una forma di conoscenza più antica e profonda che alcuni studiosi hanno definito *Scienza dello Spirito*. L'obiettivo è dare al lettore la possibilità di acquisire attraverso una conoscenza teorica, anche una metodologia *pratica* e il necessario 'discernimento' fra i tanti approcci che ci vengono proposti nell'epoca presente. Quindi, non un semplice corso di Storia ma un'analisi del *proprio* cammino spirituale attraverso lo strumento della storia, delle idee e delle esperienze che altri 'ricercatori' hanno fatto prima di noi. Ovviamente il contenuto di questo saggio non ha la pretesa di essere esaustivo di tutto il sapere, ma dà al neofita la possibilità di avere un *filo rosso* dal quale partire per poi approfondire gli argomenti che gli risuoneranno di più e che gli permetteranno di comprendere meglio, attraverso l'evoluzione della Coscienza del genere umano, il momento storico in cui attualmente viviamo con la 'nuova' capacità di avere un *diverso* punto di vista ed una lettura più profonda del nostro presente.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Capitolo 1 - L'Esoterismo e i suoi vari significati

Creare una sintesi dell'enorme mole di conoscenze a cui nei secoli si è dato il nome di '*esoterismo*' è un'impresa a dir poco eroica e chi scrive non ambisce affatto al paragone con i grandi studiosi contemporanei che hanno dato a questa disciplina la dignità che merita: citiamo, fra gli altri, Antoine Faivre, René Guenon e Mircea Eliade. Qui si tenta, con molta umiltà, di dare una sintesi il più chiara e semplice possibile, a chi fa i primi passi in questo affascinante mondo sperando di creare una linea guida che stimoli la curiosità del lettore e lo porti ad ulteriori approfondimenti.

Questo tentativo rientra nei compiti evolutivi dell'epoca in cui viviamo, il tanto annunciato passaggio nell'**Era dell'Aquario**, era in cui all'Umanità è richiesto lo sviluppo della Mente e un approccio più scientifico alla vita e alla conoscenza. Detta così sembra di trovarsi davanti ad un paradosso, ma in realtà è proprio la sintesi che ci viene richiesta: dobbiamo avere un occhio scientifico nello studio di ciò che viene catalogato come *metafisico*, perché è solo così che l'uomo potrà dare una spiegazione a quei fenomeni che innegabilmente esistono ma di cui la scienza nega la veridicità solo perché non è *ancora* grado di spiegarli. Ecco perché dobbiamo attingere ad una forma di conoscenza più antica e profonda che alcuni studiosi hanno definito *Scienza dello Spirito*. Si usa il termine **spirituale** per intendere quel mondo di luce e di bellezza, di ordine e di proposito, del quale parlano le Sacre Scritture, quel mondo che è oggetto di attenta ricerca da parte degli studiosi e in cui sono sempre penetrati i pionieri della famiglia umana per tornare poi a narrarci le loro esperienze usando vari mezzi: trattati e saggi, racconti epici, poesie, romanzi, musiche e dipinti, ecc. Si manifesta vera spiritualità non solo accendendo un cero o dando qualche spicciolo ad un povero, ma soprattutto portando **qualità etiche** nella quotidianità, rendendo questa 'spiritualità' una nota presente della vita di tutti i giorni, un contatto costante con l'*essenza* più profonda di noi stessi. Infatti spirituale vuol dire '*spirito che si manifesta*', Divinità in manifestazione. E quando un essere umano è animato dallo Spirito, anche se non fa nulla, anche se non parla, si sente che c'è qualcosa di speciale e di magico in lui.

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Etimologia del termine

Partiamo subito dal punto di vista etimologico per definire cos'è l'esoterismo. Secondo J.M.Riviere in *Storia delle dottrine esoteriche* l'origine del termine è collegato al verbo greco *eisotheo*, la cui tradizione letterale è *faccio entrare*. Il significato del termine scaturisce perciò dalla sua origine etimologica, in quanto 'far entrare' significa *aprire una porta*, permettere cioè di penetrare dal di fuori al di dentro. Nel linguaggio ordinario invece l'aggettivo 'esoterico' assume il significato di *riservato*, di *segreto*.

Nell'Enciclopedia curata da Diderot nel 1756, Formet, riprendendo il termine da Clemente di Alessandria, qualifica il termine '*esotericos*' come termine proveniente dal greco col significato di *interiore* (da eso, dentro), e definisce esoterica la dottrina 'segreta' dei filosofi dell'Antichità. Ben due fonti fanno quindi risalire il termine ai greci, confermando nell'Antica Grecia l'origine di molti Misteri, terra a cui l'Occidente deve riportare lo sguardo come culla della propria Civiltà.

Ma qualunque ne sia l'esatta etimologia, l'esoterismo viene da sempre visto come la tendenza ad "*un insegnamento estremamente riservato, a cui venivano ammessi soltanto alcuni individui che avevano ricevuto una preparazione specifica. Gli altri, la massa, erano tagliati fuori. Gli stessi concetti, venivano appositamente ammantati di doppi significati, camuffati in più modi, quando addirittura i testi non venivano nascosti completamente alla vista, nei templi o in luoghi inaccessibili*."[(2)] La spiegazione di tanta tutela e segretezza è assolutamente comprensibile: ancora oggi, dove persino in paesi che si definiscono 'democratici' è a volte difficile far passare al pubblico argomenti *scomodi* , figuriamoci secoli fa quando gli esoteristi vivevano ai margini delle istituzioni ufficiali del sapere e grande era la preoccupazione di preservare le loro conoscenze dalle accuse della Chiesa, accuse che il più delle volte portavano a morte certa. Per ovviare a ciò possiamo dire che esistevano due tipi di insegnamento che prevedevano due specie diverse di riti: quelli *pubblici*, praticati all'aperto ed accessibili a tutti (insegnamento **essoterico**) e quelli *segreti*, praticati nel chiuso del tempio e accessibili solo ad un numero molto ristretto di persone (insegnamento **esoterico**).

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Quando è nato l'esoterismo?

Non possiamo dare nessuna datazione storica certa in quanto l'esoterismo è sempre esistito, conoscendo andamenti diversi, sviluppi o restrizioni a seconda dei momenti storici. A fasi improntate alla tolleranza (es. il Rinascimento) succedettero epoche di repressione, oscurantismo e fanatismo religioso (vedi la caccia alle streghe). Nei secoli poi si alterna o si confonde con altre forme di pensiero. Gli studiosi riscontrano che soprattutto nei momenti di particolare chiusura, in cui viene messa in discussione la credibilità sia delle religioni che delle scienze, cresce il bisogno di approfondire il lato nascosto delle cose. E in ogni epoca sono stati moltissimi gli scienziati che si sono avvicinati all'esoterismo.

"L'esoterismo è antico come il mondo; tutte le rivelazioni magiche presso i primitivi venivano compiute nel mistero, lontano dagli altri membri della tribù, all'ombra propizia di un bosco sacro, in un luogo appartato, oppure su una sommità isolata. La conoscenza delle tecniche che donano capacità sovrumane è sempre stata circondata dai misteri. Da lungo tempo esiste la distinzione tra il volgare, la moltitudine, il popolo - ritenuto ignorante, grossolano, goffo, istintivo - e gli eletti, i saggi, gli iniziati, gli adepti. Tale distinzione esisteva tanto in campo culturale come in quello religioso, e spesso l'uno si trovava ad invadere l'altro. Le tecniche di governo erano intimamente connesse con le tecniche magiche; l'ordine sociale era il riflesso fedele dell'ordine cosmico e magico della natura; il macrocosmo, con la sua stabilità, assicurava l'ordine del microcosmo. I segreti di stato, i mezzi magico- politici di dominio, i gesti rituali che asservivano il cielo erano riservati ad una cerchia ristretta, a coloro che erano degni di ricevere, conservare e trasmettere tali rivelazioni, esoteriche nella loro essenza per il fatto che avrebbero potuto dar luogo a conseguenze incalcolabili."(1)

Come si spiega la necessità nell'uomo di preservare alcuni insegnamenti piuttosto che altri?

"L'essere umano, protagonista del Piano Divino, è stato testimone nei secoli di una spiritualizzazione progressiva, non diffusa alle masse ma riservata ad una ristretta e

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

prescelta casta iniziatica[1]. Tutta la storia dell'umanità è caratterizzata da una progressiva acquisizione di significati in cui ogni interrogativo trovò un riscontro con l'inizio dei culti sacrali e delle varie manifestazioni misteriche. I grandi sacerdoti e i sommi capi detenevano il potere della conoscenza occulta, che esercitavano con grande segretezza, non condividendone con i profani che i frammenti indispensabili alla loro evoluzione. Solo chi dimostrava di essere degno di ricevere gli insegnamenti occulti veniva ammesso nella cerchia privilegiata di coloro che un giorno avrebbero guidato le tribù".(3)

"La maestà sacra del materiale religioso, dei riti temibili ed efficaci, esigeva una gerarchia dell'esecuzione, tanto quanto una gerarchia della conoscenza".(1) La parola **Gerarchia** apparirà spesso nei discorsi legati all'esoterismo e in seguito sarà meglio definita per toglierle quell'accezione negativa che nel linguaggio quotidiano le viene normalmente attribuito.

Su cosa si basa l'esoterismo

L' esoterismo si basa sull'assioma che il mondo sensibile non costituisce che una piccola parte della realtà. Il compito delle dottrine esoteriche è sempre stato quello di ottenere la conoscenza del mondo soprannaturale. Per raggiungere tale scopo non ci si avvale solo di strumenti razionali ma di una facoltà da sviluppare ad hoc, tramite lunghi periodi di studio e di meditazione: l'**intuizione**. Questa facoltà è indispensabile per compiere l'indagine esoterica, conquistata attraverso un lungo tirocinio ed un affinamento di quelle capacità sconosciute ai più, ma latenti in ogni essere umano.

"I principi essenziali della dottrina esoterica possono enunciarsi come segue: lo Spirito è la sola realtà. La materia non è che la sua espressione inferiore, variabile, effimera, il suo dinamismo nel tempo e nello spazio. La sua creazione è eterna, continua come la vita. Il microcosmo- uomo è, mediante la sua costituzione ternaria (spirito, anima e corpo), l'immagine e il riflesso del macrocosmo- universo (mondo divino, umano e naturale), il quale è l'organo del Dio ineffabile, dello Spirito assoluto, che è per sua natura Padre,

[1] E in alcuni testi antichi viene anche spiegato perché ad alcuni è stata data la conoscenza e non ad altri, ma questo lo vedremo nelle lezioni successive

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Madre e Figlio (essenza e vita). Ecco perché l'uomo, immagine di Dio, può divenire il suo verbo vivente. La "gnosi", il misticismo razionale di ogni età, è l'arte di trovare Dio in se stessi, sviluppando le proprie profondità occulte, le facoltà latenti della coscienza. L'anima umana, l'individualità, è immortale nella sua essenza. Il suo sviluppo ha luogo su piani volta per volta discendenti e ascendenti, mediante esistenze alternativamente spirituali e corporali; poiché la *reincarnazione* è la legge della sua evoluzione, legge alla quale sfuggirà solo quando, perfezionandosi alfine, potrà tornare allo Spirito puro, a Dio, nella pienezza della sua coscienza. Allo stesso modo che l'Anima è superiore alla legge della lotta per l'esistenza quando diviene cosciente della propria umanità, così essa non è più soggetta alla legge della reincarnazione quando diviene cosciente della propria divinità."(5)

Si affaccia qui un concetto che è alla base di tutto l'esoterismo e che solo ora, a fatica, la Scienza è costretta ad ammetterne l'esistenza: il (complesso) concetto di **energia**.

"Alla radice di tutte le cose esiste un'*energia*, ripartita in vari ordini e livelli, la cui natura e sostanza devono essere comprese dall'uomo, in modo che possa impiegarla. Proprio perché opera nel misterioso campo delle energie, la scienza esoterica deve mantenere il segreto, riservando agli iniziati gli insegnamenti basilari -trasmessi in genere oralmente - ed il possesso della chiave dei misteri. Chiunque segua la strada esoterica deve essere scevro da settarismi e pregiudizi e favorire i rapporti tra le varie dottrine, per approfondirne la conoscenza".(3) Questo è quello che viene auspicato dai Maestri una volta che si istruisce un discepolo ma, come è ben descritto nella saga di 'Guerre Stellari', non tutti i discepoli poi seguono la via del Bene e del Piano Divino preferendo dar voce alla loro Personalità e facendosi soggiogare dal lato oscuro della Forza. Per fortuna, all'interno della spirale evolutiva anche questo fattore viene contemplato e il discepolo *deviato*, proprio tramite la sofferenza che gli procura la sua 'deviazione' dalla retta via, evolverà prima o poi: l'Evoluzione è una corrente inarrestabile, si può cercare di rallentarla ma non si può impedire il suo corso, che va sempre in direzione del Piano Divino.

Chi sono gli Iniziati

Con il termine **Iniziazione** si designa l'ammissione alla conoscenza occulta all'interno di una comunità tramite una cerimonia con cui il neofita era introdotto ai misteri. Nel

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

linguaggio iniziatico i **Misteri** sono dei riti, delle cerimonie, consistenti in una serie di atti simbolici, di prove morali e fisiche, attraverso cui viene data al neofita la sensazione di *morire* per *rinascere* a nuova vita. Attraverso i Misteri si realizza psicologicamente nel neofita il passaggio da uno stato della coscienza considerato *inferiore*, ad uno stato superiore, il passaggio cioè dallo stato di 'profano' a quello di 'iniziato'. Ci dice Alice Bailey ne il '*Ritorno del Cristo*':

"*I Misteri furono originariamente creati dalla Gerarchia Spirituale per l'umanità; contengono la chiave del processo evolutivo celato nei numeri, nel rituale, nelle parole e nella simbologia; velano il segreto delle origini dell'uomo e sono un'immagine del lungo sentiero che si deve percorrere per far ritorno alla Luce.*"

"Nell'epoca antica per essere ammessi alla conoscenza dei misteri bisognava ricevere l'iniziazione, …un insieme di riti e insegnamenti orali, il cui scopo è la modificazione radicale dello stato religioso e sociale del soggetto da iniziare. Al termine della prova il neofita entrava in una condizione esistenziale completamente diversa da quella precedente, ossia diveniva un essere totalmente rinnovato. La maggior parte delle prove iniziatiche implica infatti una **morte rituale**, seguita da una resurrezione simbolica o da una "**nuova nascita**". Il momento culminante dell'iniziazione è rappresentato dalla cerimonia che simboleggia la morte del neofita e il suo ritorno tra i vivi. La morte iniziatica costituisce nello stesso tempo la fine dell'infanzia, dell'ignoranza e della condizione profana. Dunque l'iniziazione è l'ingresso in una nuova vita, concepita come vera esistenza spirituale aperta ai valori più profondi dell'essere, permeata dal senso del divino e dall'autentica conoscenza della vita. Tutto ciò rende possibile l'ascesa interiore che conduce di grado in grado ad uno stato d'**illuminazione** perfetta. Così avviene la rigenerazione dell'anima. " [3]

L'Iniziazione è sempre collegata al segreto, in quanto determinate conoscenze potevano solamente essere elargite a coloro che erano preparati a ricevere, custodire e realizzare certe rivelazioni relative alla natura dei Misteri, la cui conoscenza portava verso l'unione sublime con Dio. Alcune conoscenze davano, inoltre, la possibilità di risvegliare gli invisibili e superiori *poteri* dello Spirito, da usare soltanto per il bene della Fratellanza Umana. Una costante di quei riti è la consapevolezza che non tutti possono capire cosa

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Dio voglia svelare all'umanità e che, per comprendere i Suoi Propositi, c'è bisogno di menti davvero sensibili alle rivelazioni spirituali. Costoro, nel corso dei vari millenni, nascendo in mezzo a popoli diversi, sono stati ispirati dal Centro di Illuminazione di Amore-Saggezza, e furono portatori del *Messaggio Divino*. Alcuni di questi Iniziati furono i fondatori delle Grandi Religioni che hanno contribuito alla formazione dell'umanità: Rama, Krishna, Ermes, Mosè, Orfeo, Pitagora… altri sono coloro che hanno aperto la strada agli aspiranti spirituali della nostra epoca: H.P. Blavatsky, Annie Besant, W.C. Leadbeater, Alice Bailey, R. Steiner, Paramansa Yogananda, Nicolas ed Helena Roerich.

Alcuni Iniziati hanno avuto il compito di trasmetterci la *Dottrina Segreta*, che alcuni Discepoli si sono poi incaricati di diffondere. "Accanto alle **religioni** e alle forme sociali delle diverse civiltà si può trovare l'esistenza di gruppi di illuminati, di saggi, di religiosi, di filosofi, che hanno scisso la loro vita in due parti, sacrificando a volte l'aspetto mondano per un'altra forma di esistenza. Qualunque sia l'opinione che si può nutrire nei riguardi di questi ricercatori di verità e di pace spirituale, essi meritano tutto il nostro rispetto: si deve ammirare chi sacrifica tutto per un ideale".(1)

Alcuni di loro hanno una loro professione e questa li nasconde al resto del mondo, ma dietro a questa copertura custodiscono i segreti dell'antica conoscenza. Magari sono persone molto semplici, che fanno lavori umili, mentre altri ricoprono cariche importanti, alcune religiose, altre politiche. Possono ricoprire posizioni diverse per via dei differenti livelli evolutivi, ma tutti, dal più piccolo al più grande, collaborano alla realizzazione del Piano Divino. E come realizzavano il loro scopo? Non solo tramite la conoscenza ma attraverso l'applicazione pratica della stessa diventando così un esempio a cui attingere. "Per quanto è possibile giudicare dagli insegnamenti tramandati fino a oggi, una conoscenza, per gli antichi, era ipso facto una **regola di vita**. Essi mal distinguevano la conoscenza ideologica e scientifica del mondo dal proprio personale modo d'essere; la rivelazione attraverso l'insegnamento, l'**intuizione** diretta o soprannaturale, le gerarchie e le tecniche spirituali richiedevano una specifica *condotta di vita*. Le dottrine non venivano classificate, ma sperimentate. Tutto l'esoterismo era vivente, attivo, e partecipava al sacro, al magico. Ciò spiega altresì la ragione per cui ci sono riamaste ben poche testimonianze, dal momento che il segreto giurato veniva osservato rigorosamente, e gli ultimi adepti

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

degli antichi Misteri sono scomparsi con l'insegnamento orale ricevuto che non hanno potuto, o voluto, trasmettere".(1)

Il ruolo del silenzio

"L'iniziato è colui che vibra all'unisono con il suono dell'universo, quindi non ha bisogno della parola per esprimersi. L'obbligo di non svelare i segreti dei misteri ai quali è stato ammesso non gli è di peso, in quanto intende il silenzio come lo spazio che separa l'uomo dalla conoscenza delle cose divine. ...Inizialmente è necessaria una grande *forza d'animo* per imporre a se stesso un silenzio che spesso lo estrania dal resto del mondo. Macerando il proprio egoismo in lunghe meditazioni, raggiungerà un livello di **coscienza** del proprio Sé assai notevole. La modestia e la saggezza saranno le sue compagne di colloquio. Si spoglierà d'ogni inutile orpello e di ogni parola offensiva, annullando se occorre anche la propria umanità, per ricevere quello stato di illuminazione che è il traguardo principale di tutti coloro che cercano la verità perduta. Opererà non dal vertice della piramide ma dalla base, solidamente, lentamente, pazientemente e con diligenza, usando la volontà ed il senso della misura. Il silenzio iniziatico, retaggio degli antichi misteri, fa parte anche di tutte le regole monastiche. Permette all'individuo di ricostruire la sua interiorità lavorando nella sacra quiete del tempio; costituisce il preludio della Rivelazione, perché conduce al punto più intimo di se stessi, dove l'eternità, come un mare vivificante, riporta l'essere umano alle sue origini divine. Questa è la regola d'oro dell'iniziato e del saggio: saper tacere. Lo stesso **Pitagora** la impose ai propri discepoli. L'iniziato non imparerà mai tanto dai mille libri quanto dal sedersi sotto un albero ad ascoltare il proprio silenzio, che in realtà ha un suono: una musica così remota che solo chi possiede un cuore puro riesce a percepirla. Chi sa o ha imparato non ha bisogno di trasmettere con la parola, perciò il neofita dovrà comprendere che restare silenziosi non significa soltanto mantenere un segreto, ma imparare ad ascoltare il proprio **Io** e quello degli altri".(3)

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Il Maestro Interiore

Un'altra importante distinzione che va assolutamente fatta soprattutto nell'imperante confusione che si è creata ai giorni nostri con la diffusione della New Age è quella che distingue i *Maestri* dagli *Insegnanti*. A scanso di equivoci e di truffe vere e proprie, è bene avvisare coloro che si avviano sul Sentiero che chi oggi si fa chiamare Maestro è persona da tenere alla larga, in quanto i *veri* Maestri al momento non sono in incarnazione; tutt'al più possiamo avere la fortuna di incontrare qualche discepolo che si prodiga per diffondere la conoscenza e i misteri, ma costui si guarderà bene dal farsi chiamare Maestro! Per cui invitiamo i lettori ad avere ben presente queste indicazioni per evitare di cadere nelle mani dei numerosi centri pseudo iniziatici che, speculando sulla credulità e sulla fragilità psichica, fanno leva su persone assetate di conoscenza o di conforto, vendendo a caro prezzo saggezza ed iniziazioni. Un Maestro, inoltre, non darà nessun precetto come unica ed indiscutibile verità, ma proporrà degli insegnamenti da '*sperimentare*' nella propria vita, cioè per sperimentarne in prima persona i risultati. Una volta poi, che si sono '*incontrati*' gli insegnamenti giusti, si riconoscerà che il vero '*Maestro*' da ricercare è dentro di noi e non nella giungla metropolitana o in qualche Ashram orientale.

Ecco le parole chiarificatrici di un grande Illuminato come Gautama, detto il Buddha: *"..Non credere a quanto ti viene annunciato come verità dottrinale solo per la forza carismatica di chi lo fa; né devi credere per un fatto di religione, di cultura, di casta, o di razza; né per un'imposizione qualunque, sia pure manifestata in buona fede. Credi solo se quanto ti viene indicato trova* ***corrispondenza*** *nella tua anima e nel sano giudizio che alberga in te. Solo così sarai un uomo libero e capace di promulgare, a tua volta, la Verità agli altri.."*

"Chiunque, purché lo voglia veramente, può incontrare il proprio Maestro interiore, che non è una guida spirituale comune ma un'energia che fa parte di noi stessi. Quando il discepolo è pronto, si manifesta il Maestro che dimora in lui. Nel momento in cui il discepolo si sarà preparato, tramite l'autopurificazione e la disciplina della conoscenza del **Sé**, allora anche la sua guida si renderà presente. Tale guida insegnerà operando *dentro* l'allievo, avvolgendolo completamente in tutti gli aspetti della sua esistenza. Questa grande presenza agisce attraverso lo Spirito, ma perché ciò accada bisogna perfezionarsi

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

mediante il retto pensiero, la parola ed il retto agire, usando altruisticamente i propri poteri a beneficio dell'Umanità; così si tradurrà l'immortale linguaggio cosmico nel linguaggio e nelle idee degli uomini mortali, e l'intuizione sarà il mezzo di questa ricezione. Quando la preparazione dell'allievo sarà completata, la comunicazione con il Maestro supererà le barriere fisiche e le distanze incommensurabili, quindi la verità sarà più vicina. Nell'esoterismo si è tanto discusso del Maestro interiore, a volte negandolo ed a volte cercando di chiarirne l'esistenza. ...L'immersione nella parte del nostro io più adamantina (priva di egoismo che caratterizza la vita di ogni giorno) è l'unico mezzo per entrare in sintonia con il Maestro interiore, che si presenterà con immagini diverse a seconda del nostro grado evolutivo e delle nostre tendenze interiori. Questo incontro, tanto agognato dagli esoteristi, è l'unico mezzo per entrare in contato con il proprio archetipo (o **funzione**, *N.d.R.)* e trarne la conoscenza del proprio vero essere. Fondendosi con questo contatto ed assimilandone l'immagine o il simbolo si riuscirà a coglierne il significato più nascosto ed a trasformarlo a seconda delle proprie necessità conoscitive ed evolutive. Raggiungere la completezza dell'insegnamento iniziatico è cominciare il dialogo con il vero Maestro che si cela in noi, in dialogo che, se lo vorremo, non avrà mai fine".(3)
E chi altri è questo Maestro, se non la nostra Anima o Angelo Solare?

Differenza tra esoterismo ed occultismo

E' necessario, per un retto prosieguo del nostro discorso, chiarire sin d'ora la differenza tra *esoterismo* ed *occultismo*, perché nel corso dei secoli i due termini sono stati confusi e spesso utilizzati l'uno al posto dell'altro. "All'accezione limitata di esoterismo come *eso-thodos* (metodo o via verso l'interiore), ossia introspezione che, per mezzo di una conoscenza graduale, condurrebbe all'intelligenza dei rapporti complessi che collegano il divino, la natura e l'uomo, a tale orientamento, dunque, si opporrebbe, sia radicalmente, sia in una dinamica complementare, la pratica di ciò che verrà definito "occultismo". (4)
L'aggettivo più antico deriva dal latino, '*occultus*', che vuol dire nascosto e risale al XII secolo. Ecco che l'espressione "scienze occulte" viene impiegata proprio nel periodo in cui in molti paesi d'Europa la caccia alle streghe è al suo culmine, promossa dalla reazione della Controriforma e dall' incombente istituzione dell'Inquisizione. Fu senza dubbio

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

questo nefasto contesto a connotare in negativo il senso dell'espressione, riducendone e relativizzando il suo reale significato. Ancora oggi, le pratiche occulte vengono messe dai razionalisti sullo stesso piano della superstizione, dell'eresia e persino del satanismo. Quello che per il popolo era la stregoneria delle campagne, prese nel secolo scorso largo spazio nella letteratura romantica e barocca. Ma, come vedremo, in ogni epoca questi termini assunsero significati diversi. Ad esempio, "nel Rinascimento, i termini *occulto* e *magia* designavano un settore molto diverso da quello del XIII e del XIX secolo. Nel Medioevo, designano le virtù e le proprietà che uniscono segretamente gli esseri dei tre regni (animale, vegetale e minerale), che vengono definiti *segreti della natura*. (…) Generalmente l'*occultismo* potrebbe essere definito come un insieme di *pratiche* che vanno distinte dall'*esoterismo* propriamente detto, il quale costituirebbe allora il complesso *teorico* in grado di rendere possibili le suddette *pratiche*. Bisognerebbe, tuttavia, ammettere prudentemente che i due indirizzi erano solidali e, comunque, anche in caso contrario, non si può ipotizzare l'assenza di *pratiche* nell'esoterismo, né di *pensiero* nell'occultismo." (4)

Secondo una studiosa moderna, la Tosonotti:"Il confine tra esoterismo e occultismo può essere definito convenzionalmente come segue: esoterico è ciò che eleva spiritualmente le capacità interiori dell'individuo, mentre occulto è tutto ciò che viene ricercato attraverso l'aiuto di forze estranee all'elevazione spirituale dell'uomo (quindi il ricorso alla magia nera, al satanismo, allo spiritismo incontrollato, alle evocazioni di anime tormentate ed alle forze negative in genere). Rientra nell'ambito esoterico la facoltà, conseguita elevando le proprie capacità interiori, di conoscere e legare a sé le forze della natura, per utilizzarle in una forma magica e naturale, sempre a fini di bene e non egoistici, come accadeva nel Rinascimento e nella cultura celtica. L'occultismo è la credenza in alcune forze occulte che fanno parte di un mondo invisibile, accessibile solo a chi pratica detta scienza..… Fa parte di una dimensione nascosta, oscura e pericolosa per chi non è in grado di affrontarne la problematica; l'esoterismo fa parte degli antichi misteri e delle conoscenze iniziatiche segrete.(…) L'esoterismo, invece, è sempre stato e sempre sarà. Se osserviamo attentamente attorno, se ascoltiamo e percepiamo, ci rendiamo conto che tutto quanto ci circonda è permeato di sostanze talmente vibranti e sottili che se ne può avvertire l'essenza. Inoltrandoci all'interno del nostro cuore... possiamo assaporarne l'impulso

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

d'amore per la conoscenza. Ma non basta essere studiosi e sapienti, bisogna *vivere* come se ogni giorno fosse il primo o l'ultimo, perché la vita è un *viaggio* iniziatico che ci conduce verso la scoperta della dimensione spirituale. "(3)

Il punto di vista della Religione e della Scienza

"*Una persona religiosa è devota nel senso che non ha dubbi circa il significato e la grandezza di quegli obiettivi e di quei fini che trascendono la singola persona e che non necessitano né sono suscettibili di un fondamento razionale…non è possibile alcun contrasto fra scienza e religione…la scienza senza religione è zoppa, la religione senza scienza è cieca.*"[2] Albert Einstein

Nonostante le parole di questo grande scienziato, purtroppo uno dei mali più grandi della nostra epoca è quello che la scienza e la religione appaiono come due forze antagoniste, che sembrano lavorare in assoluta contrapposizione. Viviamo in un'epoca di estremismi e di forti contrasti in cui le più straordinarie scoperte scientifiche del regno della Materia coincidono con quelle ancora più sorprendenti dello sviluppo della Coscienza. Ma se le prime sembrano reali scoperte, le seconde non sono altro che *riscoperte* della conoscenza degli Antichi. Arriviamo a poco a poco alla comprensione che gran parte di questa conoscenza, scartata dai razionalisti come semplice *superstizione*, non può essere ignorata o rifiutata in modo così sistematico e che i fenomeni definiti *paranormali* , prima attribuiti all'intervento delle divinità, altro non sono che manifestazioni di forze naturali in mano a chi sapeva manipolarle e che esistono facoltà percettive ancora sopite nella maggior parte degli uomini. Ecco che quello che una volta veniva chiamato *miracolo* viene oggi considerato più razionalmente come un caso di chiaroveggenza, chiarudienza, ipnosi, pranoterapia a seconda dei casi. Da tutto ciò si arriva alla conclusione che quella che viene definita *scienza occulta* si potrebbe rivelare, a chi ha occhi per vedere e orecchie per sentire, una dottrina altrettanto *scientifica* di quella 'ufficiale'.

Ora molti studiosi sono concordi nel dire che esiste un'unità di fondo di tutte le religioni. Non vi è differenza fra le verità professate dalla varie fedi sul fatto che tutto evolve, sia esteriormente che interiormente, secondo i medesimi processi e che tutte le Sacre Scritture prefigurano un'unica Meta. Eppure questa verità fondamentale non viene vista, i

[2]A. Pais, *Einstein,* Mondadori, pag. 343

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

disaccordi fra i referenti delle varie religioni, il cui atteggiamento alimenta l'ostilità e la massa tenuta nell'ignoranza, lasciano calare un manto di oscurità che solo a pochi esseri particolarmente sensibili è dato scoprire. Costoro si sottraggono all'influenza delle ideologie e dei fanatismi e mantengono fede ad un unico credo, scorgendo l'identità perfetta sostenuta da tutte le grandi religioni. "Sorge di là da un disaccordo profondo, una guerra nascosta, non soltanto fra lo Stato e la Chiesa , ma in seno alla scienza stessa , in seno a tutte le Chiese e perfino nella coscienza di tutti gli esseri pensanti. Poiché indipendentemente dalla nostra individualità, a qualunque scuola filosofica, estetica e sociale apparteniamo, in noi stessi portiamo questi due mondi nemici, irreconciliabili, in apparenza, e che nascono da due bisogni indistruttibili dell'uomo: il bisogno scientifico e il bisogno religioso." (5)

Per quel che riguarda la religione bisogna ammettere che tutte le Grandi Religioni hanno sia una storia esteriore che un'altra intima, una apparente ed un'altra nascosta. "Per storia esteriore intendo i dogmi e i miti insegnati pubblicamente nei templi e nelle scuole, riconosciuti dal culto e dalla superstizione popolare. Per storia intima intendo la scienza profonda, la dottrina segreta, l'azione occulta dei grandi iniziati, profeti o riformatori, che hanno creato, sostenuto e propagato queste religioni."[3] (5)

La Scienza, dal canto suo si è rivolta ad un Materialismo assoluto e in nome di questo materialismo ha cercato di demolire qualsiasi concetto che avesse anche solo lontanamente la connotazione di *metafisico*. Ma ecco il paradosso: "la sorpresa aumenta se, ritornando alla scienza moderna, si constata che da Bacone e Descartes in poi essa tende involontariamente, ma con altrettanta sicurezza, a tornare ai dati dell'antica teosofia. Senza abbandonare l'ipotesi degli atomi, la fisica moderna è giunta insensibilmente a identificare l'idea della materia con quella della forza, e questo è un passo verso il dinamismo spirituale. Per poter spiegare la luce, il magnetismo, l'elettricità, gli scienziati hanno dovuto ammettere una materia sottile e assolutamente imponderabile, che riempia lo spazio e penetri in tutti i corpi, materia che essi hanno chiamato **ètere**: e questo è un passo verso l'antica idea teosofica dell'*anima del mondo*." (5)

[3] Per l'esoterismo cristiano V. l'ebook di Marco Marchetti "Esoterismo cristiano", reperibile nella sezione "ebook" del sito erbasacra.com

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

E' innegabile che, malgrado gli 'in-evitabili' attriti, la scienza e la spiritualità moderne si stiano avviando, anche in maniera inconsapevole, verso una spiegazione scientifica delle leggi dello Spirito, dando agli antichi testi un'analisi più precisa su basi più solide. E' questo che ci viene richiesto come esseri incarnati in questa Era: diventare tutti degli scienziati! Il passaggio evolutivo che stiamo vivendo, la transizione dall'Era dei Pesci a quella dell'Aquario ha proprio questo significato: passare da un'epoca di *cieca fede* in un insegnamento che veniva posto come dogma, ad un'Era in cui dovremo tutti arrivare alla verità tramite l'uso della nostra testa oltre che del nostro cuore. Con questo spirito si capirà che quelli che erano considerati Misteri hanno accompagnato la nostra civiltà fin dalle origini, che sono stati questi Misteri a dare origine alle grandi religioni semitiche e ariane e che il cristianesimo ne è completamente imbevuto, avendo come scopo guidare l'Umanità verso la sua trasfigurazione. La Scienza e la Religione alla fine *convergeranno* sui medesimi risultati trovando così una loro **sintesi**, poiché lo scopo di tutte le autentiche discipline religiose o scientifiche, e di alcuni strumenti come lo **Yoga**, è quello di condurre l'individuo al punto in cui vedrà, capirà e saprà da solo la realtà delle cose. Al principio siamo focalizzati sul nostro essere fisico e finché ci identificheremo con il nostro Io *scisso* da qualsiasi esistenza universale, restiamo al buio o meglio, siamo ciechi alla Luce che è sempre presente in noi. Chi crede nello Spirito crea al suo interno una coscienza vasta ed illuminata e si sente ricco come un Dio, perché si riconosce come suo figlio e suo erede. Mentre il cultore del materialismo si crede erede solo di suo padre o di suo nonno e naturalmente il paragone non regge. E' ricco colui che sa che la sua ricchezza non è nel mondo esterno ma nella propria *coscienza*, fonte inesauribile di forza che porta a superare qualsiasi difficoltà.

"Oggi né la Chiesa, imprigionata nei suoi dogmi, né la Scienza, costretta nella materia, sanno più produrre uomini completi. L'arte di creare e di formare le anime è andata perduta, e non verrà ritrovata che quando la scienza e la religione, fuse nuovamente in una forza viva, lavoreranno insieme di comune accordo per il bene dell'umanità. Per raggiungere ciò sarebbe necessario, non già che la scienza cambiasse metodo, ma che ne estendesse il dominio; non già che il cristianesimo mutasse la sua tradizione, ma che ne

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

comprendesse le origini, l'essenza e la portata. Quest'epoca di rigenerazione intellettuale e di trasformazioni sociali verrà, ne siamo certi. Già l'annunziano indubbi presagi." (5)
Così scriveva Schuré nel 1899 nel suo famoso testo intitolato '*I Grandi Iniziati*' e, sebbene l'evoluzione dell'umanità sia molto lenta, è sotto gli occhi di tutti che dopo solo cento anni stiamo già entrando in quest'epoca di cambiamento e di trasformazione.

Esoterismo oggi

Nonostante ancora al giorno d'oggi si senta usare frequentemente in modo errato la parola 'esoterismo' sembrerebbe che, al di là delle polemiche, l'esoterismo abbia conquistato l'attenzione di alcuni scienziati e studiosi che lo hanno *nobilitato* introducendolo nello studio della storia delle Idee in Occidente. E' anche vero che la cattiva pubblicità offerta da Tv e mass-media, non aiuta a comprendere la vera portata del fenomeno. Essa soffermandosi solo su operatori dell'occulto e sette di vario tipo che si sono macchiati di crimini ingiuriosi, identificano l'esoterismo con questi fenomeni squallidi ed inqualificabili che di esoterico non hanno nulla. Non si comprende se questa 'politica' dell'informazione si faccia solo per ignoranza o vi sia una precisa volontà di denigrare un insegnamento che ha invece origini e scopi nobilissimi.
"Nella letteratura esoterica contemporanea compare il termine occultismo, spesso accomunato a catene o a correnti spiritiche di carattere magico - settario. Purtroppo si tratta di un aspetto attribuito erroneamente ad un ambito esoterico meno conosciuto e più profondo. L'esoterismo non è né una religione né una corrente specifica, ma un insieme di significati , di simboli, frutto di un percorso di ricerca che porta ad una dimensione iniziatica superiore. Ed è proprio superando le dure e difficili prove incontrate nel corso di questo cammino che l'iniziato raggiunge la propria illuminazione. In quel momento egli si rende conto che è avvenuto l'incontro con il proprio maestro interiore - quell'essere spirituale che ha sempre fatto parte di lui. Questo tipo di rinascita purifica dalle scorie delle meschinità terrene. Esistono e sono esistite, senza dubbio, diverse scuole esoteriche, ma la più difficile è quella dell'acquisizione personale, tramite la quale si può arrivare ad una vera e propria *autoiniziazione*. " (3)

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Fra tutte le discipline scientifiche che si sono avventurate nel terreno incerto dell'esoterismo, un posto di primo piano ha sicuramente la **psicologia**. Oltre a citare la **Psicosintesi** di **Roberto Assagioli**[4], notevole è anche stato il contributo di **C.G. Jung**.

"La psicologia e alcune correnti psicoanalitiche non possono più passare sotto silenzio l'influenza e il ruolo dei meccanismi che – all'incrocio fra miti e archetipi derivanti dalle scienze e dalle pratiche cosiddette sacre, alchimia, astrologia o, più estesamente le simbologie fondamentali – agiscono sulle strutture mentali dell'individuo ed elaborano l'inconscio collettivo."(4)

Fra le scienze vanno citate l'antropologia, l'etnologia, la storia delle religioni, ma anche l'arte e la letteratura si sono interessate ai miti, alla magia e ai riti dell'insegnamento esoterico. Persino le Università hanno dedicato delle cattedre allo studio di questa materia: nel 1965 è stata istituita la cattedra di 'Storia dell'Esoterismo Cristiano' presso l'Ecole Pratique des Hautes Etudes in Francia. Nel 1979 questa cattedra è stata mutata in 'Storia delle correnti esoteriche e mistiche dell'Europa moderna e contemporanea', sotto la direzione dello storico Antoine Faivre.

Bibliografia per gli approfondimenti:

1) Jean Marques-Riviere, "Storia delle Dottrine Esoteriche", ed. Mediterranee
2) Giuditta Dembech, "Quinta Dimensione", ed. L'Ariete
3) Pina Andronico Tosonotti, "L'Esoterismo", ed. Xenia
4) Jean-Paul Corsetti, "Storia dell'Esoterismo e delle Scienze Occulte", Gremese ed.
5) Edouard Schuré, "I Grandi Iniziati", ed. Laterza

[4] Vedi il corso on line 'Psicosintesi della Coscienza' di Erba Sacra

Ebook didattici di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

EDUCAZIONE MORALE E SPIRITUALE

Docente: Prof. Antonio Sbisà

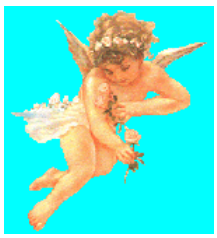
Lezione 1: La proposta dell'educazione morale e spirituale

Programma completo del corso

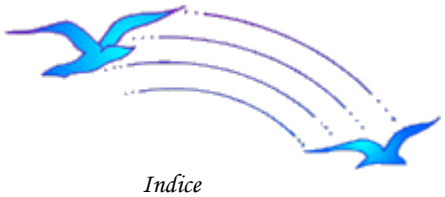
Lezione 1: La proposta dell'educazione morale e spirituale
Lezione 2: L'educazione e la moralità
Lezione 3: L'educazione della volontà e la formazione del carattere
Lezione 4: La moralità della mente
Lezione 5: La creatività del pensiero
Lezione 6: Sentire, l'educazione morale del corpo e delle emozioni
Lezione 7: La morale dell'amore e della sessualità
Lezione 8: La nuova morale sessuale
Lezione 9: L'educazione spirituale
Lezione 10: Dio mi piace, lo amo, La pratica della preghiera e della meditazione
Lezione 11: La formazione per la vita dopo la morte e il viaggio nella realtà sconosciuta
Lezione 12: La spiritualità, la sessualità e la creatività nel Tantra

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di ***OPERA,*** *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Lezione 1
La proposta dell'educazione morale e spirituale



"Noi dissipiamo superstizione, ignoranza e paura. Noi forgiamo coraggio, volontà e conoscenza. Fin dall'inizio del lavoro pensate che la vostra azione non abbia a perdere vigore. Per ignoranza si può cedere a pensieri che indeboliscono, bloccando così l'espandersi della coscienza. Ricordate la Forza fondamentale. Ricordate i principi di quella che è la Fonte del progresso instancabile. Sovente accade di dimenticare quel Principio che tutto genera: fate dunque appello a tutta la vostra attenzione e apritevi alla Forza fondamentale. Mi rallegro quando vedo i guerrieri pieni di vigore. Le vie sono molte e i persecutori li cacceranno invano. Inoltre qualsiasi battaglia contro le tenebre è una nobile impresa. È dovere dell'uomo disperderle. L'eroe sfida il drago e lo chiama a battaglia a suon di tromba, per annientarlo. Fintanto che esso resta nella sua tana non ci sarà pace nei cuori umani. Sterminare il male equivale a costruire il futuro. L'eroe non si perde mai d'animo. (Agni yoga)



Indice

1 – Prologo, le idee fondamentali
2 - I metodi ed i contenuti dell'educazione morale e spirituale
3 - Autointervista sull'educazione morale e spirituale
4 - L'etica olistica
4.1 - La spiritualità olistica
4.2 – L'esigenza etica di soddisfare i bisogni fondamentali della persona
4.3 - Il conflitto fra una società 'ricca' ed i processi di emarginazione ed esclusione
4.4 - L'etica della metafisica e delle buone vibrazioni 5.5 - L'etica dello sviluppo personale
5 - Gli educatori, i centri delle discipline olistiche ed i templi
6 - Una possibile scuola di educazione morale e spirituale
7 - La via del guerriero

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

✯ -1 – Prologo: le idee fondamentali

Il corso di educazione morale e spirituale propone una sintesi operativa della formazione olistica per approfondire **i concetti di responsabilità, di scelta e di creatività**, come applicazione della crescita personale alla trasformazione della vita quotidiana e della società.

L'educazione sociopolitica, l'educazione ambientale, l'educazione estetica. l'educazione affettiva e sessuale, l'educazione del pensiero che crea, l'educazione metanormale-parapsicologica, l'educazione mistica,
convergono nell'ideale centrale:
armonizzare l'evoluzione spirituale della specie umana e la creatività personale

L'obiettivo immediato del corso riguarda la possibilità che diverse persone
vogliano e possano
sperimentare su se stessi
questo progetto di formazione, e possano-vogliano gestirlo

presso le università, nei centri delle discipline olistiche, nelle istituzioni sociali e nelle associazioni ispirate alla spiritualità, alla creatività, alle arti, alla solidarietà, alla psicoterapia

Il corso è corredato di esercizi, pratiche e bibliografie.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Quali sono le idee dominanti proposte?

l'idea della morale come controllo, guida e verifica dello sviluppo delle potenzialità umane, nella partecipazione alla creazione permanente

l'idea della coltivazione-realizzazione di esperienze metanormali e mistiche, attraverso le pratiche corporali e spirituali; se molte persone vivranno questo, ci sarà una nuova vita umana sul pianeta Terra

l'idea della nuova era, della mutazione planetaria e della preparazione di un tipo di vita totalmente nuova per l'umanità

l'idea del karma come conseguenza del pensiero e del comportamento realizzati

l'idea del pensiero che crea la realtà, attraverso il controllo e l'espressione dei pensieri e delle emozioni

l'idea che sia moralmente positivo e buono vivere l'abbandono ai piaceri ed alle passioni, unendo l'intensità del sentire e la potenza della volontà, come controllo, come gioia e come superamento di se stessi

l'idea della connessione cosmica con i mondi superiori

l'idea dell'espansione della coscienza e della vita dopo la morte

l'idea di innamorarsi di Dio

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

- "La questione cruciale più urgente che il genere umano deve affrontare, sia a livello individuale che di massa, è riconoscere il potere del pensiero e delle convinzioni. Comprendere queste due importanti chiavi di consapevolezza può aprire la coscienza umana a una nuova visione mondiale piena di possibilità illimitate e di soluzioni altamente creative. Le convinzioni sono essenzialmente credenze sulla realtà e, che siano personali o collettive, formano la struttura e i parametri della vostra esperienza di vita in ogni momento. Credenze, pensieri e sensazioni lasciano una diversa impronta plastica sul campo dell'energia vitale che avvolge il vostro mondo. Voi siete creatori e come tali create in continuazione, e il genere umano sta prendendo sempre più consapevolezza di questa sbalorditiva realtà. I tempi in cui vivete sono caratterizzati da immensi cambiamenti, e per gestire questo eccezionale processo di trasformazione del genere umano sono necessari una grande flessibilità e un chiaro intento. Sviluppare la capacità di essere consapevoli di ciò che si pensa mentalmente, si sente emotivamente e si dice verbalmente, e strutturare la propria vita con chiarezza cristallina attraverso pensieri, parole e azioni, è essenziale per vivere una vita al pieno delle sue potenzialità. Accettare la piena responsabilità del potere che incarnate è la lezione fondamentale e principale di questa trasformazione." (B. Marciniak)

☆ - 2 - *I metodi ed i contenuti dell'educazione morale e spirituale*

Una mappa generale per il percorso:

Il metodo dell'educazione morale

- la consapevolezza, la coscienza, l'intenzione
- il contatto con le dimensioni superiori
- la disciplina, l'autodisciplina, il coraggio
- la formazione del carattere e dell'energia
- l'apertura del cuore e dell'amore
- l'educazione estetica, la cura del corpo, dell'ambiente, della bellezza
- l'educazione sessuale affettiva ed erotica
- la pratica del pensiero che crea
- la scelta dei valori e la progettazione-programmazione della vita
- le pratiche trasformative per l'armonia corpo-mente-cuore-spirito

Il contenuto dell'educazione morale

- il bene e il male, le virtù ed i vizi
- il programma originario della persona e la creatività
- la realizzazione delle capacità e dei talenti
- l'educazione estetica, la cura del corpo, dell'ambiente, della bellezza
- l'educazione sessuale affettiva ed erotica
- il karma e la regolazione delle cause e degli effetti del comportamento
- l'educazione del pensare, del sentire e del volere
- vivere il mistero e l'enigma
- la destrutturazione-ristrutturazione del pensiero e del comportamento

Il metodo dell'educazione spirituale

- la meraviglia, la devozione, la venerazione, la celebrazione
- la preghiera e la meditazione
- l'innamoramento del divino
- l'assoluto dentro di noi, la pratica della non pratica, siamo già Dio
- la connessione cosmica

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

- lo sviluppo metanormale e le pratiche trasformative
- diventare dei

Il contenuto dell'educazione spirituale

- il perfezionamento e l'elevazione
- l'espansione della coscienza
- l'amore e la beatitudine
- la sensitività ed il misticismo
- lo sviluppo metanormale e la nuova vita
- la vita dopo la morte
- la reincarnazione, le vite parallele e probabili, la realtà sconosciuta
- il tantra
- l'innamoramento del divino

☆ - 3 - *Autointervista sull'educazione morale e spirituale*

"Ogni giorno massacriamo i nostri impulsi più belli…ci mancava la fede per credere nelle nostre capacità, nel nostro criterio di verità e di bellezza…Siamo tutti colpevoli di un grande delitto, il delitto di non vivere appieno la vita; ma siamo anche, tutti, potenzialmente liberi. Possiamo smettere di pensare a ciò che non siamo riusciti a compiere e fare tutto ciò che è in nostro potere. Che cosa possano essere i poteri esistenti in noi, nessuno ha realmente osato immaginarlo. Che siano infiniti ce ne renderemo conto il giorno in cui ammetteremo con noi stessi che l'immaginazione è tutto. L'immaginazione è la voce dell'audacia. Se esiste qualcosa di divino in Dio, si tratta di questo. Egli ha osato immaginare ogni cosa." (H. Miller)

☯ *Che sapore ha parlare oggi di educazione morale e spirituale?*

Sapore di antico, con un senso di eleganza, di solidità e di raffinatezza culturale. Sapore di certezze, di significati universali, di ordini sociali e spirituali splendenti. Sapore anche di delusione: la morale e la religione, le società virtuose, la grandezza della formazione dei caratteri delle persone, la luce certa delle istituzioni di qualsiasi tipo…da quanto tempo se ne parla? Si sono realizzati? E' mancato forse loro il tempo o la forza per realizzare le dimensioni morali e spirituali sempre ricordate e inculcate? Come mai ci troviamo di fronte al trionfo di un capitalismo devastante, della distruzione dell'ambiente, del primato del profitto, del consumo, del materialismo? Era questo il programma morale e spirituale delle istituzioni che hanno governato l'umanità?

Ecco quindi che i programmi di educazione morale e spirituale vengono considerati con scetticismo. Sia perché non si sono mai realizzati, sia perché…si sono realizzati, ma proprio per generare il mondo come lo vediamo e lo viviamo oggi!! Aggiungiamo la prudenza scientifica, che ancora non ritiene valido legittimare l'esperienza morale o religiosa. Sono faccende che la società laica continua a riservare alle chiese ed alle religioni. Come mai la società laica ha rinunciato a proporre una versione democratica della morale e della spiritualità? Nei programmi delle università non troveremo oggi insegnamenti di educazione morale e spirituale. Le chiese e le religioni certamente hanno i loro programmi di formazione, incasellati nei dogmi e nelle cristallizzazioni storiche. Ma i centri del benessere e della nuova spiritualità?...Loro sono liberi dai dogmi, dalle credenze…Propongono programmi creativi di educazione morale e spirituale?

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☯ *Come mai allora questa proposta di un corso di educazione morale e spirituale?*

Ammettiamo per pura ipotesi che l'approccio all'educazione spirituale sia semplicemente realizzato senza bisogno di parlare di educazione. Ci sono molti tipi di corsi che si ispirano ad alcuni aspetti della nuova spiritualità. Parlare di educazione spirituale può offrire degli strumenti di sintesi e di applicazione operativa. Ma per l'educazione morale? Non sembra che ci siano corsi di moralità…viene considerata inclusa nella spiritualità? Non sembra la stessa cosa. Di fronte al dilagare di forme distruttive, dalle nuove forme di razzismo, alla violenza sulle donne, alla distruzione della natura, non si sente il bisogno di inventare e realizzare una nuova forma attuale di educazione morale?

☯ *Che cosa si intende qui per educazione? Forse è un punto centrale per pensare al tipo di intervento?*

Le scienze della formazione dovrebbero avere come tema la realizzazione delle potenzialità dell'essere umano, lo sviluppo delle capacità del pensare, del volere e del sentire. Dovrebbero affrontare il tema della crescita personale.

L'idea di fondo è che l'uomo ha il libero arbitrio per scegliere se e come realizzare la natura umana e trasformarla in un processo di evoluzione creatrice, in armonia con l'evoluzione della natura.

Nel senso comune l'educazione viene interpretata come un aiuto all'età evolutiva: comprende l'insegnamento, l'apprendimento, in teoria anche la formazione del carattere e la formazione delle emozioni, dei pensieri, degli ideali. Ma oggi si ritiene che la formazione non si possa limitare all'età evolutiva. L'educazione è uno strumento operativo che aiuta a stimolare ed a realizzare la creatività, in un processo di evoluzione permanente. Anche il senso comune può comprendere che abbiamo il corpo e l'anima, che possiamo sviluppare la volontà, il pensiero, il sentimento. Si parla oggi spesso di competenze formative presentate come tecniche per sviluppare determinate pratiche e per essere di aiuto agli altri. L'educazione in questo senso è diventata una forma di psicoterapia, in cui il problema centrale è la cura dei malesseri e l'approdo ad una condizione di benessere.

L'educazione e la formazione considerano il benessere non come un livello statico, come se si trattasse di riparare qualcosa e di riprendere una normalità, ma come l'inserimento in un processo dinamico di evoluzione creativa.

☯ *Quali sono gli obiettivi dell'educazione morale?*

Prima di tutto si tratta di considerare che cosa si intenda per etica e per morale. In generale l'etica è il discorso, la filosofia, che tratta della morale. Occorre dire no a qualcosa e sì a qualcosa di altro. Ponendo l'obiettivo del pieno sviluppo delle potenzialità di tutti gli esseri umani, si tratta di abbandonare le morali repressive, come imposizione di determinati valori ai comportamenti individuali. L'educazione si basa su di un processo di individualizzazione della formazione, in modo da verificare i progressi di sviluppo delle capacità e dei talenti delle persone, della formazione del carattere e dell'essenza personale.

Il programma riguarda la formazione olistica, l'armonia fra il corpo, il cuore, l'anima e lo spirito, in una direzione di crescita.

Il cardine riguarda il concetto di responsabilità, verso se stessi e verso la società e la natura, e le condizioni di sviluppo del carattere e dell'energia che possano permettere la realizzazione effettiva della responsabilità in un comportamento efficace rispetto agli scopi assunti. Conosciamo le diverse pratiche formative e trasformative. Con l'educazione viene accentuato il controllo e l'applicazione del risultato formativo nell'integrazione della persona e nella vita quotidiana, intesa come processo di evoluzione.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☯ *Che cosa intendi per spirito?*

Il nucleo personale profondo, il Sé, lo spirito, rappresentano la direzione della crescita totale ed indicano una dimensione trascendente, inesauribile ed infinita della realtà, indicata come presenza divina.

Esistono le meditazioni, le esperienze e le pratiche che possono portare l'individuo dalla sfera dei condizionamenti, dei blocchi, delle influenze esterne, verso il riconoscimento del proprio nucleo centrale, verso la capacità di gestire la propria autonomia, di controllare e canalizzare le energie. La condensazione materiale-sociale tende a legare lo spirito nell'inerzia e nell'incoscienza, si oppone alla libertà infinita dello spirito. Occorre quindi liberare lo spirito, non dalla materia, ma dalla società, non dal vivere le energie e gli istinti, ma dall'esserne schiavi. Liberare lo spirito[1]vuole dire anche connettere la coscienza individuale divina alle fonti della coscienza universale[2]. Esploriamo quindi questo concetto, lo spirito, cercando di armonizzarlo con il corpo, la mente, l'anima. Le visioni prevalenti della spiritualità rientrano nella concezione della scissione della natura umana: lo spirito sembra indicare qualcosa che è lontano e si oppone, al corpo, ai sensi, al mondo, all'universo. Si professa 'spirituale' spesso chi rinuncia alla creatività e al piacere.

Noi intendiamo con 'spirito' una realtà divina, assoluta nella sua trascendenza, indipendente dai corpi e dalle forme. Ma questo non vuol dire che, quando si presenta in una forma, in un corpo, non possa penetrarla tutta di se stesso.

☯ *Che cosa intendi per educazione spirituale?*

Nel contesto della formazione olistica e della nuova spiritualità, l'educazione spirituale ha il compito di risvegliare la coscienza e di testimoniare-realizzare la trascendenza e il divino. Non come realtà esterne all'uomo, ma come realtà costituenti l'essenza delle persone. Un Dio dentro di noi, anche se, ovviamente, Dio è presente pure dentro gli altri, nella natura, nel cosmo.

Se l'educazione morale guida il potenziamento normale dell'essere umano, l'educazione spirituale apre al metanormale, stimola le esperienze parapsicologiche e mistiche. Si fonda sul concetto di espansione della coscienza, prevede l'esistenza di un Sé superiore in ogni persona, pensa e realizza la sua evoluzione attraverso i processi delle reincarnazioni, delle vite parallele, del presente simultaneo, attraverso la coscienza interdimensionale. La consapevolezza esplora il divino allargando la percezione: esiste un Dio, ma esistono anche diversi dei; esistono l'individuo ed il corpo, ma ciascun sé personale comprende diversi individui e corpi. Una fi-

[1] Cfr. IJP. Appel-Guéry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*, Torino, Transtar, 1992; Viaggiatori atemporali, *Contatti con altre dimensioni*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1997.

[2] Questo corso comprende aspetti di ricerca scientifica e di testimonianza spirituale, si estende ad un compito formativo diretto a stimolare la riflessione e ad accompagnare la trasformazione. Vuole parlare al cuore, alla fantasia ed alla volontà, ed invitare la ragione a diventare un pensiero creatore. Testimonia l'esistenza di una comunicazione interiore personale con esseri che vivono sia all'interno del mondo interiore, sia nelle dimensioni dell'universo. Su questi aspetti non può esistere un criterio di verità oggettiva trasmissibile, ma soltanto una risonanza che può risvegliare nell'altro analoghi processi.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

losofia non-duale permette di riconoscere l'unità dell'universo, la presenza del divino nei corpi e nei pianeti. Riconosce l'armonia fra la scintilla divina presente in ogni persona e la trascendenza infinita di Dio, quindi siamo tutti uniti nel formare la divinità. Un aspetto fondamentale riguarda la comprensione dell'esistenza di altri mondi e di altri livelli di realtà, fino a pensare ad una possibile, consapevole riconnessione della Terra con le dimensioni cosmiche.

☯ *Quali sono le direzioni fondamentali dell'educazione spirituale?*

Si tratta di stimolare sia l'innamoramento del divino, sia la capacità di diventare dei. Con la devozione, la preghiera, la meraviglia, la celebrazione, la meditazione, riconosciamo l'infinita divinità amorosa, ci immergiamo in essa. La capacità di diventare 'dei' parte dalla conferma interiore, dall'autostima, fino a riconoscere la scintilla divina dentro di noi. Quindi lo sviluppo della creatività personale implica il riconoscimento e l'espansione del dio interiore. E' la via del massimo potenziamento della singola persona, la risposta della tensione evolutiva alla presenza amante del divino. Il gusto della creazione ci attraversa, ci stimola, ci fa creare nuovi mondi e nuove realtà. Le vie sono lo stupore e lo sforzo. La via dell'amore si alimenta del piacere, della gioia, dell'entusiasmo.

Vedremo come la sessualità possa diventare una condizione per sperimentare il divino. L'attenzione va posta tutta nel non dipendere dall'esterno e nel riconoscere e vivere la beatitudine divina immersa nel nostro essere, esplorandola anche attraverso l'amplificazione dei sensi. Tutte queste indicazioni vanno poi sperimentate, vissute, cercando di comprendere come possano trasformare la nostra vita quotidiana, come possano diventare la sostanza di una vita nuova, sia nelle persone, sia nell'armonia con la natura, con il cosmo, e con una società che li rifletta.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione.

Ritrovare una *finezza* interna richiede di astrarre il proprio psichismo dalle condensazioni materiali e inerti che gli impediscono di ritrovare la fluidità e la trasparenza necessarie al contatto. Si devono così affrontare le pulsioni legate al subcosciente ed esplorare l'incosciente per fare emergere le parti di noi che ne sono prigioniere. Processo che può rivelarsi pericoloso o regressivo, se non è vissuto in maniera equilibrata nella prospettiva di una mutazione superiore.

E' il tema eterno del cavaliere - lo spirito superiore - che viene a liberare la principessa - la sua anima - dal fuoco del dragone, che rappresenta le potenze basali, cioè legate al corpo formale. Sollevare le radici psichiche dalle profondità dell'inconscio permette così di far emergere un potenziale soggiacente che alimenta e stabilisce una linea spirituale molto più sicura, più continua e più elevata. Perché, come dice il Tao: "Così l'essere di vasta coscienza affonda le proprie radici nel sottosuolo e non nella superficie. Aspetta dal frutto e non dal fiore; rigetta la superficie per aderire all'intimo. Così il sopra deve avere il basso come fondamento."

Questa avventura della coscienza ha toccato tutte queste tappe: liberazione delle nostre radici dal peso della gravità; decantazione e fluidificazione di queste radici in un ambiente purificato; elaborazione di una corrente di linfa grezza; trasmutazione delle energie basali e discesa corrispondente dì una linfa elaborata

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sotto forma di informazioni sempre più sintetiche provenienti da dimensioni superiori. Una trasmutazione che permette di stabilire progressivamente la totalità del proprio essere in un livello di energia e di coscienza che è quello del contatto interdimensionale.

Così lo spiega IJP. Appel-Guéry: "L'uomo può passare dal primitivo all'umano biomagnetico civilizzato, poi all'essere cosmico in evoluzione tra lo spazio, il tempo e l'atemporale. E' la sede di una correlazione energetica e strutturale forte tra la materia densa in trasformazione e la dimensione spirituale permanente vibrante, percepibile con una visione interna sempre più sottile e purificata. ..Cioè, elevatevi fino a una dimensione superiore di sintesi per, in seguito, diffonderla e comunicarla, secondo un processo di verticalizzazione e di continuità tra la coscienza, il mentale, lo psichismo, la vitalità, il corpo e la materia."[3]

☯ *Concentriamoci ora sull'educazione morale, quali sono le problematiche discusse?*

Sia la morale che la religione presentano due aspetti opposti. Un tipo di morale mira alla sicurezza ed all'identificazione in un ordine di valori gestito da un sistema sociale. Un secondo tipo di morale ha come obiettivo lo sviluppo della creatività e l'apertura all'amore universale. Una prima forma di religione e di spiritualità fa dipendere lo sviluppo spirituale da una situazione esterna, sia che si tratti di un dio esterno, sia che si tratti di leggi evolutive riconosciute come qualcosa in cui siamo inseriti. Una seconda forma di religione e di spiritualità esplora il divino presente dentro l'uomo e nella natura, esalta la libertà e la responsabilità della creatività personale. Noi ci occuperemo prevalentemente del secondo tipo creativo di morale e di spiritualità.

Un diverso problema si pone quando riflettiamo su come possano funzionare il comportamento morale e l'esperienza spirituale: quali sono i percorsi di realizzazione degli obiettivi scelti? Questa attitudine richiede consapevolezza, impegno, disciplina e responsabilità, perché non è sufficiente seguire una generale spontaneità, un insieme di buone intenzioni vaghe.

☯ *Come si pone il problema della moralità?*

Siamo molto immersi nei condizionamenti storici e sociali per elaborare un nuovo senso della moralità. Il senso comune della maggior parte delle persone si basa o sull'obbedienza a valori e codici di comportamento impartiti dal sistema sociale e dalle religioni, oppure su di una forma di ribellione alla stessa esistenza di percorsi morali collegati a valori nuovi. Sia le persone che seguono le religioni tradizionali, sia le persone che hanno rifiutato una morale diretta dalla società, ritengono comunque opportuno interpretare la morale come 'non fare il male' e a trascurare la morale di una crescita ascetica. Le persone tradizionalmente religiose tendono a non volere 'fare il male', a non disobbedire a comandamenti o codici. Ma normalmente questi codici riguardano comportamenti comunemente estremi: dal non uccidere al non rubare, a non fare qualsiasi atto di violenza, su di sé e sugli altri. Fondamentale è l'attenzione alla sessualità. La morale sessuale rappresenta un profondo vortice di temi, motivi, timori e desideri, che hanno seguito prevalentemente una repressione radicale.

Non si è diffusa una percezione della morale come sviluppo dinamico, come crescita di un perfezionamento, come realizzazione del potenziale umano. Un tipo di morale che implichi la gestione dell'energia e della vita quotidiana per una sequenza responsabile e cosciente di un progresso personale e sociale.

[3] O. Breteau, in: IJP., Appel Guéry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*, op. cit., p.15 -16.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☯ *Che valore assume la spontaneità del sentire e dell'abbandonarsi alla vita come viene?*

Se una persona coltiva l'attenzione ai pensieri ed alle emozioni, un sistema di gestione dell'energia, delle capacità di padroneggiare e controllare le azioni, una forma consapevole di esperienza, vivrà uno stato di spontaneità molto diverso da una persona che non desideri intervenire mai su nulla e che si lasci andare alla vita condizionata del sistema sociale.

Oggi una persona interpreta la libertà e la spontanietà personale come un dato di fatto, anzi spesso come un requisito morale, senza accorgersi che in realtà obbedisce alla società, ai suoi obiettivi, alle sue modalità. Occorre riconoscere i condizionamenti ed esplorare le possibilità più profonde di un risveglio personale del sentire. Non ci può essere un'evoluzione del genere umano se non si sanno gestire l'energia e la disciplina, se non ci si impegna nelle scelte e nello sforzo. Non ci può essere un'evoluzione neppure se le persone hanno paura e non ritengono positivo e buono raffinare i sensi ed aprirsi ai piaceri ed alle passioni.

☯ *Esiste un condizionamento nel funzionamento e nella realizzazione di un comportamento morale?*

Una morale autoritaria prevede sanzioni e punizioni. La considerazione del peccato comprende spesso l'interpretazione di un divino che ci punisce. Nella concezione orientale il karma ci ricorda la legge di causa e di effetto, riportandola al rapporto fra le azioni ed i suoi effetti. Il senso comune del karma riguarda ancora un senso negativo: se fai qualcosa di male, a te od agli altri, ti ritorna indietro. Ma non si è esteso in un senso positivo: collegando il karma positivo al programma completo di sviluppo dell'essere umano. Riprenderemo quindi il concetto di responsabilità collegandolo al fatto che i nostri pensieri creano la nostra realtà.

☯ *Come si pone la morale nel riguardo delle relazioni umane?*

Chiaramente valgono tutte le indicazioni sul rispetto, sulla cura e sull'amore, verso se stessi e verso gli altri, verso l'ambiente e verso la natura. L'orientamento verso l'amore, la giustizia, la bellezza e la creatività, dovrebbe ispirare qualsiasi comportamento. L'amore comprende diversi aspetti. La concezione cristiana invita ad amare il prossimo 'come se stessi', e non 'più di se stessi', come invece spesso succede.

Non è facile distinguere le diverse preoccupazioni all'interno di un amore sentito e sincero: le oscillazioni vanno dall'eccessiva preoccupazione per la sicurezza, al possesso delle persone, fino ad un eccessivo modo di trascurare se stessi per amare l'altro. Vedremo come esplorare e stimolare l'armonia fra la crescita personale e la possibile creatività amorosa sociale.

☯ *Ci sono degli aspetti fondamentali comuni e semplici per un'educazione morale relazionale di base?*

Tutto quello che concorre ad una buona realizzazione creativa di se stessi, si espande verso gli altri. Le attitudini a trascurare se stessi, al degrado del modo di vivere, si ripercuotono sull'ambiente e sulla società, a tutti i livelli. Esiste anche un comportamento individualistico molto esteso, fino ai livelli in cui risulta abbandonata e inesistente anche la 'buona educazione', che denotava un rispetto reciproco ed un minimo di eleganza nei comportamenti. Spesso, nel passaggio da valori tradizionali a nuovi valori creativi, si è persa la stessa esigenza del valore, anche nelle minime cose quotidiane.

Occorre riprendere a coltivare una educazione morale di base fondata sulle capacità di autocontrollo e sulle capacità di amore, di empatia, di gentilezza.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☯ *Come si pone in questa formazione il problema dell'io, dell'ego? Chi dice che occorre svilupparlo, chi invece dice che costituisce un ostacolo per la crescita spirituale…*

Si tratta di un aspetto fondamentale, sia per l'educazione morale che per l'educazione spirituale. Ci sono due aspetti: uno sociale e quotidiano, l'altro spirituale, quasi metafisico.

Un'osservazione immediata ci farebbe comprendere che l'io sia collegato ad una forma di individualismo egoistico. Esiste in effetti una diffusione estrema dell'io come atteggiamento personale orientato al potere, al consumo, al possesso, all'attaccamento.

Esiste una concezione positiva dell'io e dell'ego, nelle prospettive psicologiche e spirituali, molto lontana da questa comunissima deformazione dell'individualità. L'io o ego appare come una parte della nostra persona unica, che dovrebbe essere collegata con il Sé, come nucleo fondamentale del nostro essere individuale.

La funzione di questo ego riguarda la realizzazione delle potenzialità e della creatività personale, in 'collaborazione' con l'inconscio e con il Sé. Si tratta quindi di un ego-io preciso, molto lontano ed opposto all'individualismo comune, fatto di chiusura, difesa, possesso, attaccamento. Questo ego accentua i suoi compiti creativi e limita gli aspetti di una identità separata e possessiva. Questo ego può crescere sulla base dell'amore per se stessi, in cui la cura e la realizzazione personale diventa la condizione per amare anche gli altri.

A livello spirituale, subentra un altro aspetto. L'attenuazione o la limitazione dell'ego viene proposta per aumentare la consapevolezza della presenza divina in noi e dell'appartenenza a 'tutto ciò che è'. Ma se si procede soltanto verso la coltivazione della dissoluzione dell'ego, non si realizzeranno le creatività personali uniche. Non ci saranno gli esseri capaci di contribuire attivamente alla creazione permanente. Vedremo come possiamo parlare di una presenza divina universale in ciascun essere, e di come esista anche una scintilla divina unica-personale. Come ci dice Sai Baba, noi siamo sia un'anima individuale, sia lo Spirito Assoluto.

Tutto questo riporta anche all'esigenza di equilibrare le componenti 'attive' (pensiero, volontà) della natura umana, con quelle 'ricettive' (sentire, percepire, intuire). Sia nella spiritualità che nella creatività, la realizzazione personale procede attraverso l'equilibrio dinamico di queste diciamo componenti.

L'uomo si è separato sia dalla natura e dai sensi che dallo spirito. La formazione olistica prevede appunto una nuova armonia fra la ragione e i sensi, fra lo spirito e la materia e il corpo, fra l'intensità del sentire ed il non attaccarsi ed il non possedere. Vedremo come possiamo esplorare e realizzare questa realtà.

L'appello immediato consiste nell'invito alle persone di non 'rifugiarsi' in una spiritualità, cristiana o buddista, o altro, intesa come negazione del mondo, del corpo, del piacere, dei sensi, del corpo, della stessa creazione. Come pure di non rifugiarsi in una concezione della morale come sicurezza, come possesso, come ordine sociale. Come pure di non esaltare l'amore per l'altro se non sappiamo prima amare noi stessi.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

✯ - 4 - L'etica olistica

Seguo il testo di W. Bloom, Guarire il mondo con l'anima. Il manifesto della nuova spiritualità olistica, Macroedizioni

4.1 - La spiritualità olistica

"Se fossimo nati nel contesto della cultura cristiana cinquecento anni fa, avremmo dato per scontato che solo il Cristianesimo trasmetteva un messaggio d'amore, di generosità e di perdono, e che qualsiasi altra fede doveva essere immorale. Nessuno si poneva il problema della condivisione del patrimonio umano, di una comune percezione di ciò che doveva essere umano e giusto. Verso le altre culture c'era soprattutto sospetto. Talvolta quel sospetto finiva per alimentare e giustificare guerra e genocidi. La distruzione dei popoli tribali di tutto il mondo si è basata in parte sul rozzo presupposto che fossero selvaggi e privi di qualsiasi morale. L'acrimonia generata da pregiudizi del genere continua ad alimentare i conflitti religiosi, giacché tra le diverse comunità di fede si continua a demonizzare gli avversari e a considerarli meno che morali, meno che rispettabili."

L'autore cerca di riconoscere un nucleo morale fondamentale comune. Poggia sul concetto di responsabilità esteso alla famiglia, al vicinato, all'umanità intera. Implica la ricerca dello sviluppo delle potenzialità di ogni persona, l'espressione dell'amore e della giustizia in ogni situazione, la cura della natura e dell'ambiente.

Esiste senza dubbio una grande varietà di credenze su che cosa sia giusto o sbagliato, '*ma la cosa che più conta e che ci sia una distinzione tra giusto e sbagliato. L'impulso inferiore a fare ciò che è giusto e la vergogna che proviamo quando invece ci rendiamo conto di aver sbagliato sono un'esperienza divina'.* (Lesile J. Tizard)

Potrebbe sembrare che la nuova spiritualità si rivolga prevalentemente al benessere personale ed al sé personale. In questo modo una persona ignorerebbe la sofferenza del mondo e precipiterebbe in un egoismo individualista. In realtà la spiritualità olistica si preoccupa di collegare lo sviluppo personale con la società, con la natura, con l'universo.

Crediamo che in questa nuova era l'educazione debba essere olistica. La prospettiva olistica è il riconoscimento che ogni forma di vita sul pianeta è interconnessa in infiniti modi, profondi e sottili... L'educazione deve nutrire il rispetto per la comunità globale dell'umanità... Crediamo che una società sana possa scaturire soltanto da esseri umani sani e realizzati. L'educazione olistica nutre le più elevate aspirazioni dello spirito umano.

Dichiarazione di Chicago del 1990 sull'Educazione Olistica

La spiritualità olistica ritiene che esista una comune etica naturale. L'idea centrale riguarda la convinzione che la vita si esprime come sviluppo, come evoluzione. Gli esseri umani sono creature evolutive, persone coinvolte in un processo di crescita continua. Di conseguenza l'invito morale costituisce un appello all'uso della libertà personale, alla consapevolezza della capacità di scegliere e di agire implicita nel libero arbitrio. Siamo chiamati ad armonizzarci con il processo di evoluzione dell'universo ed a contribuire attivamente alla creazione permanente. 'Possiamo definire 'comportamento etico' qualsiasi attività o atteggiamento che sostenga l'evoluzione e lo sviluppo della vita'.

"Di fronte alla violenza o all'ingiustizia possiamo renderci conto dell'immobilità e della perdita di vitalità della persona che subì qualcosa del genere. Trovandoci in risonanza con la

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sua sofferenza, sentiamo che la sua prigionia è anche la nostra, e non abbiamo altra scelta che liberarla e farla tornare alla corrente dell'esistenza. Siamo parte del fluire dell'emergenza naturale e, spontaneamente, tendiamo a sciogliere i vincoli e a smuovere l'apatia. L'etica spirituale è quindi attiva, coraggiosa e cavalleresca."

Ormai sta diventando una questione di sopravvivenza la formulazione di un'etica coerente. Tutti abbiamo bisogno che le persone, l'ambiente e la natura funzionino armoniosamente. Esiste una crisi ecologica dovuta all'inquinamento, all'esaurimento delle risorse naturali, alla distruzione delle altre specie viventi, al danneggiamento della bellezza della natura. Meno evidente è ancora la consapevolezza di che cosa voglia dire e di che cosa provochi la distruzione delle potenzialità umane.

"Molti popoli tribali e i loro mistici hanno dimostrato un livello assai elevato di etica ecologica riconoscendo la loro intima comunione con la rete degli essere viventi. Nel mondo moderno è talvolta facile dimenticarsi del modo in cui i popoli tribali, piccoli clan di cacciatori-raccoglitori, sono visceralmente immersi nella natura. Tra questi esseri umani e la natura non vi sono distanze culturali o fisiche. La loro pelle tocca il suolo e percepisce direttamente gli elementi. Si addormentano e si risvegliano in contatto con la natura, subendone l'influsso. Il tempo, gli animali e le piante sono in una continua relazione dinamica con la comunità umana. La natura è sempre vicina, intima.

In questo ambiente 'primitivo', tutti gli aspetti dell'esistenza - piante, animali, minerali, acque - hanno un loro ruolo e una loro importanza. Non possono essere allontanati e trattati come se appartenessero a un universo alieno, soggetto ad altre leggi morali. Non sono qualcosa di separato, al contrario, rappresentano la nostra famiglia. C'è familiarità, comunione e interconnessione. Non c'è spazio per quel senso di alienazione che permette una crudeltà insensata."

I mistici di tutte le religioni hanno riconosciuto la sacralità del mondo naturale ed hanno invitato a custodirlo con amore.

"Sfortunatamente le organizzazioni che rappresentano tali religioni non sono sempre state altrettanto sensibili e attente. In particolare, le potenti strutture delle chiese occidentali si sono legate alle dinamiche della civilizzazione, dell'industrializzazione e della modernizzazione.

Le società moderne vengono spesso definite "occidentalizzate". Ciò implica che subiscono l'influsso culturale del Cristianesimo, nel quale uno dei tratti fondamentali più espliciti è il dominio dell'uomo sulla natura. Tale genere di dominio si è facilmente accordato con le dinamiche di potere delle gerarchie ecclesiastiche e la loro associazione all'espansione militare e commerciale delle strutture politiche. Ovviamente tale miscela di potere politico imperialista e religioso ha preso piede su tutto il pianeta: la complicità del soldato col monaco la complicità del leader politico con il prelato. Persine le campagne militari hanno sempre ricevuto la loro benedizione: è facile ritrarre dei religiosi che benedicono i soldati, invocando Dio affinchè la vittoria gli arrida. Ciò significa che fin dalle origini dell'espansione occidentale in tutto il Pianeta, non c'è mai stata una guida dell'etica ambientale. Anche il commercio è sempre stato svincolato da qualsiasi considerazione morale. Il messaggio cristiano di amore e attenzione non ha mai caratterizzato l'imperialismo. Al suo posto abbiamo sempre avuto uno zelo missionario e fondamentalista.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Nel peggiore dei casi ciò ha comportato scarsa considerazione e le più orribili violenze. C'è stato ben poco rispetto per la sacralità del mondo naturale o dei popoli che vivevano a contatto con la natura. Ci furono razzismo e sfruttamento indiscriminato dell'ambiente. Il modello occidentale di società, di civiltà e di commercio, che si è espanso sino a prendere il controllo del globo, non si è quindi fondato su di un'etica ambientale ed è stato caratterizzato da scarsa umanità. Tragicamente, proprio a seguito di questo percorso storico, la chiesa cristiana e le altre fedi si sono spesso dimostrate eticamente fallimentari rispetto alla crisi ambientale moderna e alle sfide della globalizzazione. Sono troppo implicate nei meccanismi che sono all'origine stessa delle crisi. Ed è proprio a seguito di tale contesto storico che la cultura occidentale è obbligata oggi a ricreare, ex-novo, una consapevolezza ambientale e un'etica commerciale e finanziaria."

Esiste quindi un compito etico di rigenerazione della natura e di amore per tutte le specie viventi, La sensibilità morale olistica ama la natura, le piante, gli animali, i minerali. Ama le fedi di matrice naturale, il paganesimo, le persone che parlano con gli alberi, l'interdipendenza degli esseri, la comunità di tutti gli esseri viventi 'tutte le tribù e i gruppi, gli estranei e gli stranieri'.

L'attenzione etica alla natura ed all'ambiente richiama l'esigenza morale implicita nella possibilità dello sviluppo umano. Gli esseri umani crescono, cambiano, imparano. Nessuno nasce perfetto e compiuto. Rientriamo in un processo globale di evoluzione. Nessuna situazione o istituzione sociale dovrebbe frenare ed arrestare la crescita personale di ciascun essere. Noi ci dirigiamo verso la realizzazione del nostro potenziale, siamo chiamati dalla natura e dall'evoluzione, a realizzare le nostre capacità. Il processo è evolutivo e positivo.

"In noi c'è quindi una dinamica evolutiva, che ci spinge a svilupparci e a realizzarci. Ma cosa accade se tale dinamica umana viene ostacolata o sabotata? Si tratta di un aspetto fondamentale, almeno dal punto di vista olistico. Per tali motivi è di cruciale importanza non bloccare lo sviluppo umano. Gli esseri umani sono fondamentalmente buoni e si sviluppano fino alla piena realizzazione del loro potenziale. Ostacolare lo sviluppo degli esseri umani li danneggia e li rende a loro volta pericolosi. Ne consegue l'imperativo morale olistico di sostenere lo sviluppo di ogni essere umano."

4.2 – L'esigenza etica di soddisfare i bisogni fondamentali della persona

La psicologia, il senso comune, le tradizioni spirituali e sociali, riconoscono quali sono le necessità biologiche fondamentali.

"Ecco un breve elenco di bisogni fondamentali, in ordine di importanza (del tutto discutibile) :

- Cibo
- Salute fisica
- Calore
- Contatto affettuoso
- Rifugio
- Vestiario
- Salute emotiva
- Educazione
- Accettazione socio-culturale e senso di identità

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

- Autostima

Si tratta sicuramente di una delle teorie più logiche, dirette e illuminanti del comportamento umano."

Ma che cosa succede se i bambini e gli adulti non riescono a soddisfare questi bisogni? Si genera un effetto sia di insoddisfazione delle persone, sia di reazione biologica di danneggiamento.

"Se i bisogni di cui sopra non vengono soddisfatti, l'individuo non può progredire. Nella peggiore delle ipotesi, la malnutrizione produce esseri umani privi di energia e di vitalità, che hanno a malapena voglia di vivere. Il processo di emersione che porterebbe alla realizzazione del loro potenziale non ha neppure inizio. Dal punto di vista psicologico, la mancata soddisfazione dei bisogni fondamentali comporta costi enormi. Quando bambini e adulti non possono godere del nutrimento o della sicurezza di cui hanno bisogno, vivono in uno stato di tensione insostenibile caratterizzato dall'ansia primaria per la sopravvivenza. Ciò li spinge alla continua ricerca di strumenti adatti a ridurre la tensione e a soddisfare i bisogni irrisolti. Ecco perché i bambini, e poi gli adolescenti e gli adulti, finiscono per sperimentare uno stato di eccitazione continua tramite il quale cercano di gratificarsi e di placare l'ansia."

La formazione morale è strettamente intrecciata alla realizzazione piena dell'uomo. La responsabilità etica dei formatori, degli educatori, delle istituzioni sociali, politiche e religiose, riguarda la produzione di determinate condizioni economiche, sociali e psicologiche. Si tratta di assicurare a tutti gli esseri umani l'alimentazione, la salute, la sicurezza di una casa e di un ambiente, la sicurezza psicologica, l'accettazione sociale, l'educazione. Si tratta poi di rimuovere gli ostacoli allo sviluppo personale, e di stimolare questo processo di realizzazione.

4.3 - Il conflitto fra una società 'ricca' ed i processi di emarginazione ed esclusione

Per esempio, potremmo essere caratterizzati da un genere, una razza, un condotta sessuale, una classe, una casta, una religione o una struttura fisica che non si conforma alle norme stabilite dalla nostra comunità. Se sperimentiamo un qualche tipo di rifiuto culturale, e ci sentiamo minacciati, ciò che viene attaccato è il bisogno profondo di appartenenza e di sicurezza.

Come possiamo aspettarci che le persone che si sentono escluse e a cui viene lasciato intendere che sono meno che umani finiscano per mantenere un comportamento etico? La loro stessa esclusione rappresenta una vera e propria provocazione. Blocca il loro potenziale di crescita e di sviluppo, ed è all'origine dei movimenti di liberazione, delle rivoluzioni e del terrorismo.

Forse il più grave problema della nostra epoca è che dobbiamo quasi tutti confrontarci quotidianamente con la rappresentazione di ciò che dovremmo possedere e di ciò a cui dovremmo assomigliare per poterci sentire parte della collettività. In ogni parte del mondo ci sono esseri umani che faticano per guadagnarsi un senso di appartenenza alla comunità, cosi come proposto attraverso infiniti schermi televisivi e ribadito dallo stile di vita delle élites locali e dei turisti più facoltosi.

Per circa la metà della popolazione mondiale, che non ha la possibilità di accedere a uno *status* del genere, si tratta di una provocazione psicologica perpetua, un costante

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sentirsi minacciati. Non si tratta soltanto del fatto che i ricchi possano vestirsi alla moda o viaggiare in auto: dispongono anche di cibo e acqua, quando i loro figli vengono al mondo non corrono particolari rischi e possono vivere più a lungo. Forse molti degli abitanti del mondo occidentale non si sentono ricchi, ma se confrontiamo la loro situazione a quella delle famiglie che guadagnano dieci dollari a settimana, e che devono fare del loro meglio per garantire un pasto ai figli, bisogna riconoscere che c'è indubbiamente un grande benessere.

I moderni mezzi di comunicazione hanno rivoluzionato tutto quanto. Siamo costantemente sottomessi alla rappresentazione degli stili di vita più dispendiosi e della ricchezza più estrema, cosicché non possiamo affatto ignorare ciò che non abbiamo. E in un mondo in cui l'informazione circola liberamente, le giustificazioni tradizionali non bastano più. Come possiamo pensare che si sentano dei genitori che non riescono a sfamare i loro figli, mentre nelle loro città ci sono persone che sfoggiano vestiti da migliaia di dollari? Quale genere di moralità è realistico attendersi? Ci sono giovani donne e uomini, orgogliosi e pieni di forza vitale, che sono continuamente emarginati e privati delle normali opportunità di vita. Non è difficile immaginare come si sentano!

Dal momento che viene loro impedito di costruire un'identità soddisfacente, quale parte dell'elite globale, finiscono ovviamente per unirsi ad altre comunità che offrono solidarietà e un senso d'identità. Potrebbe trattarsi di una comunità di visionar! religiosi, di una gang di strada o di un gruppo terrorista.

Siamo intrappolati in un circolo vizioso. Mentre continuiamo ad acquisire ricchezze e a mettere in mostra gli status symboi di cui abbiamo bisogno per garantirci la nostra stabilità emotiva, finiamo simultaneamente per stimolare altre persone, suscitando in loro pulsioni analoghe. Essere costretti in povertà e nel contempo essere circondati da immagini della ricchezza è una provocazione quotidiana. Avere fame, vedere i nostri figli affamati, mentre gli altri ingrassano, è un invito alla rivoluzione e al terrorismo. In tutta la società odierna, in tutto il nostro villaggio globale, ci sono persone torturate a causa dell'impossibilità di raggiungere un'identità sociale soddisfacente ed emotivamente rassicurante."

4.4 - L'etica della metafisica e delle buone vibrazioni

Che rapporto possiamo stabilire fra la sopravvivenza, l'educazione etica-ambientale, lo sviluppo umano e gli aspetti più metafisici e mistici della spiritualità olistica? Questi aspetti mistici sono destinati a rimanere un privilegio per le persone che non devono pensare alla sicurezza ed alla sopravvivenza? Le persone che pensano alle fate ed agli spiriti guida diventano insensibili alle sofferenze comuni? In realtà i percorsi spirituali tendono alla guarigione ed alla compassione,: non ignorano le sofferenze e le limitazioni.

I percorsi che si ispirano alla parapsicologia, al misticismo, all'immaginazione, alla devozione, all'ottimismo, contribuiscono invece decisamente a curare anche la sopravvivenza. Teniamo sempre presenti i due aspetti: l'esigenza della crescita delle persone e l'esigenza di riconoscere e realizzare l'interdipendenza fra gli esseri e gli ambienti. Oggi viene diffusa la percezione che le emozioni, i comportamenti, i pensieri, non rimangono chiusi in una supposta 'chiusura privata' dei cuori e delle menti, ma si diffondono nell'ambiente: emanano e vibrano attraverso i campi energetici che ci circondano.

"Di conseguenza, dobbiamo assumerci la responsabilità della natura e delle vibrazioni del nostro umore e dei nostri pensieri, riconoscendo in che modo possono influenzare gli altri.

Nel contempo, consapevoli di tale dimensione, è possibile che molti siano attratti dalla preghiera, dalla meditazione e dall'opera di guarigione a distanza. In questa forma di "medicina e-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

nergetica" l'imperativo morale fondamentale è di trasformare l'inquinamento mentale e trasmettere pensieri e vibrazioni capaci di guarire.

Per esempio, c'è un classico esercizio metafisico nel corso del quale il praticante inspira negatività ed espira benedizione. Ci sono molte comunità monastiche, di tutte le tradizioni religiose, in cui monaci e monache dedicano il loro tempo alla preghiera e alla guarigione della sofferenza del mondo. Si tratta inequivocabilmente di una benedizione, e non di evasione dalla realtà, soprattutto se si considera che tali operatori della preghiera scendono nelle città per prendersi cura dei poveri, degli ammalati e dei moribondi."

4.5 - L'etica dello sviluppo personale

L'esigenza di un comportamento etico e morale estende molto la nostra responsabilità personale. Qualsiasi cosa noi pensiamo, sentiamo, facciamo, influisce sulla comunità e sull'ambiente.

" Sia che la nostra attività sia silenziosa e meditativa, sia che si tratti di un impegno attivo o di solida presenza nel sociale, la preoccupazione centrale dell'etica olistica è di permettere e sostenere l'emergenza naturale e lo sviluppo. Ci saranno sempre momenti in cui non è chiaro come sia meglio comportarsi. Se vediamo un nuovo alberello, possiamo chiederci se sia meglio fargli spazio e togliere le altre piante tutt'intorno.

È una valutazione personale, qualcosa da considerare con attenzione. Spesso non possiamo fare altro che agire e riflettere solo più tardi, e ponderare se ciò che abbiamo fatto all'inizio fosse davvero appropriato. Il minimo che chiunque abbia un'inclinazione olistica può fare è prendersi la responsabilità del proprio agire e concedere attenzione al mondo.

L'etica olistica è:

- Pratica
- Spirituale
- Idealista
- Ambientale
- Sociale
- Psicologica
- Metafisica

E in tutto ciò il primo aspetto è l'attenzione, la piena consapevolezza di ciò di cui ha bisogno il mondo intorno a noi, e la consapevolezza del nostro stesso sviluppo e comportamento."

☆ - 5 - *Gli educatori ed i centri delle discipline psico-spirituali ed olistiche*

Come si svolge l'educazione nei centri delle discipline psico-spirituali o olistiche? L'educazione vuole costituire una guida dei processi formativi che permetta di adattare ad ogni singola persona i percorsi della crescita e dell'evoluzione spirituale. Le persone vengono ai

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

centri del benessere, scelgono e sviluppano determinati percorsi, apprendono delle tecniche, ricevono degli stimoli. Ma sarebbe bello che le persone siano invitate, stimolate e seguite nella comprensione della guida della vita personale complessiva. Immaginiamo i responsabili e gli educatori dei centri di formazione olistica come una specie di 'sacerdozio laico'. Questi eserciterebbero una forma di stimolazione degli ideali, degli entusiasmi, delle emozioni superiori, dell'amore, dell'esplorazione del divino. Seguirebbero le persone nella comprensione delle lotte e delle difficoltà. Saprebbero stimolare a procedere lungo i sentieri della crescita. Potrebbero indicare i diversi percorsi spirituali, adattarli alle singole persone, seguire queste nei risultati delle pratiche e del modo di affrontare e godere la vita. Tutto questo dovrebbe essere ispirato dall'amore e dal riconoscimento creativo delle potenzialità di ciascun individuo. Tutta questa fase dovrebbe assumere l'aspetto del volontariato.

Sicuramente ogni visitatore dei centri seguirebbe il suo cammino, approfondirebbe un aspetto o un altro delle singole discipline. Ma in certi momenti, invece di entrare ed uscire come da un negozio dove ha comprato e consumato qualcosa, può essere invitato a dei momenti di condivisione, di riflessione e di testimonianza, su come articola la crescita personale.

Ovviamente questi momenti dovrebbero essere gratuiti. Sono fonti di stimoli per tutti. Immaginiamo che questa condivisione esplori il ruolo della responsabilità morale: senza giudizi, senza proiezioni, ciascuno espone periodicamente come esercita le scelte, come rende efficaci o meno i comportamenti e le azioni, quali codici morali intende seguire e per quali scopi.

In questo modo in ogni centro può nascere un gruppo centrale, che a sua volta può sensibilizzare altri gruppi Tutto questo in uno spirito di amore, con la consapevolezza che esistono tematiche comuni e modi condivisibili di risolvere. L'amore, l'affetto, il contatto fisico ed emozionale, dovrebbero essere sempre presenti nei centri olistici. Invece spesso si entra e si esce senza neppure quasi conoscere gli altri. Occorre un gruppo di contatto perché le persone, anche se non si conoscono, si abbraccino, si confortino, si stimolino, nella gioia, nel gioco, nella confidenza. Ogni centro dovrebbe avere una stanza libera dove ci si incontra con scopi liberi di socializzazione, di preghiera meditazione autonome, di calore affettuoso ed istintuale, di collaborazione creativa.

Sicuramente è fondamentale l'opera di sostegno delle relazioni di aiuto. Ma non possiamo riportare il malessere o disagio personale soltanto alle vicende personali. Il tema dominante riguarda la possibilità di distinguere fra la moralità come integrazione in un sistema sociale che ha come obiettivi il profitto ed il consumo, ed una morale che indirizzi il comportamento all'evoluzione spirituale. Poi si tratta di comprendere come una morale indirizzata spiritualmente possa stimolare, verificare, i livelli della responsabilità e della realizzazione.

Il concetto fondamentale dell'educazione morale-spirituale riguarda il primato dello sviluppo delle potenzialità di ogni essere umano, armonizzato con lo sviluppo dell'ambiente e della natura, aperto alle esperienze metanormali e mistiche, orientato all'esplorazione del divino.

Gli animatori ed i formatori possono svolgere la funzione di direttori-sperimentatori della consapevolezza e dell'azione morale, e ciascuna persona può svolgere a turno questa azione-formazione. Possono essere dei maestri, che non impongono dogmi o regole di comportamento, ma che stimolano la formazione del carattere e l'evoluzione, attraverso processi di condivisioni e di sfide-insegnamenti personalizzati.

La stessa dimensione è auspicabile per l'educazione spirituale. Oggi le chiese sono spesso deserte, ed i centri del benessere sembrano una sede di commercio, anche se 'spirituale'. Non è in discussione il fatto che chi lavori e guadagni non debba offrire un contributo economico a chi gestisce sia le attività che i locali. E' in discussione l'aspetto di consumo e di isolamento individualistico che pervade tutto. L'aspetto del consumo privato è evidente. Un ambiente spirituale ed olistico dovrebbe rappresentare i simboli della spiritualità, avere diversi tipi di altari, favorire anche qui libere forme di preghiera, di meditazione e di ritualità.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

I percorsi delle esperienze spirituali possono essere molto diversi. Ma sono forme di creatività religiosa, di persone che sperimentano variamente il divino. Nei templi dei centri olistici potrebbe valere sempre il fatto che dove ci sono diverse persone presenti ed unite, il divino scende generoso. Persone con le fedi spirituali più diverse possono pregare insieme, cantare, danzare, esprimendo direttamente i loro modi di pensare, di sentire e di amare. La condivisione a diversi livelli arricchisce la manifestazione di ogni persona. La presenza degli educatori e dei direttori spirituali è ben lungi ovviamente dall'imporre dogmi, riti o determinati comportamenti. Se una persona testimonia con ardore una sua esperienza religiosa, determina un contagio psicologico, energetico e spirituale, che non mira a fare condividere le stesse idee e credenze, ma costituisce una stimolazione energetica ed amorosa intensa, affinchè poi ciascuno svolga, professi, testimoni, la sua esperienza particolare.

Svolgere un corso di educazione morale e spirituale vuole centrarsi sulla possibilità concreta che si preparino e si formino delle persone che svolgano una funzione particolare di testimonianza, di condivisione e di trasmissione. Come i maestri che proponevano l'iniziazione: non si tratta di imporre, non si tratta di rendere uguali tutte le persone, ma di distribuire a ciascuna persona le stimolazioni, gli entusiasmi, le proposte di sfide e di imprese. La formazione olistica implica che impariamo a viverci come un tutto, grazie proprio alla creatività personale. Una formazione morale basata sulla responsabilità e sulla creatività aiuterà a realizzare queste formazioni. Praticamente i centri si trasformerebbero in piccole comunità, dove le persone sentono che le loro differenze non impediscono, ma aiutano, una convergenza creativa per tutti stimolante: unici ma uniti.

Chiaramente queste microcomunità avrebbero una grande capacità poi di pensare, di decidere, di scegliere, di realizzare opere di amore, di solidarietà e di creatività per tutti. nel contesto dell'amore per l'ambiente, per la natura e per il divino. La solidarietà e l'amore siano invocati sia per aiutare tutti coloro che sono nei disagi e nei bisogni, sia per coloro che non sanno che possono vivere nell'entusiasmo della creazione permanente. L'evoluzione comporta che, anche se tutte le persone vivessero una forma di benessere, questa poi sarebbe una partenza per una evoluzione ulteriore, perché la vita 'è' questa forma di crescita-trascendenza, immersa nello slancio creatore e nella continua sperimentazione del divino.

Occorre poi pensare all'età evolutiva. Per i fanciulli e gli adolescenti valgono a maggiore ragione tutte le stimolazioni proposte. Poi chiaramente ci sarà una disponibilità ad adattare le motivazioni ed i percorsi spirituali a queste età. Esiste poi la necessità di integrare le persone giovani e gli anziani, con attività che mescolino le generazioni. Esiste la necessità di studiare delle coordinazioni con le forme di assistenza, di aiuto e di stimolazione culturale e psicologica, elaborate dalle istituzioni. Potrebbero esistere delle 'alleanze' fra i centri olistici e le chiese, i templi, gli oratori, in modo da arricchire la funzionalità delle opere educative e di fare conoscere, amare e stimolare persone con fedi diverse, ma con la fede-fiducia!

E' veramente difficile iniziare a parlare sul serio di olismo, quando tutto è contrapposto a tutto…Qualsiasi riflessione sulle difficoltà anche estreme di queste proposte non dovrebbe giustificare l'assenza di riflessioni, studi, stimolazioni, che inizino a sperimentare microsituazioni e microcomunità. Gli esempi ci sono nelle grandi comunità, ma lì spesso si ottengono risultati a costo del sacrificio della differenziazione creativa delle persone.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

✯ - 6 - *Una possibile scuola di educazione morale e spirituale*

Propongo una visione generale schematica, forse fantasiosa o utopica, poi occorre sempre fare i conti anche con ciò che risulti effettivamente possibile. Ma se su ogni punto singolo, qualcuno potesse prendere e sperimentare delle iniziative, sarebbe ottimo. Non immagino quindi un modello rigido, ma un qualcosa che possa assumere forma partendo dalle singole situazioni e persone. Le esigenze generali sono quelle riportate nel testo precedente.

La preparazione degli educatori e dei formatori

Gli educatori in partenza potrebbero essere gli 'operatori olistici' che vogliano e possano integrare la loro preparazione spirituale e professionale con gli obiettivi, con i contenuti e le modalità qui presentate. Possono essere anche degli insegnanti, degli educatori, che vogliano integrare la loro competenza professionale con una testimonianza personale di entusiasmo e di creatività e con l'approfondimento della formazione olistica. Qui intendo l'educazione come intervento su tutte le fasce di età, tutti essendo sempre in un processo di autoeducazione-autoformazione-trasformazione.

La relazione educativa

La persona che voglia diventare un educatore olistico dovrebbe prima di tutto vivere già una vita spirituale e creativa. La sua opera educativa costituisce un'espansione della sua esperienza di amore con il divino, di crescita spirituale, di potenziamento della creatività. Come i sacerdoti ed i monaci, gli educatori si dispongono a testimoniare direttamente le esperienze morali e spirituali, e ad impegnarsi in un amore di servizio, di compassione, di stimolazione del creativo, di iniziazione.

L'educazione diventa un'opera di arte e di amore. L'educatore dovrebbe 'innamorarsi' degli allievi, dei discepoli, dei collaboratori. Dovrebbe manifestare sia la forma di un entusiastico amore divino ed universale, sia 'innamorarsi' concretamente di ogni singola persona. Questo innamoramento della persona che si educa permette all'educatore di riconoscere e quindi di stimolare la precisa scintilla divina del discepolo. Ci si innamora del dio presente nella persona, e lo si aiuta a risvegliarsi, a rivelarsi all'io comune della persona che viene nella relazione.

In un senso più tecnico-professionale, abbiamo il concetto di transfert, proprio dell'analisi psicologica. Chi va in analisi 'sceglie' per simpatia l'analista; questo ricambia, deve provare 'simpatia' per la persona che vuole farsi analizzare, il controtransfert. In questa formazione gli educatori vivono pi a contatto diretto con gli educandi, realizzando con loro le imprese e le esperienze che si desiderano, sia su iniziativa dell'educatore, sia su iniziativa degli allievi.

Naturalmente esiste anche un controllo del coinvolgimento. Il controllo si realizza nell'osservazione delle proiezioni che si sviluppano fra le persone, nella non identificazione immediata, nell'ascolto dell'altro, a tutti i livelli. La stessa manifestazione delle emozioni, delle passioni, delle iniziative, da parte degli educatori e degli allievi, può essere graduata ed adattata alla tipologia degli eventi e delle situazioni.

L'ambiente educativo e l'articolazione delle attività

L'ambiente dove si realizza l'educazione riguarda un normale istituto scolastico o centro del benessere, dove ci siano delle stanze, degli strumenti tecnologici, un ambiente da palestra per le attività del corpo, un luogo come tempio. Poi l'opera educativa si svolge anche 'fuori':

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

luoghi per degli stages dove si convive, la presenza nella natura, la partecipazione agli eventi sociali e creativi, le abitazioni degli educatori e degli allievi.

L'attività formativa viene realizzata sia negli incontri diretti a due fra educatore e allievo, sia in piccoli gruppi di condivisione dove le persone si scelgono ed operano per affinità, sia in gruppi più grandi in cui si incontrino le persone e le esperienze più diverse.

Le esperienze dirette vengono affrontate prima degli aspetti teorici. Gli aspetti riflessivi sono collocati all'interno delle sequenze di lavoro sul corpo e sullo spirito.

I lavori sul corpo prevedono sia le pratiche psico-corporali-spirituali, adattate alle persone ed ai gruppi, sia la libera sperimentazione degli ambienti da parte degli allievi e degli educatori: luoghi di fantasie, improvvisazioni, espressioni libere, giochi, contatti affettivi ed istintuali, opere creative.

La danza, il movimento, la musica, il silenzio, il contatto, le posture del corpo, le animazioni, i rituali, accompagnano un permanente 'tempio dell'amore e della creatività', dove si svolgono anche le pratiche specifiche.

Direzioni e discipline per l'intervento educativo

Esaminiamo ora i contenuti e le direzioni degli interventi educativi.

- *la via dell'intenzione e dell'ascolto*

La persona viene invitata ad osservare le proprie intenzioni nello svolgimento delle normali attività. Poi interverrà una fase in cui le persone emaneranno le loro intenzioni consapevoli. L'attenzione viene poi rivolta all'ascolto degli eventi che si presentano sia nel mondo interiore, sia nel mondo esterno.

- *la via del contenimento delle emozioni negative*

La persona viene invitata a riconoscere la presenza delle emozioni negative ed a considerare le modalità di intervento per sostituirle con le emozioni positive.

- *la via del risveglio, della meraviglia, della passione, dell'amore*

Una persona vive abitualmente negli automatismi della vita quotidiana. Ogni tanto può succedere qualcosa che risvegli sensazioni, emozioni, esperienze, che richiamano qualcosa nel profondo di una persona. La persona viene invitata a sentire ed a sperimentare il risveglio, la meraviglia, l'incanto, la passione, il gusto della vita, l'amore, la sensualità, l'aspirazione a qualcosa di superiore. Tutto questo può succedere spontaneamente, ma può venire rinforzato ed ampliato con le pratiche sul corpo e sull'anima, con le meditazioni-visualizzazioni.

- *la via della disciplina, dell'autodisciplina, del coraggio, dello sforzo*

La persona viene invitata a realizzare una forma di 'allenamento', in alcune delle sue attività preferite. Come in un allenamento sportivo o artistico, intervengono esigenze di sacrificio, di concentrazione, di fiducia in se stessi. Gli allievi vengono così invitati a sperimentare il coraggio, la disciplina, l'autodisciplina, fino a manifestare e contenere le emozioni, senza reprimerle. Per questa via si coltiva la dissoluzione dei vincoli e degli attaccamenti.

- *la via della conferma interiore personale*

Si presenta l'esigenza di avere la fiducia in se stessi, di accettare la conferma interna delle valutazioni, delle emozioni, degli ideali. Per questa via si cerca di affermare la libera coscienza e di non dipendere dalle valutazioni e dai giudizi degli altri.

- *la via dell'amore per se stessi, per l'altro, per l'universo, per il divino*

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Le esperienze dell'entusiasmo, della meraviglia, della conferma interiore e della fiducia in se stessi ed in quello in cui si crede, si espandono nell'abbandono all'amore, per se stessi, per l'altro, per l'universo, per il divino. Per questa via emergono le esperienze sensuali, sessuali ed erotiche che svolgano un compito di elevazione e di sperimentazione del divino. Così pure emergono le esperienze metanormali e mistiche.

- la via della progettazione dei pensieri, delle emozioni, delle azioni

La consapevolezza e la sperimentazione di come il pensiero crei la realtà costituisce uno strumento fondamentale di 'guida' nella realizzazione personale.

La scuola di educazione morale e spirituale costituisce una guida centrale di tutto il quadro della formazione olistica, che comprende analiticamente i riferimenti accennati e le corrispondenti diverse forme di educazione.

✯ - *7 - La via del guerriero*

Se vogliamo procedere verso la formazione, è necessario prendere umilmente consapevolezza di come siamo in partenza, di come siamo immersi nei condizionamenti. Se vogliamo procedere verso la nostra creatività individuale, sarà necessario diventare consapevoli del come e del perché il sistema sociale si opponga a qualsiasi reale sviluppo delle potenzialità umane. Tutto questo costituisce comunque la palestra che ci siamo scelti prima di scendere sulla Terra. Le difficoltà e gli enigmi rappresentano una specie di gioco che ci siamo imposti a noi stessi, prima di perdere la memoria di chi siamo realmente, prima del momento dell'incarnazione.

Ci siamo praticamente sfidati. Sappiamo che abbiamo dei doni e dei talenti, sappiamo che abbiamo già sviluppato delle capacità, ma abbiamo rinchiuso questa consapevolezza in qualche parte profonda di noi stessi. Ci siamo seminati degli indizi, qualcosa che ci potrà suggerire la strada, se vorremo fare questa ricerca, se vorremo sapere chi siamo in realtà. Ci siamo posti anche le trappole, le difficoltà, le resistenze, affinché possano essere superate, dalla volontà, dal cuore, dall'intelligenza. Crescere vuole dire conoscersi e superarsi.

Il significato della vita è nascosto in questo segreto personale. Sappiamo che la vita rappresenta l'evoluzione, il movimento, il superamento di se stessa, di se stessi. Non possiamo procedere ed evolverci secondo le indicazioni della società, perché costituisce l'ostacolo primo, il suo programma è di non farci evolvere, per adattarci alle logiche del potere, della sopravvivenza, della dispersione delle potenzialità. Non possiamo neanche ascoltare fino in fondo gli altri, perché essi non sanno chi noi siamo, quali sono i particolari talenti che abbiamo nascosto in noi, quali sono le particolari difficoltà che ci siamo costruiti proprio per sviluppare la capacità di superarle.

Si cresce attraverso la felicità. Parliamo di sforzo, qualche volta ne parla anche la società, per farci adattare. Noi parliamo di sforzo per cercare noi stessi, per realizzare la nostra unicità creativa. La felicità è deposta nel nostro santuario interiore, si rivela nella misura in cui diventiamo noi stessi. Il piacere e la felicità si trovano dopo aver sviluppato lo sforzo e la disciplina, ma si presentano anche prima, in modo intermittente quasi, per segnalarci le vie ed i

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

risultati che ci conducono progressivamente verso la nostra verità. Si manifestano come una reazione ed una risposta emozionale ai passi che si muovono nella direzione del nostro centro. Si presentano come la fonte stessa dell'amore felice che si espande nel nostro interno. Non ci conviene certamente interpretare banalmente come gioia e piacere la tendenza ad assecondare le proprie tendenze, qualsiasi esse siano, ovunque esse conducano, o assecondare le persone e l'ambiente. Non ci conviene interpretare come soddisfazione l'abitudine alla comodità ed alla sicurezza.

Possiamo indicare come via del guerriero la strada che ci porta verso la nostra essenza. Da dove parte questa strada? Sarà meglio procedere allontanandoci dall'ambiente confortevole e familiare cui siamo abituati, sia interiormente, che esternamente. Sicuramente la vita oggi, in occidente, è prevalentemente comoda, anche se caotica, alle volte confortevole, anche se soporifera, un po' per tutti. Ma ciascuno potrà riconoscere individualmente ciò che per lui rappresenta un qualcosa di 'solo' comodo e tranquillo. Non sarebbe certamente utile farsi prendere da un impulso improvviso di tagliare ovunque: si potrebbero tagliare anche i fili che potrebbero contenere indizi preziosi per trovare la strada verso noi stessi.

Per alcuni può risultare un'impresa la stessa esperienza che altri vivono come una comodità. Ma certamente fa bene a tutti, soprattutto oggi, sottoporre intenzionalmente se stessi alla frustrazione ed allo stress, allo sforzo ed al superamento, al coraggio ed all'apertura di cuore. Ecco la nuova via, dare liberamente a se stessi la possibilità di sviluppare il coraggio e la forza che in altri tempi si sviluppavano costretti da figure autoritarie. Ed imporre questo coraggio procedendo verso, e non contro, il piacere e la felicità individuali, uniche, nostre.

Senza dubbio rappresenta per tutti una situazione forte, ma anche bella ed affascinante, l'esporsi direttamente ed intenzionalmente ad esperienze che richiedano la ricchezza delle risorse, la prontezza, la fiducia. L'abbandono delle abitudini confortevoli e degli attaccamenti possessivi costituisce il comportamento più appropriato per affrontare le nuove circostanze. Il cammino stesso ci suggerisce poi di spogliarci di barriere, pregiudizi, riserve, che si rivelano inutili e distruttivi. Procedendo si comprende che ci si immerge nel potere della natura, del nostro profondo, per diventare capaci e potenti, forti ed aperti, per sviluppare il potere personale. Si abbandonano così i sistemi di credenze e di giudizi costrittivi per raggiungere la libertà. Da qui sentiremo sempre più potenti le voci e le musiche che partono dal fuoco del nostro centro divino.

L'impegno e la disciplina, sganciati da qualsiasi potere sociale, diventano un modo per accelerare la nostra felicità e la nostra creatività. Superando le tentazioni più facili, le attrazioni convenzionali, le dispersioni e le dissipazioni, andremo sicuramente incontro a quelle esperienze che ci porteranno verso l'amore, verso l'estasi, verso l'illuminazione, verso il riconoscimento di noi stessi.

Concludo con dei brani dell'introduzione del testo di Ch. Trungpa, Shambala, La via sacra del guerriero, Ubaldini editore

"Con il termine 'via del guerriero' non ci riferiamo al fare la guerra agli altri. L'aggressività è la fonte dei nostri problemi, non la soluzione. Qui il termine 'guerriero' è preso dalla

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

parola tibetana *pawo,* che letteralmente significa 'colui che è coraggioso'. La via del guerriero in questo contesto è la tradizione del coraggio o tradizione dell'assenza di paura. … La chiave per essere guerriero e il primo principio della visione Shambhala consiste nel non aver paura di ciò che sei. In ultima analisi questa è la definizione di coraggio: non aver paura di te stesso. La visione Shambhala insegna che, di fronte ai grandi problemi mondiali, possiamo essere allo stesso tempo eroici e gentili. La visione Shambhala è l'opposto dell'egoismo. Quando abbiamo paura di noi stessi e dell'apparente minaccia del mondo, allora diventiamo estremamente egoisti. Vogliamo costruirci un piccolo nido, un bozzolo, in modo da poter vivere per conto nostro e in un modo sicuro.

Ma dobbiamo essere molto più coraggiosi. Dobbiamo cercare di guardare oltre le nostre case, oltre il fuoco che brucia nel caminetto, oltre il mandare i nostri figli a scuola o andare al lavoro la mattina. Dobbiamo cercare di pensare come aiutare questo mondo. Se non lo facciamo noi non lo farà nessuno. È il nostro momento per aiutare il mondo. Ma aiutare gli altri non vuoi dire abbandonare la nostra vita individuale… Il punto importante da comprendere è che non siete mai fuori servizio. Non potete mai lasciarvi andare, perché l'intero mondo ha bisogno di aiuto.

Se ognuno di noi ha la responsabilità di aiutare il mondo, possiamo però aggiungere altro caos se cerchiamo di imporre le nostre idee o il nostro aiuto agli altri. Molte persone possiedono delle teorie su quello di cui il mondo ha bisogno. Alcuni ritengono che il mondo abbia bisogno di comunismo; altri di democrazia; altri ancora ritengono che sarà la tecnologia a salvarlo. Gli insegnamenti Shambhala non mirano a con-vertire il mondo a un'altra teoria ancora. La premessa della visione Shambhala è che, per poter fondare un'altruistica società illuminata, dobbiamo scoprire quanto di innato abbiamo da offrire al mondo. Così, per cominciare, dovremmo sforzarci di esaminare la nostra propria esperienza per vedere cosa contenga di valido per aiutare noi stessi e gli altri a migliorare la nostra e la loro esistenza.

Se vogliamo veramente essere imparziali, dovremo convenire che, malgrado problemi, confusioni, instabilità emotive e psicologiche, c'è qualcosa di fondamentalmente buono nella nostra esistenza di esseri umani. Fino a quando non scopriremo questo fondamento di bontà nella nostra vita, non potremo sperare di migliorare quella degli altri. Se siamo esseri miserabili e infelici, come potremo non dico comprendere ma anche solo immaginare una società illuminata?

….Ogni essere umano possiede una fondamentale natura di bontà che è pura e non confusa. Questa bontà contiene un'enorme gentilezza e capacità di apprezzamento. In quanto esseri umani possiamo fare l'amore. Possiamo accarezzare con tocco delicato; possiamo baciare dolcemente qualcuno. Possiamo apprezzare la bellezza. Possiamo apprezzare le cose migliori di questo mondo. Possiamo apprezzarne la vividezza: il 'giallo' del giallo, il 'rosso' del rosso, il 'verde' del verde, il 'viola' del viola. La nostra esperienza è reale. Quando il giallo è giallo possiamo forse dire che è rosso, se non ci piace il suo essere giallo? Sarebbe negare la realtà. Quando siamo alla luce del sole possiamo rifiutarla e dire che è terribile? Possiamo veramente affermare una cosa del genere? Quando vediamo splendere il sole o assistiamo a una meravigliosa nevicata, apprezziamo questi eventi. E quando apprezziamo la realtà essa può veramente lavorare su di noi. Possiamo alzarci la mattina dopo aver dormito solo poche ore ma, se guardiamo fuori dalla finestra e vediamo il sole brillare, questa vista può rinfrancarci. Possiamo veramente curare la nostra depressione se riconosciamo che il mondo in cui viviamo è buono.

Che il mondo sia buono non è un'idea arbitraria, il mondo è buono perché possiamo *sperimentare* la sua bontà. Possiamo sperimentare il nostro mondo come salubre e o-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

nesto, diretto e reale, poiché la nostra natura fondamentale procede con la bontà delle situazioni. Il potenziale umano di intelligenza e dignità si accorda con l'esperienza della luminosità di uno scintillante cielo azzurro, la freschezza dei prati verdi e la bellezza di alberi e montagne. Abbiamo un rapporto autentico con la realtà che può svegliarci e farci sentire sostanzialmente, fondamentalmente buoni. La visione Shambhala consiste nel sintonizzarci con la nostra capacità di svegliarci e nel riconoscere che la bontà può venirci incontro. In effetti già ci è venuta incontro.

…In quanto esseri umani siamo fondamentalmente 'svegli' e *possiamo* comprendere la realtà. Non siamo schiavi della nostra esistenza; siamo liberi. Essere liberi, in questo caso, significa semplicemente che abbiamo un corpo e una mente e possiamo innalzarci per poter lavorare con la realtà in maniera dignitosa e umoristica. Se cominciamo ad alzare il capo, troveremo che l'intero universo — con le stagioni, le nevicate, il ghiaccio ed il fango — agisce anche potentemente insieme a noi. La vita è una situazione umoristica ma non ci sta prendendo in giro.

Ci accorgiamo che, dopo tutto, possiamo entrare in rapporto con il nostro mondo e con il nostro universo propriamente, pienamente e in un modo che ci fa crescere.

La scoperta della bontà fondamentale non è un'esperienza esclusivamente religiosa. Piuttosto è la comprensione che possiamo sperimentare direttamente la realtà e lavorarla con essa, con l'autentico mondo in cui siamo. Sperimentare la bontà fondamentale della nostra vita ci fa sentire che siamo persone intelligenti e decorose e che il mondo non è una minaccia. Quando sentiamo che la nostra vita è genuina e buona non dobbiamo più ingannare noi stessi o gli altri. Possiamo vedere i nostri difetti senza sentirci in colpa o inadeguati e, allo stesso tempo, vedere il nostro potenziale di estensione della bontà agli altri. Possiamo dire francamente la verità e insieme essere assolutamente aperti e decisi.

L'essenza della via del guerriero, o l'essenza del coraggio umano, è il rifiutare di appoggiarci a qualcuno o a qualcosa. Non possiamo dire che stiamo semplicemente cadendo in pezzi, né possiamo dirlo di nessun altro, e nemmeno del mondo. Durante la nostra vita ci saranno grandi problemi nel mondo, ma siamo sicuri che non accadrà alcun disastro. Prevenirli è alla nostra portata. Possiamo salvare il mondo dalla distruzione o cominciare a farlo. Questo è il motivo per cui esiste la visione Shambhala. È un'idea antica di secoli: servendo il mondo lo possiamo salvare. Ma salvare il mondo non è abbastanza. Dobbiamo anche lavorare per edificare una società illuminata. ….Se vogliamo aiutare il mondo dobbiamo compiere un viaggio personale, non possiamo semplicemente teorizzare o speculare sulla nostra destinazione. È possibile per ognuno di noi scoprire il significato di una società illuminata e scoprire come possa essere costruita."

-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione morale e spirituale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FILOSOFIA DEL BEN-ESSERE

Docenti: D.ssa Maddalena Bisollo, Dott. Luca Nave

LEZIONE 1

Programma completo:

LEZIONE 1: INDICE GENERALE E INTRODUZIONE

Iª PARTE: CONDIZIONI, POSSIBILITA' E LIMITI DI UNA FILOSOFIA DEL BENESSERE NELL'ETA' DELLA TECNICA O DELLA POSTMODERNITÀ

LEZIONE 2: Filosofia & Ben-Essere: istruzioni per l'uso
LEZIONE 3: Introduzione al "filoso-fare"
LEZIONE 4: Per una terapia delle idee
LEZIONE 5: Per una terapia delle emozioni

IIª PARTE: TERAPIA DELLE EMOZIONI INQUIETE: UN VIAGGIO ESPERIENZIALE NELLA FILOSOFIA MEDICA DI ETÀ ELLENISTICA

LEZIONE 6: L'antica cura di pensieri ed emozioni
LEZIONE 7: Farmaci epicurei contro le illusioni
LEZIONE 8: In cammino con gli Scettici, per depurare la mente
LEZIONE 9: Infine, il Portico
LEZIONE 10: Conclusione, Bibliografia

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,** Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

- INDICE DELLE LEZIONI -

LEZIONE 1.
Indice
Premessa
Introduzione

PRIMA PARTE: CONDIZIONI, POSSIBILITA' E LIMITI DI UNA FILOSOFIA DEL BENESSERE NELL'ETA' DELLA TECNICA O DELLA POSTMODERNITA' (L. Nave)

LEZIONE 2.
Filosofia & Ben-Essere: istruzioni per l'uso.

L'arte del domandare.

Che cos'é il ben-essere?

Il benessere è la salute?

Per un ben-essere "ideale": armoniosa felicità?

Conclusione provvisoria.

LEZIONE 3.
Introduzione al "filoso-*fare*".

Alla ricerca di una definizione.

Che cos'e' la filosofia?

La filosofia personale.

La filosofia e il filoso-*fare*.

Condizioni di una filosofia del benessere.

LEZIONE 4.
Per una terapia delle idee.

La filosofia nel paradiso terrestre.

L'uomo e il mondo. Ovvero: soggetto, oggetto e intenzionalità.

Il mondo e' la tua rappresentazione.

Ma il mondo esiste?

Benessere e mappe che progettano il mondo.

Emozioni & pensieri.

Dispense del Corso Filosofia del ben-Essere - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 5.
Per una terapia delle emozioni.

Una visione del passato per guardare in faccia il presente.

Cos'è un'emozione?: la scienza *spiega* che…

Psicanalisi ed emozioni.

Neuroscienze ed emozioni.

La filosofia è meglio del Prozac?

SECONDA PARTE: TERAPIA DELLE EMOZIONI *IN*QUIETE: UN VIAGGIO ESPERIENZIALE NELLA FILOSOFIA MEDICA DI ETÀ ELLENISTICA (M. Bisollo)

LEZIONE 6
L'antica cura di pensieri ed emozioni

Dove siamo diretti?

Prima d'incominciare il viaggio

Alla porta delle Scuole: la felicità e le sue doglie

Entriamo: l'ambiente delle Scuole

Esercizio n.1: Analizzare un'emozione e verificare la credenza

LEZIONE 7

Farmaci epicurei contro le illusioni

Nel Giardino di Epicuro

L'amore non necessario

Lucrezio: tra ragione e sentimento

I passi della terapia lucreziana dell'amore

Esercizio n.2: Anatomia di un amore

LEZIONE 8
In cammino con gli Scettici, per depurare la mente

La vera malattia del giudizio

Obiettivo *atarassia*

L'importante è l'esercizio

Obiezioni alla dottrina scettica

Esercizi n.3 e n.4: Praticare l'empatia

LEZIONE 9
Infine, il Portico

Primi passi nella Scuola…

La ragione, scintilla divina

Crisippo di Soli: passione e giudizio sono "uno"

Gli effetti ultimi della terapia

Esercizio n.5: Immaginare il peggio

Esercizio n.6: Le *Consolazioni* di Seneca come una "consulenza filosofica"

LEZIONE 10

Conclusione

Bibliografia.

Premessa.

Il corso di filosofia del benessere si pone come principale obiettivo quello di elargire una serie di strumenti, abilità e metodi filosofici, di natura teorica e schiettamente pratica, per venire incontro all'incessante desiderio di benessere che costituisce una costante della presenza dell'uomo nel mondo.

Nella **prima** lezione proporremo una descrizione di tale presenza in un momento storico che definiremo come "età della tecnica" e della "post modernità", caratterizzato dalla complessità, dalla velocità, dall'efficientismo quantitativo o calcolante con conseguente dilagante nichilismo degli affetti o analfabetismo emotivo di un epoca dalle "passioni tristi". Ci chiederemo, direttamente e senza mezzi termini: è possibile, per l'essere umano gettato in questo contesto psico-socio-culturale, appagare il proprio bisogno di benessere? E di quale benessere si tratta? E la filosofia, che per secoli è vissuta negli austeri ambienti accademici o in astratti tomi polverosi inaccessibili ai più, che mai potrà fare in vista del concreto bisogno di benessere nella viva vita?

Questa descrizione e tali abissali questioni ci introdurranno alla **prima parte** del corso (dalla seconda alla quinta lezione) dove non ci limiteremo a parlare di filosofia e di ben-essere ma metteremo in atto un vero e proprio *atteggiamento* filosofico, metodologico e pratico, diretto a investigare *le condizioni, le possibilità e i limiti di una filosofia del benessere nell'età della tecnica*.
Alla luce di questa impostazione, è chiaro che la filosofia che presenteremo sarà fondamentalmente critica e fondata sull'arte del domandare prima di tentare una risposta e sull'uso del dubbio sistematico quale condizione per ottenere responsi che non si accontentano delle ovvietà, di ciò che *si* dice, *si* pensa e *si* fa per appagare la sete di benessere.
Mossi dalla necessità di dare fondamento al nostro lavoro, nella **seconda** lezione ci chiederemo allora, con (filoso-)*fare* socratico, "*che cos'è* il benessere?" mentre nella **terza** "*che cos'è* la filosofia", e dalle risposte che troveremo inizieremo, dalla **quarta** lezione, a sviluppare tali fondamenti, elargendo al lettore abilità e strumenti di una pratica filosofica che consentirà di entrare in contatto con la propria filosofia personale, direttamente coinvolta nella ricerca del benessere in tutte le proprie espressioni e manifestazioni.
In virtù del sottile legame tra la nostra filosofia personale o visione del mondo e il benessere "globale" precedentemente tratteggiato, scopriremo come solo prendendosi *cura* della propria

Dispense del Corso Filosofia del ben-Essere - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

persona, del proprio modo di pensare, emozionarsi ed agire con le cose e con le alterità sarà auspicabile intraprendere la strada che conduce all'armonia o isonomia uomo-mondo quale condizione d'autentico benessere tratteggiato già dai medici-filosofi e dai filosofi-medici dell'antichità greca e romana, allorquando filosofia e medicina erano profondamente unite dalla comune lotta al *pathos* e alla sofferenza del corpo e dell'anima dell'essere umano considerato come una vivente totalità.

La nostra filosofia del benessere assumerà allora le vesti di una pratica curativa o di una terapeutica della condizione umana che andrà ad affiancarsi alle altre cure o terapie, più o meno scientifiche e più o meno mistiche, oggi disponibili sui banchi del mercato delle relazioni d'aiuto: nella **quinta** lezione proporremo un confronto con le discipline psicologiche che sembrano avere un primato in materia di benessere psicologico-spirituale in senso lato e, in particolare, con la psicanalisi e con le psico-neuro-scienze contemporanee, non certo per scoprire quale sia la terapia d'elezione bensì per dare ulteriore fondamento alla nostra *cura* dei pensieri e delle emozioni per la conquista del Bene per il nostro Essere.

Tale visione della filosofia come cura o terapeutica della condizione umana, per quanto non comune nel mondo contemporaneo, era in realtà già presente ai filosofi antichi, i cui insegnamenti auspichiamo possano favorire e agevolare la ricerca del benessere dell'abitante dell'epoca delle passioni tristi. Nella **seconda parte** delle nostre lezioni (dalla sesta alla nona) intraprenderemo allora un viaggio *esperienziale* nelle scuole filosofiche di età ellenistica, non certo in vista di un nostalgico ritorno al passato fine a se stesso bensì piuttosto con l'intenzione di riscoprire un certo sguardo sull'uomo e sul mondo e uno specifico significato del fare filosofia, lontani da quelli cui siamo per lo più abituati e al tempo stesso essenziali alla ricerca di un personale percorso di ben-essere.

La **sesta** lezione rappresenta la porta d'ingresso al mondo delle scuole ellenistiche: si tratta di una introduzione graduale a questi "laboratori per la fioritura del nostro essere uomini", in cui la filosofia era concepita anzitutto come ricerca dell'*eudaimonia*, ovverosia dell'autentica felicità. Cercheremo dunque di assumere il giusto punto di vista per comprendere appieno il messaggio degli antichi, avvicinandoci ad esso non per trovarvi un facile rimedio al *mal-de-vivre* contemporaneo ma per scoprire nuovi strumenti che possano sia venirci in aiuto nei momenti di sofferenza sia condurci sulla strada di una più profonda consapevolezza. In modo particolare, ci soffermeremo sulla possibilità – riconosciuta dagli antichi piuttosto come una *necessità* – che la

filosofia si faccia terapeutica e che sappia prendersi cura delle nostre ansie e delle nostre emozioni. Attraverso un primo *esercizio pratico*, daremo poi la possibilità al lettore di cimentarsi egli stesso in un'analisi filosofica della sfera emotiva, entrando così in confidenza con una filosofia per nulla intellettualistica ed astratta ma quanto mai fattiva e concreta.

La **settima** lezione propone una prima sosta presso il Giardino di Epicuro, per conoscerne la particolare terapia dell'anima, somministrata agli allievi (e alle allieve): una terapia composta dai cosiddetti *farmaci della salvezza*, discorsi e ragionamenti in grado di curare le malattie del giudizio, principali cause della nostra infelicità. Saranno poi l'*amore* e le sofferenze che è in grado di procurare, i nostri principali oggetti d'indagine, come questi furono concepiti da Epicuro e dal poeta latino Lucrezio. Al complesso sentimento dell'amore sarà dedicato anche il nostro *secondo esercizio pratico*.

L'**ottava** lezione è dedicata allo Scetticismo: seguiremo i diversi passaggi di questa terapia, per vedere se essa possa condurci effettivamente nella direzione di un maggiore benessere, con la sua proposta di ripulire la mente da tutte le rigidità. Gli *esercizi* finali – *n.3* e *n.4* – completano l'indagine con una prova di flessibilità del giudizio oltreché di apertura all'altro e di *empatia*.

La scuola del Portico rappresenta la terza ed ultima tappa del nostro viaggio, di cui si occupa la **nona** lezione. Sperimenteremo qui un'assoluta fiducia nelle potenzialità terapeutiche della ragione sul nostro sentire, le quali sanno per lo stoico esserci di sostegno anche nei momenti più difficili della nostra vita. Attraverso gli ultimi due *esercizi* (*n.5* e *n.6*) cercheremo di appurare – mettendoci in gioco in prima persona – se una tale fiducia sia poi ben riposta e se davvero per via del ragionamento sia possibile superare ogni sofferenza.

È in effetti questa la domanda che conclude il nostro lavoro nella **decima** lezione, e cioè in quali termini e aprendo quali possibilità, ma anche con quali *limiti*, il filosofare possa condurci all'autentico benessere in un momento storico non proprio predisposto ad agevolarne la ricerca e il suo appagamento "globale".

Chiuderà il corso un'ampia bibliografia di approfondimento.

Ci sentiamo in dovere di rivolgere un ringraziamento di vero cuore a Fabrizio Biasin, la cui profonda conoscenza unita alla fervida capacità critica ha assistito la stesura del corso; ha scritto con noi l'*Introduzione*.

Dispense del Corso Filosofia del ben-Essere - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INTRODUZIONE

"Il pensiero meditante è ciò che ci permette di pensare diversamente […]
ed è il tranquillo abbandono a ciò che è degno d'essere pensato"

HEIDEGGER, *L'abbandono.*

"Che cosa ci serve per vivere bene?, ovvero per Ben-Essere?"

Il *Progresso*, motore immobile della modernità ed emblema delle cosiddette "società del benessere" di quell'ormai quasi planetario villaggio globale, ha risposto diffondendo selettivamente prosperità economica e mettendo a disposizione dei più avanzati tra noi ogni sorta di mezzi e di beni ma, ciononostante, e proprio all'apice delle performance tecnologiche, rimane l'impressione irresistibile che qualcosa ci sfugga e che, per giunta, ciò possa essere proprio l'essenziale.
Nel momento in cui il mondo della postmodernità s'è trasformato in un dominio della tecnica e l'uomo che lo abita ha cominciato a viversi come semplice funzionario di suo apparato, è sempre più difficile e per molti addirittura quasi impossibile provare un senso di appagato ben-essere nella propria esistenza, e in generale delineare un *senso* che fornisca ad essa una qualche direzione che permetta di affrontare quel *nichilismo* profetizzato un secolo fa da Nietzsche e inteso proprio quale "assenza di direzione", quale spaesamento cognitivo, emotivo ed esistenziale determinato da un'assenza di valori-direzioni stabili che possano orientare la vita dell'uomo-nel-mondo e fornire ad essa dei significati solidi e duraturi segno, almeno nei secoli passati, d'autenticità e di autentico ben-essere.
Alla profezia di Nietzsche fa poi eco quella di Heidegger, laddove sosteneva che

"ciò che è veramente inquietante non è che il mondo si trasformi in un completo dominio della tecnica. Di gran lunga più inquietante è che l'uomo non è affatto preparato a questo radicale mutamento del mondo. Di gran lunga più inquietante è che non siamo ancora capaci di raggiungere, attraverso un pensiero ***meditante***, un confronto adeguato con ciò che sta realmente emergendo nella nostra epoca". (1983, p. 36).

L'esistenza dell'uomo-nel-mondo della tecnica o della postmodernità è profondamente connotata da un pensiero alternativo a quello "meditante" che Heidegger stesso definiva "**calcolante**", il quale risulta assai più consono e utile all'oggettivante razionalità strumentale, utilitaristica ed efficientistica che caratterizza l'età della tecnica, la quale non sembra proprio pre-disposta per lasciare spazio alla meditazione, alla cura di sé e alla soggettiva ricerca di risposte alle questioni di senso e significato che solo un pensiero alternativo a quello tecnico-paradigmatico potrebbe elargire.
La *tecnica*, con il suo fare motivato solo dai risultati concreti, la *scienza*, espressione del pensiero calcolante che si accontenta di ridurre tutto il reale a norme generalizzabili, e la *tecnologia* che impiega la ricchezza del pensiero logico e creativo allo scopo esclusivo di plasmare la realtà in

forme e prospettive sempre nuove, infatti, non sono programmati per fornire risposte alle questioni di senso e per lasciare spazio alle meditazioni circa gli scopi e i significati dell'esistenza che ormai, in assenza di grandi ideologie o "meta-racconti" (Lyotard), solo le narrazioni soggettive ed emotive dei singoli soggetti potrebbero elargire, "e non perché la tecnica non sia ancora abbastanza perfezionata ma perché non rientra nel suo programma trovare risposte a simili domande. La tecnica infatti non tende a uno scopo, non promuove un *senso*, non apre scenari di salvezza, non redime, non svela la verità: la tecnica funziona" (Galimberti, 1999, p. 33).

Alla luce di tale denuncia del mondo della tecnica e della postmodernità non sembra proprio possibile pensare di risanare tecnicamente quella frattura profonda che separa il nostro tempo da quello della modernità, e di cui ci parla ad esempio Benasayag: la speranza ferita in un futuro migliore, in "una sorta di messianismo scientifico che assicurava un domani luminoso e felice, come una Terra promessa" (2005, p. 16). D'altra parte, non è certo nostra intenzione ispirare una sorta di nostalgia per l'uomo e il mondo pre-tecnologici (o pre-postmoderni): crediamo infatti che tale malinconica visione apparirebbe piuttosto patetica e fuori dallo spazio e dal tempo.

È indubbio che il progresso tecnico, la scienza e la tecnologia ci hanno consegnato una enorme quantità di beni e servizi ai quali nessuno vorrebbe rinunciare e anzi, ai quali, è forse ormai addirittura impossibile e neppure tanto desiderabile declinare, accompagnati poi da certe modalità di pensare, vivere, sentire e soffrire che, subdolamente, hanno preso il posto delle ideologie o dei meta-racconti tramontati, tanto da assumere le vesti della visione del mondo della nostra società e ovviamente della maggior parte di coloro che la abitano. Ormai ci siamo dentro fino al collo, e ogni nostalgico ritorno ad un'ideale "stato di natura" che non tenga conto della situazione attuale, oltre che patetico, rischierebbe di apparire addirittura insensatamente ridicolo. Del resto, poi, basterebbe riflettere solo un po' per riconoscere che la nascita della tecnica ci ha fatti evadere dal nostro stato di natura probabilmente perché in esso non trovavamo tutto quel benessere che ora vi potremmo rimpiangere.

Possiamo ammettere, con Spengler (1936) che il mondo della tecnica rappresenta il destino dell'uomo occidentale e che egli non può in alcun modo sottrarsi ad esso, pur non condividendo la visione apocalittica che emerge allorquando afferma che ormai il "dado è tratto" e che quest'epoca deve essere percorsa fino alla fine del suo tortuoso cammino. E aggiunge: non ci sono altre possibili soluzioni, nessuna via d'uscita. "Per ogni singolo, per ogni strato sociale e per ogni popolo − conclude − il pericolo è diventato talmente grande che sarebbe un atto meschino mentire sullo stato

delle cose. Il tempo non può essere arrestato: non esistono né una saggia inversione di marcia, né una giudiziosa rinuncia" .

Esprimendo con Heidegger la convinzione che "la dove c'è il pericolo là cresce anche ciò che salva", tra gli obiettivi che animano questo corso c'è anche quello di *reagire* alla visione apocalittica spengleriana, per intraprendere la direzione che conduce verso una via di uscita, proponendo *una alternativa* al nichilismo dilagante e conseguente sentimento d'insensatezza che domina la nostra epoca.

Crediamo, insomma, che esista la possibilità di un riscatto, possibilità che confidiamo debba passare innanzitutto da una presa di coscienza della situazione attuale (Heidegger sosteneva la necessità di guardare bene in faccia il nichilismo quale ospite inquieto della situazione storica attuale), e poi dalla possibilità di trovare, o almeno prospettare, un pensiero alternativo a quello tecnico-calcolante, un pensiero appunto *meditativo* che tenti di arrestare la "fuga dal pensiero" che in ultima istanza caratterizza il nostro modo di servirci del pensiero calcolante e quello della società stessa che ne rispecchia l'essenza.

Ora, siamo consapevoli di esprimere un *paradosso* affermando che il pensiero calcolante non pensa, ma è così: il *calcolo*, assunto quale simbolo di tale razionalità tecnico-scientifico-strumentale e di quel nichilismo dilagante che per molti versi sembra caratterizzarne l'incarnazione socio-culturale dell'epoca attuale, non è infatti un *pensiero* bensì piuttosto uno *strumento*, una spiegazione, un atto dell'intelletto che astrae, che universalizza e che rende gli elementi calcolati necessari, che punta all'esattezza, alla cartesiana "chiarezza e distinzione"; è qualcosa di assolutamente ripetibile, di standard, che implica e impone leggi, cause ed effetti; e il ragionamento che lo sorregge non può sopportare ciò che non rientra nella misurabilità.

Chiediamo, allora: cosa non rientra nella misurabilità?

Crediamo di poter rispondere con poche parole: il mondo della vita! (*Lebenswelt*), nella sua globalità e nella singolare ed unica incarnazione nell'esistenza di ogni soggetto-nel-mondo della tecnica, impegnato com'è ad affrontare questioni di senso, significato e scopo, a dover gestire i propri pensieri, emozioni e progetti, intento nella sempre più affannosa ricerca del *ben-essere* nella globalità delle proprie espressioni e manifestazioni che, crediamo, difficilmente potrebbe essere ridotto a una forma di tecnica-calcolabilità.

Ma certo, dirà qualcuno, che la vita stessa, e persino il soggetto che la vive, possono essere misurati, analizzati, spiegati e persino ripetuti (la clonazione, in fondo, non va in questa direzione?). Sappiamo bene che la scienza moderna è nata dal tentativo di leggere e trasformare "il grande libro della natura in termini matematici" (Galileo) e la stessa medicina scientifico-sperimentale-positivista ha importato tale lettura trasformatrice nell'*homme machine* (La Metrie), introducendo il meccanicismo cartesiano nel cuore, o meglio, nell'anatomia e nella fisiologia dell'essere umano. La psicologia stessa, poi, ha importato la misurabilità tecnico-scientifica persino nella sua più intima interiorità, la *psyché*, appunto: invitiamo a pensare, benché per ora solo di sfuggita, alla "psicofisica" di Wundt che nel suo laboratorio di Lipsia riuscì a "quantificare matematicamente" gli atti della coscienza, a Skinner-Pavlov per la fondazione del comportamentismo-funzionalismo scientifico, alla fondazione freudiana della psicanalisi sul modello delle scienze della natura e, infine, allo sviluppo scientifico-organicistico della psichiatria con la classificazione e la (psico)terapeutica delle malattie mentali e dei disturbi della personalità (*Manuale diagnostico e statistico*).

Ora, nel corso del secolo scorso, tutti questi tentativi d'incarnazione del sapere tecnico-scientifico-calcolante all'interno delle discipline sorte sul culto della scienza-tecnica "forte" o, diremmo, "positiva", hanno permesso un innegabile progresso relativo da una parte alla *conoscenza* scientifica dell'uomo (si pensi allo sviluppo della biologia, chimica e genetica e alle rispettive applicazioni alla medicina e alle scienze della psic-), dall'altra per la *cura* di molte malattie fisiche e psichiche un tempo fortemente invalidanti o addirittura mortali, grazie anche allo sviluppo della farmaco-terapia e di tutta la sofisticatissima apparecchiatura tecnica un tempo neanche lontanamente immaginabile.

Sarebbe folle dunque mettere in discussione le strepitose conquiste permesse dall'applicazione del pensiero calcolante o tecnico-scientifico in vista della conquista del benessere dell'uomo-nel-mondo; ciò che si potrebbe tuttavia discutere è la natura del benessere elargito e conquistato. Già nella prima metà del Novecento, proprio mentre la medicina scientifico-tecnico-sperimentale e le psicologie-psicoterapie nate sul culto della scientificità celebravano i propri trionfali successi, una serie di voci anomale sembrano aver posto, pur con diversi termini e variabili, la nostra questione relativa alla natura del benessere reso possibile dal connubio scienza-tecnica e dalla razionalità

Dispense del Corso Filosofia del ben-Essere - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

calcolante in senso lato, ed è emerso che qualcosa potesse sfuggire e che ciò, forse, costituiva proprio l'essenziale.
Citiamo, qui solamente di sfuggita, l'entrata in crisi del paradigma medico-scientifico-positivista-sperimentale e la sua sostituzione con quello definito "bio-psico-sociale" o "socio-psico-somatico", il crollo delle "ortodossie" tra i vari indirizzi della psicoterapia scientifica e il vasto movimento dell'anti-psichiatria che imporrà una revisione dell'esasperato biologismo-organicismo delle scienze della psiche e della connessa terapeutica o pratica di cura.

Questo sembra un nuovo *paradosso*: proprio mentre le scienze del *biòs* e della *psychè* erano giunte all'apice del sapere-cura dell'essere umano e si prospettavano tempi in un la scienza non avrebbe incontrato più limiti, una serie di anomalie gettarono i semi della crisi nel paradigma scientifico-tecnico-sperimentale-calcolante e si iniziò a parlare di crisi della scientificità nelle sue diverse versioni ed applicazioni.[1]
In realtà il paradosso è solo apparente, e crediamo che, seppur in diversi termini e situazioni-prospettive, fosse già stato affrontato da Husserl che, nella *Crisi delle scienze europee* parte proprio dalla constatazione di tale paradosso.
Si chiede infatti:

"è possibile parlare di crisi delle scienze malgrado i loro continui successi?"

E aggiunge:

"Passi la crisi della filosofia minacciata di soccombere alla scepsi, all'irrazionalismo e al misticismo; e passi pure la crisi di quella psicologia con pretese filosofiche che non vuol essere una mera scienza positiva tra le altre […], ma come è possibile parlare in generale e seriamente di crisi delle scienze naturali ed esatte che non cesseremo mai di ammirare quali esempi di una scientificità rigorosa e destinata a continui successi?" (2002, p. 33)

[1] Per l'analisi della crisi del paradigma scientifico-positivista-sperimentale in medicina e psicologia rimandiamo a Wulff, Petersen, Rosenberg, *filosofia della medicina*, che propongono una lettura del paradigma-anomalie nei termini di Kuhn, *La struttura delle rivoluzioni scientifiche.*

Husserl risponde che la crisi non investe la rigorosa scientificità "tecnico-sperimentale" delle scienze (progressi tecnologici evidenti e soprattutto in medicina hanno permesso prevenzione e cura di molte malattie che appena mezzo secolo prima erano mortali) bensì

"ciò che esse, le scienze in generale, hanno *significato* e possono significare per *l'esistenza* umana. L'esclusività con cui, nella seconda metà del XIX secolo, la **visione del mondo** complessiva dell'uomo moderno accettò di venir determinata dalla scienze positive e con cui si lasciò abbagliare della "*prosperity*" che ne derivava […] mentre hanno rivelato una fondamentale *incapacità di affrontare i problemi che sono decisivi per un'umanità* autentica".

E aggiunge al fine di chiarire ulteriormente il senso della crisi:

"Nella miseria della nostra vita - si sente dire - questa scienza non ha niente da dirci. Essa esclude di principio proprio quei problemi che sono i più scottanti per l'uomo, il quale, nei nostri tempi tormentati, si sente in balia del destino; i problemi del ***senso*** e del non-senso dell'esistenza umana nel suo complesso. […] Questi problemi concernono **l'uomo** nel suo comportamento di fronte al **mondo** circostante umano ed extra-umano, l'uomo che deve liberamente scegliere, l'uomo che è libero di plasmare razionalmente se stesso e il mondo che lo circonda. Che cosa ha da dire questa scienza sulla ***ragione*** e sulla non-ragione, che cosa ha da dire su noi uomini in quanto ***soggetti*** di questa ***libertà***? Ovviamente, la mera scienza dei fatti, non ha nulla da dirci a questo proposito: essa astrae appunto da qualsiasi soggetto". (id. p. 35)

Da queste parole crediamo emerga una prospettiva dalla quale è possibile affrontare gli pseudo-paradossi prima incontrati:

1) Non è entrata in crisi la scientificità-tecnico-strumentale delle discipline costruite sul modello delle scienze della natura quanto piuttosto la visione del mondo attraverso di essa generata e che la sorregge, ovvero ciò che esse hanno *significato* e possono significare per *l'esistenza* umana, o per la libera soggettività gettata alla smaniosa ricerca di benessere, di senso e significato nel mondo circostante.

2) Alla luce di ciò crediamo si chiarisca poi anche in che senso il pensiero calcolante non "pensa": la mera scienza dei fatti e la razionalità tecnico-strumentale-calcolante che ne sta a fondamento non può davvero affermare nulla circa le problematiche di senso e significato, circa la ragione o non ragione dell'uomo e del mondo e, in generale, non dispone degli strumenti per affrontare tutte le questioni non tecnico-strumentali che riguardano il soggetto nella sua libertà, che non crediamo di per sé possa né debba essere risolto o ridotto in una forma di calcolante matematicità, soprattutto da parte di quelle discipline che mirano alla conquista non solo della conoscenza dell'essere umano bensì alla cura o terapeutica della condizione umana, quindi al benessere della persona considerata come una totalità e nella globalità delle proprie espressioni e manifestazioni.[2]

A questo punto dovrebbe essere chiara l'affermazione di Heidegger da cui abbiamo preso le mosse: alla luce del nichilismo dilagante e della difficoltà sempre più evidente per la conquista del benessere bio-psico-sociale ed esistenziale dell'uomo contemporaneo, il pensiero calcolante assunto a simbolo della razionalità o visione del mondo tecnico-scientifica sopra delineata, non è chiaramente di per sé sufficiente per la cura o terapeutica della condizione umana che i nostri tempi tormentati sembrano richiedere, il che sembra implicare un pensiero alternativo, un pensiero che con lo stesso Heidegger abbiamo definito *meditante* e qui aggiungiamo, finalmente, "filosofico".
Un pensiero che sorga proprio innanzi ai limiti che il metodo oggettivante della scienza impone alla razionalità strumentale che la sorregge, e che sia in grado di affrontare proprio le questioni che vanno *oltre* le possibilità elargite della visione del mondo della scienza e delle discipline cresciute sul culto della razionalità e che riguardano direttamente il soggetto-nel-mondo, i suoi *pensieri*, *emozioni* e passioni, i suoi progetti, sogni ed ideali, e tutto ciò che può rientrare nel suo bisogno di benessere in senso globale, e che sta al di là d'ogni oggettività, di ogni tecnica, strumento.

Insomma: partendo dalla duplice constatazione che la scienza-tecnica, da una parte, s'è rivelata di per sé insufficiente al fine di orientare la ricerca del benessere dell'uomo-nel-mondo in quanto esso implica di affrontare una serie di questioni che proiettano al di là della scienza e della razionalità calcolante e, dall'altra parte, che le prosaiche pratiche di cura, i "meta-racconti" più o meno religiosi e le grandi ideologie storicamente utilizzate per venire incontro a tali bisogni sembrano non essere più all'altezza di svolgere la loro missione, crediamo sia necessario proporre una forma di

[2] Per l'essere umano come un "tutto", che rappresenta quasi una costante dell'antropologia contemporanea, rimandiamo, in particolare, all'ultima parte della monumentale *Psicopatologia generale* di Jaspers e alla sua nietzscheana visione dell'uomo tra la bestia e l'angelo; così come per l'idea che a chi "ha fame di senso le scienze positive danno sassi invece che pane" cfr. la *Psicologia delle visioni del mondo, Introduzione* (1950).

pensiero alternativo da una parte a quello della razionalità tecnico-scientifica e dall'altra a quello ideologico-profetico della religione, delle ideologie o della metafisica in senso lato, un pensiero appunto ultra-meditativo, tipico d'una certa filosofia.

Una filosofia che prenda dunque le distanze da ogni desiderio scientista o idealista o razionalista o profetico d'un positivismo o idealismo ormai tramontati insieme a quell'Occidente che li ha generati, che *torni* ad occuparsi dei problemi e delle esigenze vitali che caratterizzano l'esistenza dell'uomo nel mondo della tecnica e che si preoccupi di elaborare pensieri, visioni e prospettive "terapeutiche" in vista della conquista del benessere nella viva vita.
La filosofia che andremo a delineare non si configurerà allora soltanto come un puro *discorso filosofico* o arte tessile del ragionamento: essa assumerà le vesti di uno strumento (ovviamente di natura anti-tecnica qual è l'essenza stessa della filosofia) che consenta all'uomo di "fare il proprio volo ogni giorno" e rompere con la quotidianità al fine di ritrovare se stesso.
Proporremo dunque una filosofia, o meglio, una vera e propria *pratica* filosofica che non si limiterà a *informare* circa il benessere attraverso la proposta di teorie, spiegazioni o *logòi* "chiari e distinti" circa la sua vera natura o intima essenza, bensì che assuma l'obiettivo di *formare* il lettore elargendo indicazioni dirette alla cura di sé, alla riflessione circa la propria visione del mondo o filosofia personale, affinché lo inducano a meditare sui propri pensieri ed emozioni nella sua intenzionalità nel mondo, per tentare di rintracciarvi, comunque, un senso, benché il mondo della tecnica, di per sé, non sembri proprio predisposto al fine di elargirne alcuno.

Abbiamo parlato di *ritorno* a quella filosofia che si occupava della ricerca del benessere concreto e vitale dell'uomo nel mondo perché, effettivamente, di ritorno si tratta: dopo un'analisi, nei primi capitoli, circa le condizioni, le possibilità e i limiti applicativi di una "filosofia *pratica* del ben-essere" che assuma le vesti, anti-accademiche e *oltre*-teoretiche, di una vera e propria prassi terapeutica o di cura della condizione umana, proporremo una "rim-patriata" nel pensiero aurorale dell'età ellenistica, laddove la scienza-tecnica, la medicina, la psicologia e la filosofia affondano le loro radici, e dove i medici-filosofi e i filosofi-medici erano accomunati da un comune destino: la lotta al *pathos* generato dalla tragicità dell'esistenza, e quindi l'assistenza dell'uomo alla ricerca del ben-essere globale (o eudaimonia) nella viva vita.
Nella seconda parte delle nostre lezioni, dunque, affronteremo un *viaggio* a ritroso nel tempo: seguendo le orme di Martha Nussbaum e della sua *Terapia del desiderio*, ci caleremo in quei luoghi

Dispense del Corso Filosofia del ben-Essere - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

della Grecia antica deputati alla cura di sé – le Scuole filosofiche, appunto – che non erano solo per allenare le capacità logiche o per nutrire l'erudizione, ma in primo luogo per trovare se stessi. Luoghi in cui il pensiero curava il sentire e in cui il sentire corroborava il pensiero, perché ragione e sentimenti non si trovavano ancora nella condizione di irrimediabile scissione cui li condanna l'età moderna.

Non abbiamo inteso – qualora occorresse sottolinearlo – resuscitare quel che è stato: non abbiamo voluto mettere in cantiere un "*Jurassic Park"* filosofico, quasi a voler prendere in parola le note sarcastiche di Baudrillard, che attestano ai nostri giorni una sostanziale mancanza di pensiero:

«Il pensiero stesso passa per un oggetto fossile, per una traccia archeologica. Anch'esso andrebbe visitato come un'attrazione speciale, sotto le direttive di qualche *think-operator*: "Il pensiero in tempo reale! Concedetevi il brivido storico del pensiero!"».(id, p. 49)

Già, nessun brivido storico qui. Nessuna attrazione speciale. Le Scuole filosofiche sono state semplicemente per noi un mezzo – anzi, *il* mezzo privilegiato – per sondare la possibilità pratica – ed anche, naturalmente, i limiti – di una cura filosofica delle emozioni. Sono state il punto di riferimento, o meglio ancora il trampolino di lancio, a partire dal quale abbiamo cercato di presentare una maniera alternativa di pensare noi stessi, di guardare al nostro modo di gioire o di soffrire, di entrare in confidenza con i nostri sentimenti, i nostri giudizi e le nostre azioni.

Già nell'opera di Nussbaum è possibile rintracciare un modo di guardare alla storia della filosofia antica attento non soltanto all'aspetto concettuale e alla forma speculativa, ma anche indirizzato a sondare l' "effetto pratico" del pensiero antico – che si proponeva proprio nei termini di una "terapia filosofica" – sull'animo umano. Nella nostra trattazione abbiamo mantenuto questa impostazione, sottolineandone particolarmente questa intenzione pratica, in maniera tale da dare al lettore la possibilità di "calarsi" entro quel certo sguardo sull'uomo e sul mondo che le diverse scuole offrivano, sperimentando "da vicino" alcune modalità di prendersi cura delle proprie emozioni con la filosofia.

Un passo "oltre Nussbaum" è rappresentato – crediamo – dagli esercizi proposti in chiusura di ciascun capitolo: essi infatti eccedono la linearità teorica dell'indagine, per configurarsi come la "prova dei fatti", occasioni per mettersi in gioco, esercizi concretamente realizzabili da chiunque voglia cimentarsi con essi. Non si tratta – lo ribadiamo – della riproduzione fedele delle pratiche antiche – in questo caso non sarebbero davvero più che i "fossili" di Baudrillard (!), interessanti ma

anche del tutto inutilizzabili; essi invece – ispirandosi al filosofare antico – intendono offrirsi come spunti per noi per filosofare nel presente: sono come "laboratori di pratica filosofica" in miniatura, piccole "pause per pensare".
In questo modo, oltre a sostenere la possibilità teorica di una filosofia del ben-essere – in cui il pensiero e la vita facciano "uno" – , abbiamo inteso darne una prova pratica. Oltre ad argomentare speculativamente l'idea che le emozioni esprimano sempre un significato esistenziale – sostenuti da una ricca tradizione fenomenologica, ma anche dagli stessi filosofi d'età ellenistica e da Nussbaum che a loro deve l'elaborazione della sua posizione "neostoica" in tema di emozioni – abbiamo tentato di proporne l'*esperienza*. Di modo che ognuno possa verificare quanto una maggiore consapevolezza in merito alla nostra visione del mondo, quindi al nostro modo di giudicare ed attribuire valore alle cose, possa davvero modificare il nostro "sentire".

Ribadiamo, in conclusione, che la pratica filosofica che andremo a presentare non raffigurerà un nostalgico ritorno ad una visione del mondo pre-tecnologica o pre-postmodernità che chiuda gli occhi innanzi alla situazione attuale ma, guardando negli occhi quella che può considerarsi una delle maggiori conseguenze negative del nichilismo dilagante della società contemporanea, che crediamo risiedere in quello che viene definito "nichilismo degli affetti", "analfabetismo emotivo" o "epoca delle passioni tristi", mostreremo una possibilità di reagire ad essi, una forma di riscatto che passa attraverso la cura dei pensieri e delle emozioni già incarnato nel sapere medico-filosofico dell'antichità per affrontare la ricerca del benessere dell'uomo nell'età della tecnica, attraverso la cura di sé, dei propri pensieri, credenze, valori (filosofia personale o visione del mondo).
La nostra proposta è dunque di riscoprire nel filoso*fare* una concreta possibilità di ben-essere: secondo il perenne insegnamento elargito dalla filosofia medica dell'età ellenistica sintetizzabile nell'eterno motto socratico secondo cui "una vita non esaminata non è degna d'essere vissuta".

Dispense del Corso Filosofia del ben-Essere - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

FONDAMENTI DEL PENSIERO OLISTICO

Docente: Anna Fata

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	L'olismo
Lezione 2:	I temi centrali del pensiero olistico
Lezione 3:	Il modello dei Chakra
Lezione 4:	Primo Chakra - Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere (con una visualizzazione guidata)
Lezione 5:	Secondo Chakra - Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione (con una visualizzazione guidata)
Lezione 6:	Terzo Chakra - Coltivare il ben-essere: volontà, potere, costruzione dell'identità personale (con una visualizzazione guidata)
Lezione 7:	Quarto Chakra - Coltivare il ben-essere: il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 8:	Quinto Chakra - Coltivare il ben-essere: comunicare bene e vivere con creatività (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 9:	Sesto Chakra - Coltivare il ben-essere: intuire e pre-vedere (con due visualizzazioni guidate)
Lezione 10:	Settimo Chakra - Coltivare il ben-essere: una vita illuminata (con una visualizzazione guidata)
	Visualizzazione guidata conclusiva

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,**
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Lezione 1: L'olismo

Il Paradigma Olistico
Le basi del paradigma olistico

Lezione 2: I temi centrali del pensiero olistico

Verso un'evoluzione del sapere e del mondo
Un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere
La salute
La prospettiva olistica
I temi centrali

Lezione 3: Il modello dei Chakra

Le basi del modello
Un primo sguardo d'assieme
L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

Lezione 4: Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere

Il primo chakra (Elemento Terra, Lavoro e autorealizzazione, La paura, Ecologia e sopravvivenza oggi), Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del chakra (L'arte del massaggio, Sport e attività fisica, Metodo Feldenkrais, Riflessologia e automassaggio, La respirazione consapevole, La bioenergetica)
Visualizzazione guidata – Primo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 5: Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione

Il secondo chakra (Elemento Acqua, Sensi e sensorialità: Vivere nel presente, Il risveglio dei sensi: l'aromatologia, Le emozioni, Gli archetipi dell'inconscio collettivo, Sessualità e Tantra: quale legame?, Le dipendenze), Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo (Eustress e di stress), Tecniche di guarigione del secondo chakra (La bioenergetica dolce, L'intelligenza emotiva)
Visualizzazione guidata – Secondo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 6: Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale

Il terzo chakra (Elemento Fuoco, L'identità molteplice, La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana, L'autostima), Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo (Rabbia e affini, La gratitudine, La vergogna), Tecniche di guarigione del terzo chakra (La meditazione come pratica di vita, Lo yoga)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Visualizzazione guidata – Terzo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Lezione 7: Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

Il quarto chakra (Elemento Aria, Fame d'amore, Amarsi, amare, L'empatia, Karma e destino, Anima e Animus, Eros e Thanatos), Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo, Tecniche di guarigione del quarto chakra (I riti, Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi, Trovare la 'giusta' distanza)

Visualizzazione guidata - Quarto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Respirazione nel Cuore" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 8: Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività

Il quinto chakra (Il silenzio come base per l'ascolto, La comunicazione, Il dialogo delle voci dei coniugi Stone, La creatività), Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo (Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi, L'arte di parlare), Tecniche di guarigione del quinto chakra (Ascoltare sé stessi, Ascoltare gli altri, Scrivere di sé, La musicoterapica)

Visualizzazione guidata – Quinto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Chakra della gola" *(Annamaria Del Maestro)*

Lezione 9: Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere

Il sesto chakra (I simboli, Gli archetipi, Il Reiki, I mandala), Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo (La sindrome da perfezionismo, Colori e ben-essere, L'intuito, I sogni), Tecniche di guarigione del sesto chakra (Pittura e arteterapia, Floriterapia per la vita, La chiaroveggenza)

Visualizzazioni guidata – Sesto Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata "Il terzo Occhio" *(Annamaria del Maestro)*

Lezione 10: Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata

Il settimo chakra (Il senso della vita, La spiritualità), Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo (La conoscenza), Tecniche di guarigione del settimo chakra

Visualizzazione guidata – Settimo Chakra *(Sandro Savoldelli)*

Visualizzazione guidata conclusiva "Il Fiore di Loto" *(Annamaria Del Maestro)*

Le visualizzazioni guidate sono tratte dal corso online "Tecniche di Visualizzazione guidata" di Sandro Savoldelli e dalle meditazioni di Annamaria Del Maestro realizzate per la Scuola di Reiki Tradizionale di Erba Sacra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'OLISMO

1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

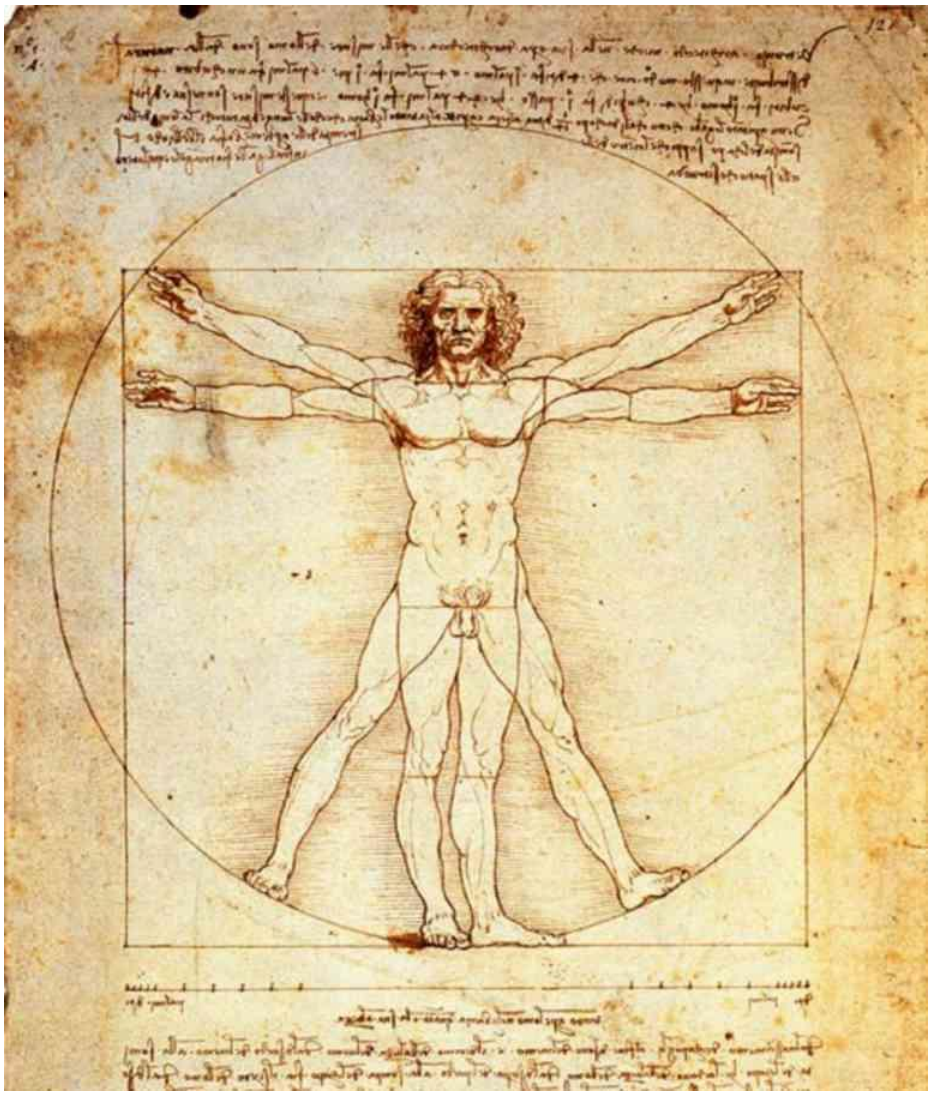
- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;
- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadòttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere sé stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multisfaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.



L'uomo vitruviano (Leonardo da Vinci)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza

(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare sé stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, ragionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;
- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;

- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;
- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare la sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volta per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di sé stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. '*Individuazione*' e '*universalizzazione*' – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare una visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Fondamenti del Pensiero Olistico solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Con file audio MP3 delle meditazioni

Corsi on Line di Erba Sacra

IL POTERE DEGLI ANGELI

Docente: Lisa Sapora

LEZIONE 1 – Gli Angeli e il Ben-Essere

Programma completo:

Lezione 1 – Gli Angeli e il Ben-Essere
Lezione 2: Gli Angeli e introduzione al concetto di Energia
Lezione 3: I segnali degli Angeli
Lezione 4: Creare l'ambiente adatto per interagire con gli Angeli
Lezione 5: La Meditazione
Lezione 6: I Corpi sottili, i Chakra e gli Angeli
Lezione 7: Gli Angeli e la scrittura del Ben-Essere
Lezione 8: Noi, il Cosmo e gli Arcangeli
Lezione 9: Un anno con gli Angeli

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

GLI ANGELI E IL BEN-ESSERE

Perché un corso sugli Angeli
Esperienza personale
Obiettivi del corso
Presentazione programma
Il Ben-essere
Le credenze

"La coppia" di Ursula Riccardi

Ciao, mi chiamo Lisa Sapora e sono un Angel Coach…. svolgo questa professione da 5 anni e ho già avuto modo di organizzare moltissimi corsi dal vivo sugli Angeli incontrando tante persone e raccogliendo numerose testimonianze.

Posso dire tranquillamente che tutte le persone che seguono le istruzioni, con volontà e gioia, riescono facilmente a interagire con questi spiriti di luce e trarne beneficio.

Perché un corso sugli Angeli

Da quando vivo la mia vita con gli Angeli tante cose sono cambiate, prima di tutto in me stessa.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ho sempre avuto un buon senso dell'umorismo e un approccio ottimista alla vita, ma come tutti ho anche fatto molti errori. Spesso, dando la colpa alla società, ai genitori, agli amici, ai colleghi di lavoro, alla città in cui vivevo, ho proiettato ciò che non funzionava della mia vita "fuori di me".

Quante volte abbiamo incolpato l'Italia, la politica, la scuola, il partner, per i nostri insuccessi? In un modo o nell'altro qualcuno deve avere torto! Così è più facile.

Però, da quando ho intrapreso il mio percorso spirituale ho capito che tutto dipende da me, da ciò che penso, dalle emozioni che provo, dalle azioni che scelgo, dall'ambiente che frequento.

Tutto quello che sono e che vivo è frutto di una mia decisione e quindi è una mia Responsabilità.

Difficile? Facile? Dipende. È un esercizio giornaliero.

E se finalmente avessimo la grande opportunità di parlare con noi stessi, decidere cosa fare senza sensi di colpa, senza costrizioni, pensare con la propria testa e ascoltare il proprio cuore, semplicemente seguendo ciò che ci fa stare bene, che genera gioia, felicità, pace interiore.

Non sarebbe fantastico?

Certo non può accadere in un week end, o con una telefonata, o leggendo semplicemente un libro.

C'è molto lavoro da fare. Per iniziare è necessario individuare il punto di partenza e decidere l'obiettivo che si vuole raggiungere per capire il percorso da intraprendere. E' un lavoro che possiamo fare insieme con l'aiuto degli Angeli!

Perché proprio gli Angeli?

"Vivere una vita senza conoscere gli Angeli è come avere una bella auto senza carburante"

Gli angeli sono stati il mio carburante, mi hanno aiutato a muovermi, ad andare avanti, ad uscire dalla zona di comfort, a vivere le mie passioni, le mie emozioni, a sognare, ad amare, a divertirmi, ad essere felice!

Gli angeli esistono, sia se ci si crede oppure no, e se si chiede il loro aiuto saranno felicissimi di intervenire, è la loro missione quella di aiutare a vivere una vita più facile e felice.

E allora cosa aspettiamo a farli entrare nella nostra vita?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il loro intervento è gratuito, non ci viene chiesto nulla in cambio, l'unica cosa che si deve rispettare è che la richiesta sia per il proprio massimo bene e per il bene delle persone coinvolte. Semplice, tutto qua!

Questo corso sarà un viaggio vero e proprio, dove conosceremo meglio noi stessi e i nostri desideri più profondi. Si impareranno a fare le domande e a comprendere i segnali con cui gli angeli comunicano.

Sarà divertente perché le risposte arrivano in molti modi diversi, gli angeli hanno molta fantasia e soprattutto amano giocare.

E tu, che hai deciso di partecipare a questo corso, inizierai a vivere con leggerezza e soprattutto non ti sentirai più solo, gli angeli saranno sempre al tuo fianco e potrai percepire la loro energia.

Questo è solo l'inizio della tua esperienza con gli angeli, ma procediamo per gradi. Un passo alla volta.

Buon corso,

con amore

Lisa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Esperienza personale con gli Angeli

"Ciao sono Lisa ho 44 anni e sono un Angel Coach".

Quando mi presento così le persone rimangono stupite, interdette, sbalordite… L'espressione del viso tradisce subito il loro primo pensiero: "*Ma esiste una professione simile? cosa significa*?"

Anche per me è stata una rivelazione, non conoscevo questa figura professionale e non immaginavo che sarebbe diventata la mia meravigliosa **passione** (non riesco a chiamarlo lavoro perché quando sono immersa in un trattamento personale o in un workshop non sento la fatica e lo sforzo... io mi ricarico!)

Ma vediamo come è iniziata la mia avventura con gli Angeli.

Ho iniziato a lavorare molto presto perché ho sempre desiderato essere indipendente.

A 16 anni durante le vacanze estive lavavo le auto in un distributore di benzina insieme a mia sorella e a un'amica. Mi sono sempre divertita, con qualsiasi lavoro, ed ho sempre deciso autonomamente cosa fare. Da 20 a 40 anni ho fatto l'agente di commercio cambiando più volte le aziende e i prodotti da trattare, sempre in giro per l'Italia, sempre alla ricerca di nuovi clienti, sempre pressata dai fatturati da raggiungere! Ho frequentato numerosi corsi di vendita, di pnl, di motivazione, da Anthony Robbins, Roberto Re a Roy Martina, ho letto libri di Kiyosaki, libri sulla legge dell'attrazione e sul pensiero positivo e tutto funzionava alla grande.

A 38 anni sono diventata mamma di Alessandro e già in gravidanza ho iniziato a voler cambiare il mio stile di vita perché le mie abitudini, così come il mio lavoro, non erano più in **armonia** con la mia persona: non avevo più intenzione di stare fuori casa tutto il giorno per rincorrere i fatturati aziendali! Ero diventata una mamma ed ero felicissima di crescere il mio bambino, tanto desiderato da me e Luca, il mio compagno.

In gravidanza ho iniziato a leggere libri sulla medicina naturale e mi sono appassionata alla ricerca psicosomatica dei disturbi fisici. Cercavo qualcosa per aiutare le persone a stare bene in modo naturale e allo stesso tempo avere più consapevolezza sul significato di salute e benessere.

Mi sono avvicinata alla Naturopatia e a una scuola triennale che però non mi convinceva fino in fondo, così ho chiesto consiglio al mio omeopata, anche psicoterapeuta, e lui mi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

disse: "*Cara Lisa in Italia la Naturopatia non è ancora molto riconosciuta, avresti dovuto prima fare medicina e poi specializzarti in Naturopatia ma se fino ad oggi che hai 39 anni non hai avuto il desiderio di fare medicina secondo me dovrai fare altro, chiedi e mettiti in ascolto vedrai che ti arriverà la cosa giusta da fare*".

Ho seguito il consiglio e sono rimasta in **ascolto**, sicura che sarebbe arrivata la mia opportunità!

Ho poi trascorso le giornate tra il lavoro, la casa, Alessandro e la lettura cercando **ispirazione**…

Un giorno mia zia Annamaria (sorella di mia mamma) mi portò uno scatolone di libri dicendomi: "*Sto traslocando, io li ho letti tutti. Forse possono esserti utili, sono tutti libri spirituali e magici.*"

Lei, la "maghetta" di famiglia, praticava yoga 30 anni fa sul tetto del fienile del nonno, quella che ci faceva fare i riti con la luna piena da bambini in campeggio, quella che ci parlava delle energie invisibili...grazie a lei mi sono avvicinata a questo mondo in modo semplice e **ironico** e anche in famiglia, con mia mamma e mia sorella, è sempre stato normale parlare di argomenti un po' fuori dagli schemi.

Ricordo che sistemai i libri nel mio studio, e poi ne scelsi uno da leggere che mi ispirava più degli altri "*Messaggeri di luce: come includere gli Angeli nella tua vita*".

Sono stata sin da subito rapita da questo testo e ho iniziato a leggerlo e sottolinearlo: è un libro tra il serio e il divertente, proprio come me, con una notevole dose di humor.

E così ho iniziato a creare un appuntamento fisso a cui non potevo assolutamente rinunciare! Ogni giorno mi ritagliavo due ore, creavo l'ambiente adatto, accendevo la mia candelina e il mio incenso alla rosa o al gelsomino e iniziavo a entrare in contatto con questi esseri di luce invisibili che trovano sempre il modo di mettersi in contatto con chi chiede il loro aiuto.

Era un'emozione incredibile, una sensazione unica che però non riuscivo a spiegare, non puoi uscire di casa e dire che hai trovato il modo di dialogare con gli Angeli! Anche chi ti conosce pensa che hai dei problemi… persino mia mamma, alla quale avevo accennato qualcosina, era seriamente preoccupata.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Io invece stavo benissimo, sentivo crescere giorno dopo giorno la mia energia, mi sentivo una privilegiata, un senso di pace e **tranquillità** ha iniziato ad aleggiare nell'aria della mia casa, un'esperienza meravigliosa che auguro di provare a ciascuno di voi!

Mi sono subito fidata e affidata e ho cominciato a fare gli esercizi che trovavo man mano che continuavo a leggere. Era divertente, quando si ha la fortuna e la volontà di iniziare un percorso spirituale, è importante rimanere con i piedi per terra, non prendersi troppo sul serio e imparare a giocare.

Sì, proprio così, impariamo a divertirci, a ridere, gli Angeli vogliono la nostra felicità, dobbiamo capire che il lavoro con loro è in realtà il **gioco**, e se si desidera attirarli nella propria vita si deve imparare a riconoscere i segni di questo loro gioco, che ne indicano la presenza.

Uno dei significati di gioco è "movimento libero"; il gioco non costringe e non tiene sotto controllo nessuno. È anche un mezzo di comunicazione fra specie diverse: per esempio fra gli uomini e i delfini, i cani e i gatti, a anche fra gli angeli e gli umani.

Ho iniziato a giocare con gli angeli e loro comunicavano con me attraverso "segnali": piume, monetine, cuori, numeri, scritte ovunque, nei posti più impensati che però attiravano la mia attenzione.

Li percepivo sempre con me e io, felicissima di sentire la loro presenza, sapevo di essere sulla strada giusta.

È stato bellissimo, in poco tempo ho iniziato a comunicare anche con il mio Angelo Custode, gli ho dato un nome e da quel momento lo leggevo ovunque. Lui cercava di rassicurarmi che non era una mia illusione, che era sempre accanto a me. Gli ho scritto delle lettere in cui chiedevo di essere illuminata sul percorso successivo e così è stato.

Grazie alla Fede grazie alla quale confidavo che i miei Angeli avevano compreso il mio messaggio, ho deciso di chiudere la Partita Iva come mediatore creditizio. ***È importante ricordare sempre che se non chiudiamo con il vecchio non arriva il nuovo!*** Questo è stato un messaggio chiaro, per me e molte altre persone con cui ho avuto l'onore di relazionarmi, è una questione di energia, di intenzione: se disperdo energia su altro non mi concentro sul mio progetto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Credevo che qualcosa sarebbe accaduto e dai libri sugli Angeli sono passata a quelli sugli Esseni, la lettura dell'aura e le tecniche delle terapie Essene, sono rimasta molto colpita da questi testi. Sopra ogni cosa, volevo diventare un "**canale**" per aiutare me stessa e gli altri a stare bene, a vivere serenamente e a trovare il proprio scopo di vita.

Nel 2014, conobbi una persona fantastica che mi rivelò, durante una lettura dell'Aura, che sopra il mio chakra corona, dove si trovano informazioni sulla **missione** della nostra vita, avevo un Triangolo con la scritta Olistico.

"Cosa significa questo per te?" mi chiese.

"Non ne ho la minima idea" risposi con sincerità.

"*È come se dovessi creare una cosa tutta tua e la dovrai diffondere".*

Sono uscita da quella sala con un'emozione unica, ma non sapevo proprio da dove partire. C'era mia mamma fuori che mi aspettava, così le dico per sdrammatizzare: *"Mamma diventerò un guru e avrò dei discepoli".* Immaginate la faccia di mia mamma già alquanto preoccupata perché passavo mattinate chiusa in casa con gli Angeli! Era Maggio. Da quel momento in poi tutto si è velocizzato, ad agosto sempre su internet trovai una scuola per diventare "Operatore Olistico": ecco la parola che avevo sul chakra corona ed ecco che tornano gli angeli dal momento che la specializzazione era "**Angel Coach**".

Mai avrei pensato che esistesse una scuola simile e soprattutto mai avrei pensato che a 41 anni mi sarei rimessa a studiare…

È stata un'esperienza unica che mi ha fatto conoscere profondamente chi sono e perché sono qua.

Sono stati 2 anni di lavoro profondo su me stessa, grazie al quale ho scoperto i miei doni, ho lavorato sulla liberazione del senso di colpa, sulla rigidità, sull'accettazione; un esercizio intenso, a volte difficile, che mi ha aiutato a tirare fuori le mie paure e le mie ferite che dovevano essere guarite.

È stato un percorso durante il quale ho iniziato ad aprire il mio **cuore**, attraverso il perdono e l'accettazione sono riuscita ad essere più **compassionevole**, ad amare me stessa e a riconoscere l'amore negli altri.

Fare l'Angel Coach significa proprio questo: aiutare le persone a scoprire i propri doni e le proprie qualità, lavorare sull'autostima, affrontare la paura, la rabbia, l'insicurezza, tutte le

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

emozioni che ci impediscono di essere ciò che siamo realmente e non ci fanno vivere la realtà che desideriamo.

Attraverso gli Angeli e le loro energie ho ideato a mia volta dei piccoli corsi, oltre a trattamenti personali, per fare i primi passi con gli Angeli. Un percorso per aiutare le persone a essere più SICURE, FELICI, LIBERE di esprimersi e di seguire il proprio sentire, a essere persone CHE SI AMANO E CHE SANNO AMARE.

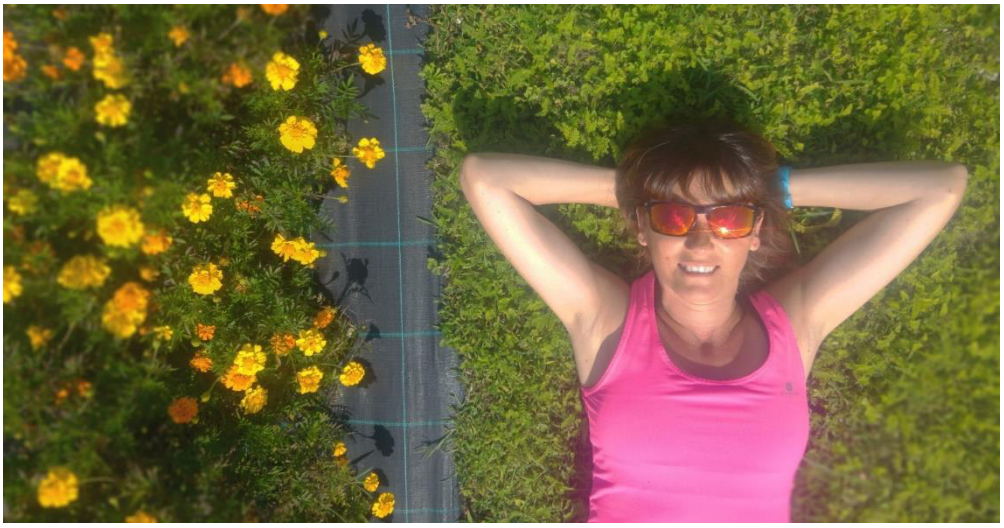
Questa è la mia **missione**, questa è la mia **vita**!

Orgogliosa del compito che mi è stato affidato e che ho scoperto nella parte più profonda di me, ringrazio con tutto il cuore gli Angeli e tutte le persone che hanno contribuito al mio percorso, mia mamma e mio papà, mio figlio Alessandro e il mio compagno Luca!

Grazie grazie grazie

Vi auguro di incontrare il vostro Angelo Custode e se non ci riuscite… vi aiuterò io!

Con amore e gratitudine, Lisa



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Obiettivi del corso

Questo corso ti aiuterà a comprendere **chi sono gli Angeli**, come si **manifestano**, quali sono i **segnali** che ci inviano e **come utilizzare la loro energia nella vita di tutti i giorni**.
Perché gli Angeli sono stati creati per renderci la vita più facile e felice e **tutti noi abbiamo la possibilità di interagire con loro.**
Imparerai a **chiedere** il loro aiuto, a **scrivere un diario Angelico**, a **invocare** l'Angelo giusto per ogni situazione, il tutto con leggerezza e divertimento.
Le **meditazioni** in formato audio presenti nel corso ti aiuteranno a spegnere la parte razionale e ad entrare in uno stato di rilassamento profondo che ti permetterà di vedere, percepire, sentire le energie del tuo corpo fisico, del tuo corpo energetico e della tua anima.
Sarà un processo graduale, senza aspettativa, rispettando i tuoi tempi riuscirai prima di tutto a percepire il tuo **corpo fisico** e a comprendere i messaggi che costantemente ti invia per raggiungere uno stato di benessere completo.
Con i tuoi ritmi inizierai ad interagire con il tuo **corpo energetico** e con la meditazione sui chakra armonizzerai tutte le parti prive di energia tornando a vibrare con l'universo, portando nella tua vita l'abbondanza, la gioia e la leggerezza che meriti.
Grazie a questa purificazione profonda verrà alla luce il tuo dono, il canale con cui ti metterai al servizio per il benessere dell'**anima**. Sarà una bellissima esperienza scoprire la tua missione, ti sentirai appagato e felice di essere te stesso.

Se sei un **operatore olistico** o un **counselor** ti sarà molto utile utilizzare l'energia degli Angeli:

1- Ti aiuteranno a "vedere" la situazione da un'altra prospettiva
2- Ti indicheranno la via più adatta per il benessere della persona che stai trattando
3- Scoprirai qual è il tuo dono ed imparerai ad utilizzarlo
4- Attraverso il channeling potrai canalizzare il messaggio giusto al momento giusto

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONE 1 "GLI ANGELI E IL BEN-ESSERE"

- Perché un corso sugli Angeli.
- Esperienza personale.
- Obiettivi del corso.
- Presentazione programma.
- Il Ben-essere.
- Le credenze.

LEZIONE 2 "GLI ANGELI E INTRODUZIONE AL CONCETTO DI ENERGIA"

- Meditazione guidata 'INIZIO A MEDITARE' (anche in file audio MP3)
- Corpo Anima Spirito.
- Il corpo fisico.
- La mente.
- Noi siamo energia.
- Il punto di vista scientifico.
- La percezione dell'energia nella vita quotidiana.
- Gli Angeli.
- Chi sono gli angeli.
- Quando nascono gli angeli nella storia.
- Alcune riflessioni importanti.
- Il radicamento.
- Meditazione guidata "RADICAMENTO" (anche in file audio MP3)

LEZIONE 3 "I SEGNALI DEGLI ANGELI"

- I segnali degli angeli.
- Come possiamo metterci in comunicazione con loro e chiedere aiuto.
- Le richieste: due cose importanti da sapere.
- I segnali.
- I numeri degli Angeli.
- L'importanza della parola e del pensiero creante.
- Diventare consapevole del proprio potere personale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 4 "CREARE L'AMBIENTE ADATTO PER INTERAGIRE CON GLI ANGELI"

- Creare un ambiente ad alta frequenza energetica.
- L'ambiente adatto per interagire con gli angeli.
- Il libero Arbitrio e la dualità: bene/male.
- La missione
- I doni.
- Vivere a cuor leggero.
- Il perdono**.**
- L'angelo custode
- Meditazione guidata "INCONTRO IL MIO ANGELO CUSTODE" (in file audio MP3

LEZIONE 5 "LA MEDITAZIONE"

- La meditazione.
- Le tecniche.
- Meditare nella vita di tutti i giorni: esercizi.
- Meditare con gli angeli.

LEZIONE 6 "I CORPI SOTTILI, I CHAKRA E GLI ANGELI"

- Corpi sottili: eterico, astrale, mentale, causale.
- Il prana.
- Respirazione a narici alternate.
- Il bindu.
- Meditazione guidata "ASCOLTO IL MIO CORPO" (in file audio MP3
- Il sistema dei Chakra.
- Gli Angeli e i Chakra.
- Meditazione guidata "ARMONIZZAZIONE DEI CHAKRA CON GLI ARCANGELI" (in file audio MP3)

LEZIONE 7 "GLI ANGELI E LA SCRITTURA DEL BEN-ESSERE"

- Il processo di auto osservazione.
- La scrittura del benessere.
- Diario Angelico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- Diario Magico.
- Diario della Gratitudine.
- Diario dei Sogni.
- Diario organizzativo giornaliero.
- La ruota della vita.
- Il tempo.
- Quaderno dei Desideri.

LEZIONE 8 "NOI, IL COSMO E GLI ARCANGELI"

- La Geometria Sacra
- La Numerologia Sacra
- 12 il numero dell'universo
- L'Arcangelo Michele
- I 12 Arcangeli
- I Mandala
- Meditazione guidata "SUPERO LA PAURA CON L'ARCANGELO MICHELE" in formato MP3

LEZIONE 9 "UN ANNO CON GLI ANGELI"

- Il Rito
- Riti giornalieri
- Meditazione guidata "Meditazione della mattina" (anche in file audio MP3)
- Meditazione guidata "Meditazione della sera" (anche in file audio MP3)
- Riti Settimanali
- Riti Mensili
- "LABORATORIO CON GLI ANGELI"
- Riti Stagionali
- "WEEK ENERGETICO"
- Riti Annuali
- "VIAGGIO MAGICO"
- Routine
- Epilogo
- Appendice
- Meditazione "VIAGGIO NELL'ARTE"

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per credere agli Angeli, bisogna essere credenti?

Per prima cosa bisogna stabilire cosa si intende per essere credenti.

Credere in Dio? In qualcosa di soprannaturale?

Credere è una parola latina che vuol dire: prestar fede, affidarsi.

Non è un concetto religioso, è molto più esteso e riguarda qualcosa di interiore.

È necessario non cadere in un errore comune: confondere la spiritualità con la religione. Cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

Religione: è l'insieme di credenze e di riti che coinvolgono una comunità e sono rivolti a una particolare divinità.

Spiritualità: a grandi linee, è tutto ciò che riguarda lo spirito.

Nella seconda lezione parleremo dello spirito, al momento diciamo che la spiritualità va di pari passo con l'idea che esista 'qualcosa' oltre la materia, qualcosa di non tangibile ma estremamente importante. E, soprattutto, quel qualcosa oltre a essere fuori di noi, è dentro di noi.

Quindi è necessario essere religiosi per essere spirituali? No. La spiritualità e la religione sono due cose nettamente diverse.

È possibile essere religiosi senza essere spirituali? Purtroppo sì. La religione, come dato storico, sono nate fortemente connesse all'idea dello spirito. Con il passare del tempo, questo concetto si è perso per molti – non per tutti, non facciamo di tutta l'erba un fascio! – . A volte la religione è diventata apparenza, snocciolamento di formule senza criterio, fanatismo. Ma non è questa la sede per affrontare questo argomento. Teniamo conto che ciascuno, religioso o no, ha il suo cammino personale.

È possibile seguire questo percorso senza essere religiosi? Assolutamente sì. E senza essere spirituali? Qui la risposta è più complessa, diciamo che inizialmente sì, è un itinerario che può essere intrapreso da tutti anche se, chi lo riterrà idoneo alla sua vita, alla fine un po' spiritualità (e a volte anche un bel po') l'acquisirà in modo naturale.

Quindi qual è l'unico requisito necessario? È necessario credere in 'qualcosa', qualcosa che va oltre la materia, oltre il corpo.

Ognuno ha la propria idea a proposito (e attenzione: sono tutte corrette). Se credete che esista un'entità che si può chiamare Dio, bene, se credete in un potere superiore, bene di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

nuovo. Mente universale, Tao, Sorgente, Fonte, coscienza universale sono termini ugualmente efficaci.

Non è importante che nome diamo all'energia dell'universo, alla forza vitale, alla fonte d'amore puro. L'importante è credere che esiste qualcosa oltre la semplice materia.

Poiché abbiamo utilizzato il verbo credere, introduciamo qui il concetto di credenza.

Che cos'è una CREDENZA?

Una credenza è una convinzione di qualcun altro che ti viene trasmessa, ma non c'è prova che sia reale, soprattutto reale per te.

Un conto è credere un conto è sapere, conoscere.

Quanti dei tuoi pensieri, delle tue convinzioni e delle tue certezze in realtà sono credenze che ti sono state tramandate dai genitori, dai nonni, dagli insegnanti e non hanno in realtà fondamento?

Credi davvero che dopo mangiato non si può fare il bagno?

O che dopo le castagne non si può bere l'acqua?

Che bere succo di limone faccia dimagrire?

Che bere latte faccia venire il latte? (ne ho conosciute personalmente di neo-mamme che bevevano tanto latte per incrementare il latte nell'allattamento)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Che mangiare cioccolato non faccia dormire?
Che stare vicino ad una persona con la febbre inevitabilmente ti farà stare male?
Che buttarsi in acqua fredda rigeneri il corpo?
Che una giornata al sole ti ricarichi di energia? …

Sai qual è la cosa impressionante?
Qualsiasi cosa tu creda si realizza, perché il tuo pensiero crea, quindi anche se una credenza non ha fondamento scientifico attiverà il processo di creazione e produrrà il risultato che ti aspetti.
Esistono credenze limitanti e credenze fortificanti.
Sarebbe utile fare un lavoro su quelle limitanti se vuoi aprirti a qualcosa di nuovo, altrimenti come dice un proverbio:
“se continui a fare le stesse cose come pensi di ottenere risultati diversi?”
Bene con gli Angeli si può!
Inizia a mettere in pratica tutti i suggerimenti che troverai sul corso, a fare le meditazioni e a chiedere, vedrai tutto arriva, piano piano, non forzare!

E ora, dopo questa doverosa osservazione, capendo cosa intendiamo con il verbo credere, torniamo alla domanda principale:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

per credere agli Angeli, bisogna essere credenti?

La risposta è molto semplice: non importa essere credenti o scettici, in senso religioso, gli Angeli riescono a vedere la nostra luce interiore e ascoltano tutti coloro che si rivolgono a loro con cuore puro e spirito sincero.

D'altra parte, la nostra vita terrena è un'esperienza e quello che abbiamo fatto fino a ora è la cosa più giusta e la cosa migliore che potevamo fare. Quindi liberiamoci dal senso di colpa, dal giudizio e cerchiamo di capire il perché abbiamo fatto una determinata scelta oppure perché ci sia accaduta una situazione spiacevole. Dietro ogni cosa si cela un insegnamento o una prova da superare!

Se chiediamo ai nostri amici alati di aiutarci a comprendere perché ci troviamo in una determinata situazione Loro saranno felici di aiutarci, la cosa importante è imparare a capire i Loro messaggi e ascoltare il nostro cuore.

Solo in questo modo potremo finalmente BEN –ESSERE.

BEN – ESSERE

Che cosa significa BENESSERE?

Dal vocabolario: star bene, esistere bene. Termine che specifica gli aspetti, le caratteristiche, la qualità della vita di ciascun individuo e dell'ambiente.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

IL BENESSERE ECONOMICO

Una volta si parlava di "benessere economico" ossia della possibilità di soddisfare necessità e desideri in gran parte materiali.

Vivere dignitosamente, possedere una casa, soddisfare i propri bisogni primari, provvedere alle difficoltà.

A volte però il benessere economico non basta, infatti, se hai del denaro ma vivi in un ambiente inquinato, inteso come ambiente naturale, amicizie, ambiente lavorativo, la salute fisica risulta compromessa, la qualità della vita orribile e NON c'è benessere.

IL BENESSERE RELAZIONALE

Benessere percepito quando esiste un Rapporto Umano autentico, quando si è accolti e riconosciuti, quando si è chiamati per nome e si è persone con la propria UNICITA' e le proprie POTENZIALITA'.

IL BENESSERE FISICO

Significa prendersi cura di sé stessi attraverso:

- Una regolare attività fisica
- Un'alimentazione sana
- Rigenerarsi spesso nella natura

IL BENESSERE MENTALE

Sviluppare una mentalità POSITIVA, prendere in mano la propria vita ed entrare nel proprio potere.

In ogni circostanza domandiamoci: cosa posso fare per risolvere, per andare avanti?

Esercizi CONTINUI, biglietti, scritte "NON SO COME MA SO CHE"

Sviluppare l'abitudine ad uscire dalla zona di comfort, vedere da un'altra prospettiva e agire.

IL BENESSERE SPIRITUALE

Rimanere sempre con i piedi per terra, ben radicati!

La nostra realizzazione è qui sulla terra.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Lo Spirito sta bene quando DONA! Scoprire quindi i propri DONI è fondamentale per stare bene e lavorare con PASSIONE, ottenere riconoscimento e benessere economico.
Impariamo ad ONORARE NOI STESSI e a TRARRE BENESSERE dalle nostre azioni e dal nostro lavoro.

Ben-Essere. È questo che, in fondo, ogni persona cerca iniziando un percorso di conoscenza e consapevolezza.
E se questo cammino si porta avanti con costanza e buona volontà, partendo da cose semplici - ma profonde -, si riuscirà a sentirsi parte di qualcosa di straordinario e a condividerlo con gli altri creando insieme qualcosa di meraviglioso che possa davvero dare un valore aggiunto alla propria esistenza.
Tenendo presente che ogni traguardo che si raggiunge, in realtà, è solo un nuovo punto di partenza.
Il cammino di conoscenza e risveglio viene determinato solo da noi.

Che cos'è un cammino di conoscenza e risveglio?
È un percorso di conoscenza interiore e di vera e propria trasformazione.
È un percorso di acquisizione di CONSAPEVOLEZZA, di discernimento nel fare scelte consapevoli.
È, in primo luogo, una SCELTA. Spesso tra cosa è giusto e cosa è semplice.
È un RISVEGLIO da questa vita in cui sembriamo addormentati: assenti a noi stessi.
È un cammino in cui luci e ombre si mescolano e si confondono – è un viaggio dentro noi

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ed è un viaggio straordinario.

E ora… al lavoro, c'è molta strada da percorrere!
Inizieremo la seconda lezione facendo pratica con la prima **meditazione** (se non hai mai meditato, non preoccuparti, approfondiremo l'argomento nella lezione 5). Ti aiuterà a stare nel momento presente, a spegnere la parte razionale e a iniziare a sentire le emozioni che vivono dentro di te.
La meditazione è anche in formato audio così potrai ascoltarla ogni volta che hai la necessità di rilassarti, tornare nel qui e ora e goderti il momento presente.
In poco più di 15 minuti troverai uno stato di calma e di pace interiore, buon rilassamento!

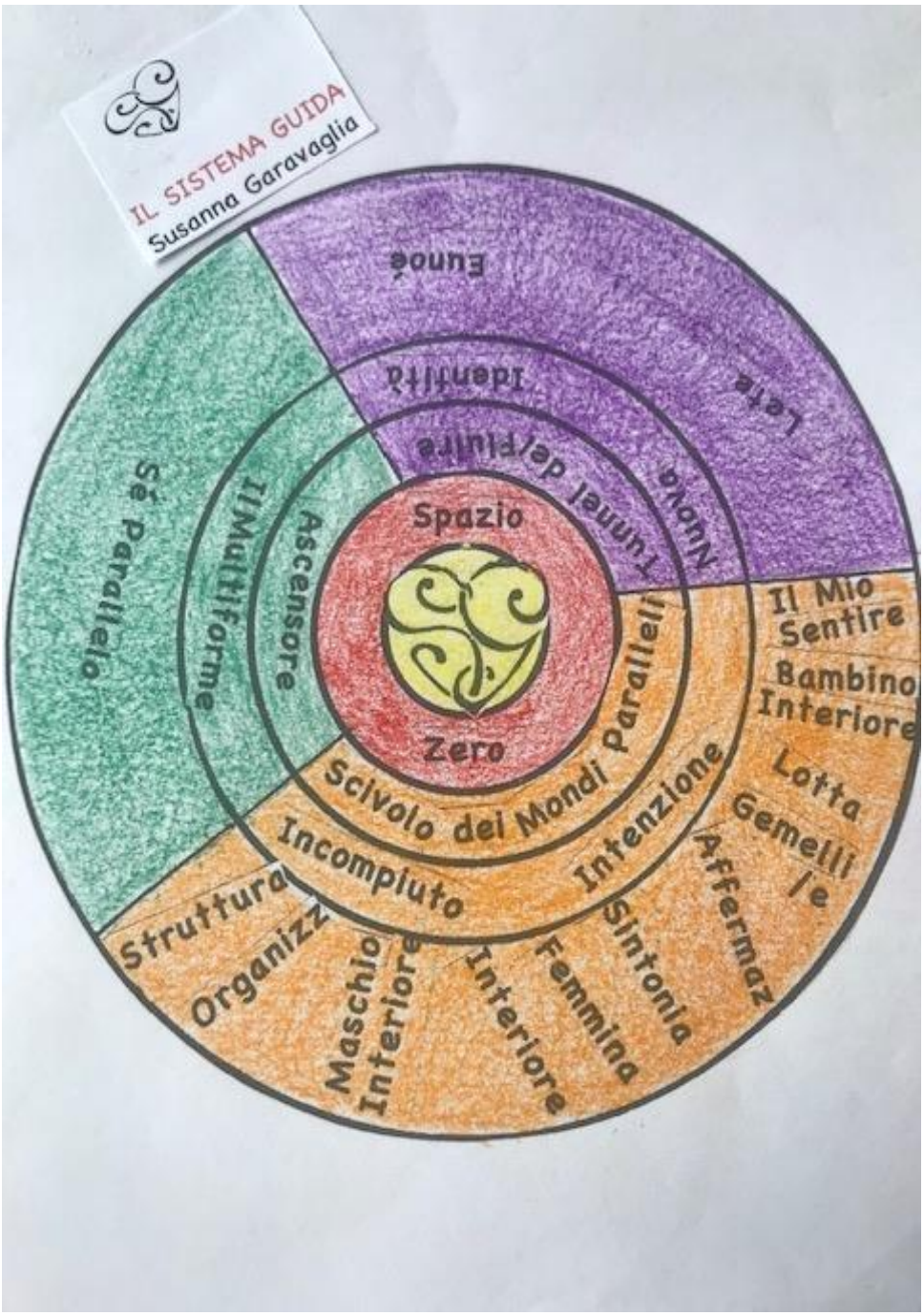
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Il Potere degli Angeli solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

IL SISTEMA-GUIDA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: L'altra versione di te



Programma completo del corso

LEZIONE 1: **L'ALTRA VERSIONE DI TE**
Incipit
Reiterare il passato
Cosa posso imparare dal Sistema-Guida?
Siamo una fitta rete di sequenze
La Realtà dipende dal partecipatore
Nel Campo Quantico delle possibilità

LEZIONE 2: **PREPARARSI ALL'AVVENTURA**
Incipit
Entrare nel territorio del Sé
Immaginare
Ma tu chi sei?
La Ruota dell'Intenzione
Costruisci il tuo uovo protettivo
Percepisci il tuo Corpo Eterico

LEZIONE 3: **IN PARTENZA**
Incipit
Lo spazio vuoto
L'energia risponde alla osservazione consapevole
Lo spazio olografico
I Messaggeri
Raggiungi lo Spazio Zero

LEZIONE 4: **PRIMO MESSAGGERO**
Incipit
Incontra il/la tuo/ Bambino/a Interiore
Comunica al/la tuo/a Bambino/a Interiore la tua nuova intenzione

LEZIONE 5: **UNA COPPIA DI MESSAGGERI**
Scendi dallo Spazio Zero a incontrare i/le Gemelli/e

LEZIONE 6: **SCOPRIRE L'INCOMPIUTO**
Esisti già in molte versioni diverse
Il potere del suono, la forza del pensiero
Le Frasi positive
Crea la firma elettromagnetica della tua nuova identità
Scivola verso i Mondi paralleli a scoprire l'Incompiuto

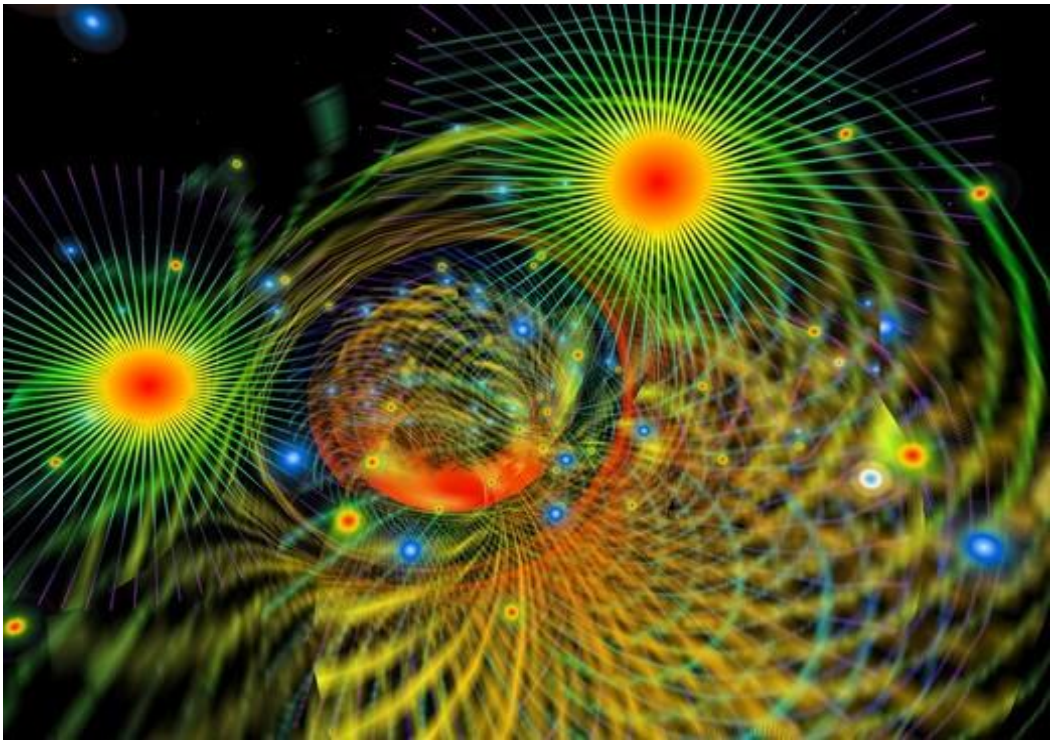
LEZIONE 7: **UNA SECONDA COPPIA DI MESSAGGERI**
Incipit
Incontra la tua Energia Femminile e la tua Energia Maschile
Progetto Creatività

LEZIONE 8: **IL REGNO DEL MULTIFORME**
Incipit
Il Regno del Multiforme
Incontra il tuo Sé Parallelo

LEZIONE 9: **I DUE FIUMI**
Incipit
Definisci il tuo vecchio e il tuo nuovo ruolo
Dimentica il tuo vecchio ruolo e carica quello nuovo

LEZIONE 10 **NELL'ALTRA VERSIONE DI TE**
Facciamo il punto
Entra nella nuova versione di te
Più che una proposta

LEZIONE 1: L'altra versione di te



Da molti anni studio come la mente possa determinare la lettura della realtà in cui viviamo e come il nostro pensiero sia in grado di modificare la percezione di quello che siamo Non é una novità, ci siamo ormai sentiti ripetere perfino dalla scienza che l'universo esiste come numero infinito di possibilità sovrapposte, tutte presenti e possibili. E tutte contemporaneamente pronte ad attivarsi. L'atto di osservare quelle potenzialità, tutte compresenti, attiva (il termine esatto é "fa collassare") quella potenzialità su cui l'atto stesso è focalizzato, cioè quello che l'osservatore (o partecipatore) pensa o si aspetta di vedere. Ne ho scritto nei miei libri e insegno da una quarantina d'anni la Psicodinamica e altri metodi, addentrandomi in queste tematiche.

Da un paio di anni ho strutturato e sto insegnando il metodo chiamato Sistema-Guida che, se lo vorrai, ti accompagnerà in una delle tue realtà parallele a raggiungere, anche nella realtà fisica nella quale ti percepisci, quegli obiettivi che ti fanno crescere e sono in sintonia con quello che veramente sei nelle tue dimensioni interiori profonde.

Attenzione, ho scritto " a raggiungere quegli obiettivi che ti fanno crescere e sono in sintonia con quello che veramente sei nelle tue dimensioni interiori profonde" e non "a diventare tutto ciò che vuoi". Pindaro, antico poeta greco nato vicino a Tebe nel 517 avanti Cristo, scriveva *"Diventa ciò che sei, dopo averlo appreso"*. Tu hai un posto nel mondo, una tua natura unica che ti rende unico, e pertanto evolvere significa conoscere le tue potenzialità e i tuoi doni che solo tu puoi portare nel mondo. Conoscere te stesso/a, quindi, é un modo per investigare nella tua ricchezza e non lasciarla inespressa, abbandonata, incapace di farsi fertile e di essere donata.
Il Sistema Guida é qui per accompagnarti a esplorare in te, portando alla luce quello che ti serve per spostarti in una delle versioni di te, quella più vicina all'obiettivo che vuoi raggiungere e cui potrai attingere se ti appartiene. Se ti appartiene, lo ripeto. Credere di poter diventare tutto quello che si vuole é solo esaltazione di un narcisistico delirio di onnipotenza che non é oggetto di questo nostro corso.

Ho definito il Sistema Guida un metodo: la radice greca di questa parola, metodo, é metà odòs. Odos significa strada, mezzo, via; metà significa oltre. Metodo si riferisce quindi alla via o al mezzo con cui si va oltre. Oltre cosa? Potresti chiedermi a questo punto. Oltre a dove tu sei ora se ti trovi impantanato/a in una situazione di stallo ma desidereresti rimetterti in moto per raggiungere un tuo nuovo obiettivo. Se hai quindi un obiettivo, di qualunque genere , dallo scrivere un libro a sanare o chiudere una relazione, a perdere qualche chilo, a vincere la tua paura di guidare, puoi provare a usare questo Sistema Guida che sto per svelarti.

Stiamo attraversando tutti un periodo molto particolare, mentre sto scrivendo questo corso stiamo vivendo una nuova ondata del Covid-19, un virus che sta costringendo tutto il mondo a rivedere gli schemi sui quali da tempo si era strutturato. Un cambiamento di vita per tutti noi che ci sta costando tanto da tutti i punti di vista, da quello sanitario a quello economico, una strage in termini di vite umane ma non solo. Un virus che ci sta mettendo tutti alla prova, anche portando alla luce il dualismo insito nelle nostre menti e in tutto l'universo, quella polarità che ci mette l'uno contro l'altro proprio quando avremmo bisogno di sentirci Tutti Uno. Ma, come ogni imprevisto, anche se il più drammatico di questi nostri tempi, questo potente virus può e deve essere una occasione per rivedere le nostre vite, é un dovere ma anche un diritto di ciascuno di noi. E sto parlando di un cambiamento che

non ci faccia solo rinunciare a qualcosa ma che trasformi una rinuncia in una vera e propria occasione di crescita. In nome del bene , del nostro bene.

Quante volte abbiamo detto un “mi piacerebbe dipingere, scrivere, cantare, dedicarmi agli altri, suonare il pianoforte, studiare il giapponese, entrare in una chiesa , girare il mondo, diventare vegetariano, fare un corso di yoga ma non ne ho tempo”? Quante volte abbiamo represso i no che avremmo voluto urlare ma che abbiamo trasformato in sì per non fare brutta figura, per non deludere gli altri, per non essere criticati, sgridati, abbandonati? Quante volte abbiamo rinunciato ad ammettere il nostro bisogno di amore, di quell’amore, oppure la nostra rabbia, la nostra paura, la nostra voglia di stare, scappare, ritornare, abbracciare? Quante volte avremmo voluto uscire da uno schema, cambiare gioco, perdonare, schiaffeggiare, cambiare ma non l’abbiamo fatto?

Il contatto con i nostri reali bisogni è il primo passo per volerci bene. Non si tratta di capovolgere il mondo ma, caso mai, di vedere lo stesso mondo da altri punti di vista e di percepire noi stessi nel mondo non come vittime di una vita voluta da chissà chi per noi, ma come piloti alla guida della nostra automobile, certi di poter decidere, per quanto ci sia possibile e per quanto sia nella nostra natura, dove e come condurla. Certi di voler sbocciare per quello che veramente siamo e che, magari, abbiamo solo dimenticato di essere, limitandoci a condurre la nostra esistenza lungo il solito sentiero.

Anche tu probabilmente vivi seguendo un solco che hai tracciato nel tempo o che ti é stato indicato dai tuoi genitori, dagli insegnanti, dagli amici, dalla società, dalle abitudini, dalle consuetudini. Magari fai un lavoro che non ti assomiglia, hai fatto delle scelte che non ti corrispondevano o che oggi non ti corrispondono più, non hai ancora portato alla luce i tuoi talenti oppure li hai sacrificati. Ricordati, dar voce ai tuoi talenti é un tuo diritto ma é anche un tuo dovere, perché nessun altro al mondo sa suonare la tua nota, lo sai fare soltanto tu e, se la lasci inespressa ,nessuno la suonerà al tuo posto e al mondo mancherà proprio quella sfumatura che solo tu puoi portare.

Raggiungere un nuovo obiettivo, uscire da quella confort zone alla quale ti sei abituato/a, é ricongiungerti con “quell'altra versione di te”. Nella tua coscienza é possibile diventare in

ogni momento “quell'altra versione” di te, spostando quindi la tua attenzione sulla nuova realtà desiderata e incominciando a attingervi.

Ma, rileggi bene, ho scritto “nella tua coscienza”. Cos'é la coscienza? Quante volte ne avrai sentito parlare, spesso per sottolineare come esiste in te qualcosa che ti fa sentire in colpa oppure sereno se compi qualcosa di sbagliato o di buono. Ecco, non é di questo che stiamo parlando ora, cerca di dimenticare quella accezione di coscienza e per ora accontentati di sapere che la coscienza é quella parte che sperimenta e che tu puoi imparare a pilotare verso ciò che davvero vuoi sperimentare. Se pilotata, la tua coscienza può fare esperienze diverse e tu puoi scegliere cosa percepire e attingere al Campo Quantico delle possibilità al di fuori dello Spazio e del Tempo, di cui ci occuperemo lezione dopo lezione. Non andare ora sul web a vedere di cosa si tratta, abbi pazienza, ti accompagnerò per mano.
Ma fai attenzione: si parla molto della possibilità di attirare a noi quello che desideriamo. Ecco, dimentica anche questo, non si tratta di attirare quello che vuoi , ma di spostarti su altri livelli di realtà diventando, appunto, “quell'altra versione” di te.

Reiterare il passato

Quando parliamo di raggiungere un nuovo obbiettivo o, come ti ho appena detto, di spostarti su quell'altra versione di te, dobbiamo chiederci come sia possibile farlo e in quale modo.

Perché tu possa comprenderlo ti faccio una domanda: tra i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo corpo , quale di questi tuoi tre aspetti tende a fare da padrone?

A questa domanda i più rispondono che fanno da padrone i pensieri, altri propendono per le emozioni; ma tu come reagiresti se ti invitassi a immaginare che potrebbe trattarsi del corpo?

Per comprendere questa mia ipotesi forse un po' spiazzante è fondamentale capire la differenza tra come impara la mente e come impara il corpo.

La prima, la mente, apprende concettualmente, il secondo, il corpo, impara attraverso l'esperienza e la ripetizione.

Ti faccio un esempio: dopo trenta anni di dipendenza dalla sigaretta Piripicchio decide di smettere di fumare e, quindi, di spostarsi sull'altra versione di sé che non fuma e insegna alla sua mente come proclamare il suo "Voglio smettere di fumare" ; ma il corpo di

Piripicchio che per trenta anni dopo ogni caffè si è abituato ad assumere nicotina, risponde alla mente " Ma chi me lo fa fare? Non posso farne a meno".
La verità é che la continua ripetizione dello "stimolo-caffè" ("stimolo-stanchezza", "stimolo-rabbia", "stimolo-piacere", "stimolo-sesso" eccetera) lo ha condizionato a stare bene fumando, abituandolo a reagire sempre con la stessa risposta, "mi accendo una sigaretta".

Questo succede anche a te e anche a me, non solo a Piripicchio. Ogni pensiero genera nel tuo cervello una reazione biochimica che fa sentire il tuo corpo esattamente nel modo in cui stai pensando. Se ti sei finalmente concesso/a una mezza giornata sulla spiaggia, al sole, con un buon libro e sei sereno/a ma ti passa accanto una persona che ha lo stesso profilo di quel tuo collega che ti sta facendo penare perché ostacola un progetto cui tieni molto, cosa succede? La tua serenità va a pallino, perché quella somiglianza porta con sé il pensiero di quel progetto e quindi della tua difficoltà contingente e tutto questo genera rabbia. La rabbia scarica adrenalina nel tuo cervello che viene quindi inondato da questa sostanza chimica, uno dei neurotrasmettitori legati alle tue emozioni che sono energia in movimento. Il tuo corpo quindi sarà istantaneamente attraversato dalla rabbia e si sentirà esattamente nello stesso modo in cui stavi pensando. Pensieri di rabbia portano "il sentire" la rabbia che, a sua volta genera altri pensieri di rabbia che aumentano il "sentire" la rabbia e così via, in un circolo vizioso. Ripetendo più volte questo circolo vizioso, non soltanto sei in uno stato di rabbia-che può essere contingente-ma diventi una persona arrabbiata, trasformando la rabbia nel tuo modo d'essere, in una delle sfumature predominante della tua personalità.
Puoi cambiare lavoro, compagno, compagna, città e creare nel presente condizioni di vita serene e soddisfacenti ma, se la rabbia è diventata un tuo modo di reagire alla vita anche quando non ce ne sarebbe motivo , il corpo crede di più alla sua chimica interna che non alle condizioni esterne. Ti ritrovi quindi a vivere un presente ancora modellato sul passato, perché ti sei abituato/a a reagire agli stimoli con la stessa risposta, in questo caso di rabbia. Quindi la tua vita diventa una continua ripetizione del passato, se non cambi il tuo modo di pensare. In queste condizioni non potrai mai cambiare perché il tuo corpo procede nella vita con il pilota automatico e un kit di reazioni preconfezionate. Ma la tua vita non dovrebbe essere preconfezionata, non ti pare?

Dispense del corso Il Sistema-Guida solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Chiudi ora gli occhi. Pensa a una persona cui vuoi bene, con cui stai bene. In questo momento il tuo sistema nervoso ha incominciato a produrre dopamina, serotonina, ossitocina, una miscela biochimica che sta portando benessere alle tue cellule.

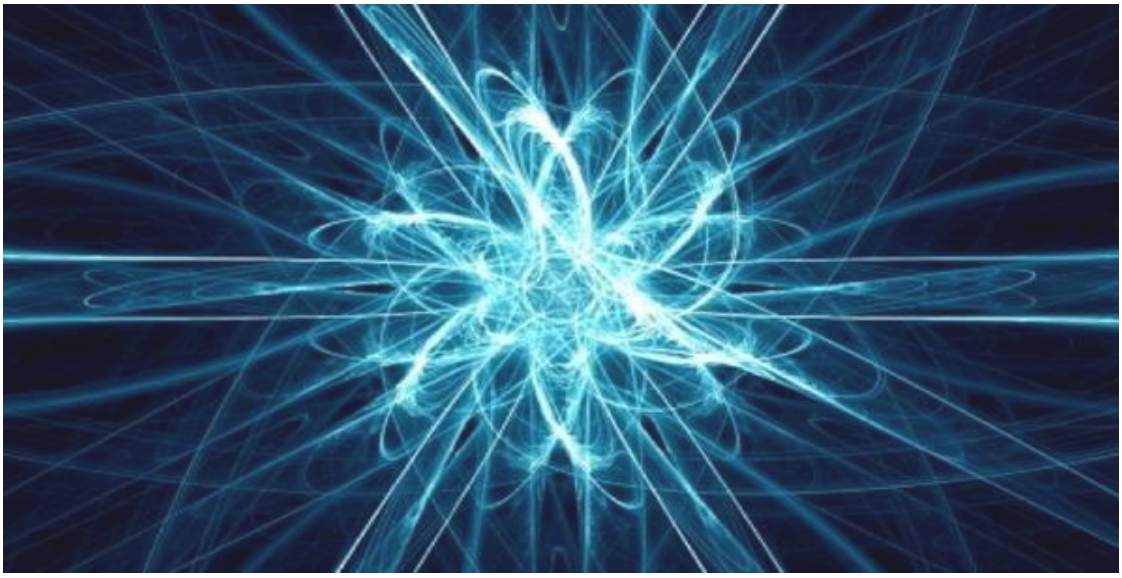
Cosa posso imparare, quindi, da questo metodo "Sistema-Guida"?

Puoi imparare a riorganizzare la tua architettura neurologica cerebrale per intervenire sul tuo corpo e sulla tua vita attraverso i tuoi pensieri.

Devi tenere conto della grandiosa plasticità cerebrale, della capacità del tuo cervello di intuire, immaginare, acquisire e trasmettere idee. Il tuo cervello é elastico, non é pigro e inerte perché il pensiero é impulso e energia. Però deve essere allenato, cambiando la frequenza delle sue onde. Se tu lo lasciassi agire meccanicamente, essendo materia tenderebbe all'inerzia, rifugiandosi in comportamenti automatici, attivando solo un limitato numero di neuroni , ripercorrendo in modo meccanico e automatico gli stessi binari. La tua vita sarebbe sempre identica a se stessa.
Ma, come da decenni faccio con la Psicodinamica Mentale e con altri sistemi di intervento sulla realtà, il punto da cui partire perché tutto questo sia davvero efficace è quel centro di energia consapevole, unica sala di controllo da cui ti è possibile agire in profondità, collegandoti con quel Campo Quantico in cui esistono tutte le possibilità a livello di

energia. Ti insegnerò a fare in modo che il tuo cervello cambi prima di vivere l'esperienza che vuoi modificare o affrontare per la prima volta, partendo dalla consapevolezza che la tua mente, ai sui livelli interiori profondi, non coglie la differenza tra una esperienza realmente vissuta e una profondamente immaginata. Cambiando il tuo campo elettromagnetico puoi quindi sintonizzarti con la nuova versione di te ed entrarci a capofitto, trasformandola in realtà, lasciando andare la vecchia identità ancora connessa con il passato. Ed é questo che faremo insieme in queste lezioni, passo dopo passo.

Siamo una fitta rete di sequenze



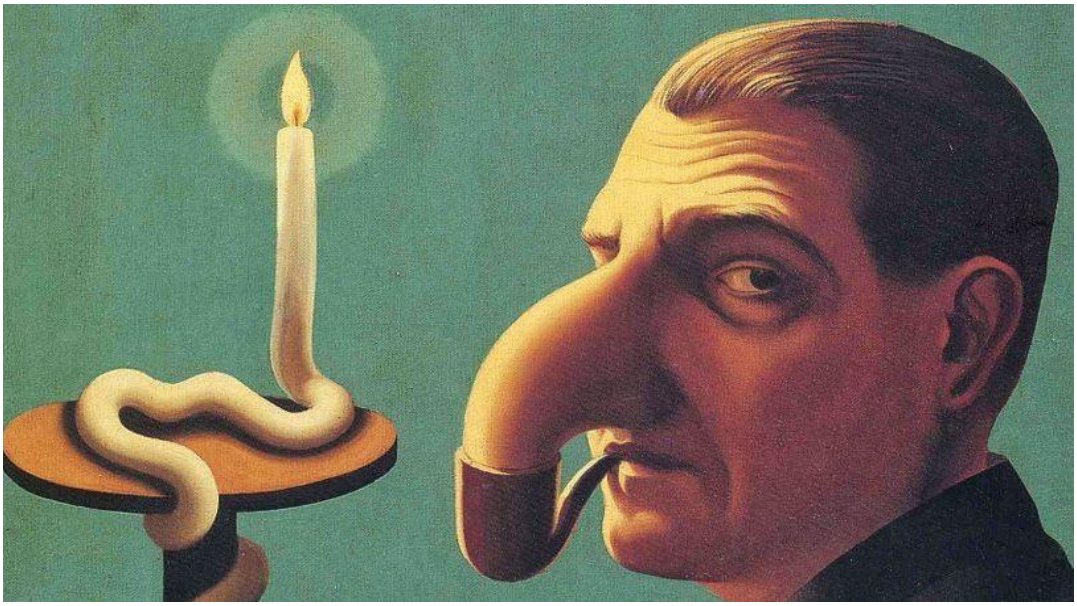
Ricorda inoltre che la natura della tua realtà cambia a seconda se tu la osservi o meno: immaginati una serie di linee di possibilità che possono essere anche molto lontane da dove tu sei ora, ma che in qualche modo ti appartengono . Tu sei in grado di percepire, di vedere, di sentire soltanto entro una certa banda di frequenza nella fitta rete di frequenze che si estendono come lunghi fili. Ciascuno di noi trova una frequenza di se stesso e quello, per lui, diventa il suo io. Talvolta solo quello.

Per farti un esempio, quali sono le frequenze che io riconosco come mie nella mia dimensione soggetta allo Spazio e al Tempo? E che sono diventate per me ingredienti inappellabili del mio io? Io sono una donna, sono nata a Milano in una famiglia borghese, sono figlia unica, ho due figli e tre nipoti, ho abitato per più di cinquantacinque anni a

Milano vivendo quindi da cittadina, ho avuto una formazione umanistica e teatrale poi sono diventata naturopata e counselor, ho scritto e pubblicato un po' di libri quindi potrei definirmi scrittrice, mi sono trasferita nel bosco aprendo un B&B quindi potrei definirmi locandiera eccetera eccetera. Tutto questo per me é diventato il mio io.

Ma, come già ti ho detto, noi siamo una fitta rete di frequenze che si estendono lunghi fili, quindi ciascuno di noi é anche tutti questi fili. Ma ci sono molti tratti di noi, molti fili, con cui non riusciamo a entrare in contatto, che non supponiamo nemmeno esistano e che sono più grandi del nostro Universo. Le tue altre versioni, appunto, che forse non hai nemmeno avuto modo di osservare.

La Realtà dipende dal partecipatore



Non é una novità, e ce lo spiega molto bene la fisica quantistica, che la realtà dipenda dall'osservatore. La mente di chi osserva ha sempre un effetto sul risultato. Tutti noi siamo osservatori, o meglio ancora, siamo partecipatori. Pertanto tu sei quello che guardi e, ovunque si posi la tua attenzione, hai qualcosa da percepire per te. Tutte le infinite possibilità aspettano quindi di essere osservate e prese in considerazione per trasformarsi in realtà. Ovunque tu guardi, la tua coscienza produce qualcosa da percepire per te.

Cosa vuole dire guardare? Prova a sostituire questo verbo-guardare-con "prendere in considerazione" : non ti é mai capitato di non avere mai fatto una determinata esperienza-

ad esempio cucinare torte o parlare in pubblico- perché non te ne era mai capitata l'occasione. Poi, in un determinato momento della tua vita hai provato a fare una torta o a parlare in pubblico perché non avevi altra scelta e hai scoperto quanto per te fosse piacevole farlo? Quando cioè hai iniziato a esplorare quel tuo aspetto di te, ti si é palesato improvvisamente. Ecco, ci sono degli aspetti di noi che non si palesano fino a quando non decidiamo di portare la nostra attenzione su di loro, di guardarli, appunto.

Inoltre, tu percepisci il tuo Sé come dentro di te, invece sei tu a essere dentro al tuo Sé così sconfinato, fatto anche di tutte le bande di frequenza che non hai ancora esplorato. Mentre tu vivi, il tuo Sé é sempre un po' più avanti, ti dice dove andare perché tu lo possa raggiungere, quasi preparandoti il posto.

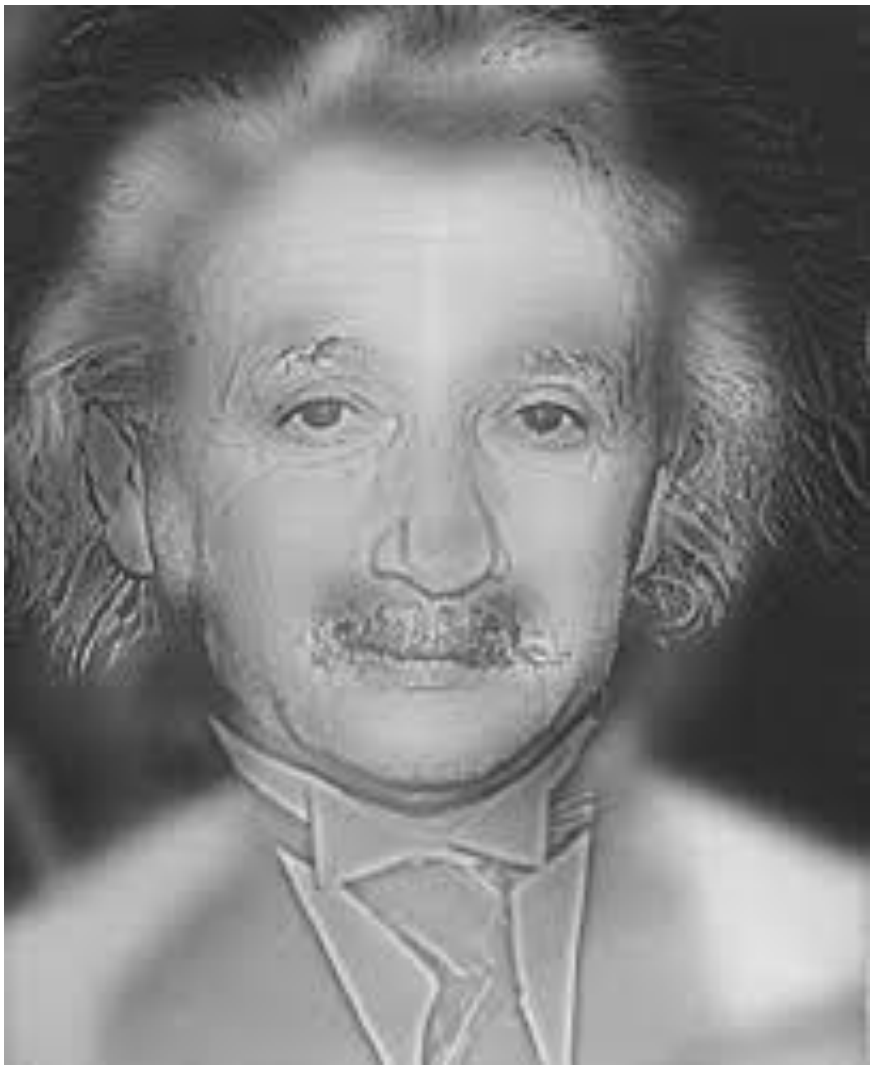
Cambiare e raggiungere un obiettivo significa allora spostarci anche su altri fili, assaggiare , entrare nelle altre frequenze di te che ancora non hai esplorato.
Ammettiamo che tu voglia iniziare a scrivere un romanzo o che tu voglia sanare un rapporto. Da qualche parte esiste la versione di te in grado di scrivere quel romanzo o di sanare quel rapporto ma tu non hai ancora osservato quella versione di te. Più la tua meta é lontana da dove sei in questo momento, più ci vorrà energia per raggiungerla, questo é indubbio, ma tu dovrai spostarti, passo dopo passo, verso quell'obiettivo e lo faremo insieme con il Sistema- Guida. Se tu non ce la fai a attingere a una maggiore quantità di energia e rimani a crogiolarti nella tua bassa energia, non potrai cambiare ma resterai nella tua attuale linea di vita.

Ma procediamo ora. Ti serviranno una penna e un quaderno. Vorrei che tu approfittarsi di questo Corso per riprendere una vecchia tradizione che probabilmente hai da tempo dimenticato, scrivere a mano. Usa un quaderno che scegli apposta per questo tuo lavoro e abituati a scrivere le tue considerazioni, certamente ogni volta che studi una nuova lezione del Sistema-Guida, ma anche quotidianamente, ogni volta che lo desideri

Mettiti con il tuo quaderno in un posto in cui tu possa osservare una persona, qualcuno che vive con te oppure, se lo puoi fare e non sei in lockdown, esci, siediti in un bar o al parco o dove tu possa avere davanti a te qualcuno, apri il tuo quaderno e scrivi la sua descrizione, unendo come vuoi tutti gli aspetti, fisici, emozionali, mentali che ti arrivano.

Mentre scrivi tu sei partecipatore, nutri aspettative, convinzioni, credenze su quello che osservi, consciamente o inconsciamente. Attraverso l'osservazione entri a far parte di quello che stai osservando, coinvolgendo la tua coscienza dove non c'è una chiara demarcazione tra dove finisci tu e dove inizia il resto del mondo.
Ricordati che tutto è connesso, sei in un mondo interattivo dove modifichi la realtà che ti circonda anche solo cambiando quello che accade dentro di te, cambiando i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti, le tue credenze mentre la stai osservando.
Il fulcro della tua attenzione muta la realtà, quello che vedi oggi in lui o in lei è in parte quello che tu sei oggi. Se tu volessi descrivere di nuovo la stessa persona domani, tra quindici giorni o tra un anno noteresti in lui o in lei qualcosa di nuovo, qualcosa di diverso perché, anche se di poco, ma qualcosa nel frattempo é cambiato in te.

Guarda la fotografia, a prima vista ritrae Einstein ma se ti allontani a tratti riconosci Marilyn Monroe, a seconda della distanza e dalla angolatura dalla quale tu la osservi. E anche a seconda della condizione della condizione della tua vista.



In questo corso vedrai come molti passaggi nella tua vita, ogni istante che assume per te un'importanza particolare e su cui, pertanto, presti attenzione, sia il frutto di una illusione ottica che ti fa credere di vedere quello che in realtà non é in sé ma é dentro di te. Cosa c'é di più lontano, infatti, di Marilyn Monroe e Einstein?

E ora lascia che nasca in te il tuo obiettivo, quell'altra versione che desidereresti raggiungere e scrivila con chiarezza sul tuo quaderno.

Nelle prossime lezioni ti guiderò a comprendere come entrare nel territorio del Sé e scoprire quello che già sei senza saperlo, mettendo insieme le basi perché tu possa pilotare i tuoi stati di coscienza e attingere a un vasto campo di possibilità, spostandoti in una delle tue possibili realtà parallele che più si avvicina all'obiettivo che hai appena scritto sul tuo quaderno, risvegliando parti di te forse solo addormentate.

Nel Campo Quantico delle Possibilità

Per farlo useremo la mente immaginativa e entreremo insieme in quella dimensione che é sede di una serie di possibilità che sono al di fuori dello Spazio e del Tempo comunemente intesi : la hanno chiamata Campo Quantico delle Possibilità, Greg Braden la definisce Matrix, per Marchesi é Campo Purico, per Vittorio Marchi Il Tutto e così via. Comunque tu voglia denominare questa dimensione “altra” rispetto a quella soggetta alle

leggi della fisica, allo Spazio e al Tempo, è lì che ti voglio accompagnare perché lì é la sede della coscienza dell'energia. Andremo in un campo sconosciuto oltre la materia dove esistono tutte le possibilità, composte solo da frequenze invisibili, quel campo infinito pieno di frequenze, ognuna delle quali contiene informazioni. E' da quelle onde energetiche che puoi creare la tua nuova versione di te, attingendo alle infinite possibilità che tu sei, sotto forma di energia. La maggior parte dell'universo é per il 99,9999999 per cento energia o informazione, i ricercatori, studiando il mondo subatomico, scoprirono che gli atomi hanno un nucleo circondato da un vasto campo che contiene uno o due elettroni, così vasto rispetto agli elettroni che sembra, appunto, uno spazio vuoto al 99,9999999 per cento. Scoprirono inoltre il comportamento imprevedibile di questi elettroni che appaiono soltanto, quando l'osservatore concentra la sua attenzione su qualcosa di materiale. Hanno la capacità camaleontica di trasformarsi da un aspetto a un altro, particelle quando li si osserva, onde quando non li si guarda. In quel caso il campo invisibile di energia collassa in un elettrone che, quindi, esiste soltanto quando noi lo osserviamo e sparisce ritornando a essere energia quando l'osservatore smette di osservarlo. Questo fenomeno é chiamato “collasso della funzione d'onda” o “evento quantico”

La nostra vita, quindi, é il campo energetico che facciamo collassare secondo determinati schemi: se sei abituato a chiederti ogni giorno dove trovare la forza per affrontare la solita pesante giornata, la tua giornata sarà certamente pesante perché é a quella pesantezza che stai portando la tua attenzione. Non é, quindi, nella realtà nota che devi portare la tua attenzione ma al campo infinito di possibilità che attendono, per te, di collassare in materia e attivarsi. E potrai farlo solo dimenticando ogni tuo vecchio schema al quale ti sei abituato/a da chissà quanto tempo..

Ti accompagnerò in quello Spazio Zero da cui operare, ti farò conoscere i tuoi Messaggeri, quei segnali inizialmente deboli e poi sempre più forti che imparerai a captare al limite della tua percezione interiore e con loro andrai nei Mondi Paralleli a scoprire l'INCOMPIUTO, a comprendere quale energia di fondo non hai ancora portato a termine . Per fare questo lavoreranno con te il tuo Bambino Interiore, i due Gemelli (che presto scoprirai chi sono), il tuo Sé Parallelo, la tua Energia femminile e quella Maschile. Avrai a disposizione nuovi strumenti che io ti guiderò a conoscere e a usare e che rimarranno attivi sempre dentro di te, se non ti dimenticherai di loro.

Sei pronto/a a incominciare questa nuova avventura con me?

Corsi on Line di Erba Sacra

LETTURA DELL'AURA

Interpretazione dell'Aura Sciamanica Tibetana

Docente: Pattie Pellicciotti

LEZIONE 1

Programma completo:

Prima parte: AURAOLOGY
Un metodo sistematico per riscoprire e applicare le forze vitali ed essenziali che collegano Uomo e Universo

Lezione 1	Introduzione Che cos'è l'aura
Lezione 2	Perché è utile vedere l'aura. L'aura dal punto di vista tantrico e occidentale
Lezione 3	Lo sviluppo dell'aura secondo la scienza medica tibetana Visione dell'aura Meditazione e lettura dell'aura
Lezione 4	Tecniche per la meditazione e l'autorealizzazione
Lezione 5	Impariamo a leggere la nostra aura
Lezione 6	Gli aspetti del colore Interpretazioni dei colori Sintesi sull'interpretazione

Seconda parte: IL LHA TANTRICO, L'AURA, LA MEDICINA E I RITUALI TIBETANI

Lezione 7	Alcuni chiarimenti sulla medicina tibetana
Lezione 8	Il *lha* e i suoi segreti misteriosi
Lezione 9	Mantra La dottrina dharmica

Terza parte: GUIDA PER LA DISINTOSSICAZIONE E LA DECONTAMINAZIONE

Lezione 10	Guida per la disintossicazione e la decontaminazione Postfazione

RINGRAZIAMENTI

Dedico questo lavoro a tutti i miei lettori, alla mia famiglia e ai miei amici. Desidero ringraziarli per avermi fornito tanto incoraggiamento e le informazioni necessarie per raggiungere una migliore comprensione delle mie capacità.

La vita è un continuo apprendimento, e non sarei arrivata a questo grado di consapevolezza senza voi tutti: siete stati i più validi insegnanti che abbia mai avuto. In particolare, voglio ricordare coloro con cui ho raggiunto successi, anche minimi, come consulente psicologica. Per merito loro ho capito che le cose cambiano a seconda delle persone con cui ci confrontiamo. Ciò mi ha fatto valutare meglio le tecniche che utilizzo e mi ha dato la possibilità di ottenere risultati sempre più soddisfacenti nell'aiutare i miei pazienti, anche nella cura della loro salute.

Ringrazio l'Italia per avermi dato l'opportunità di raggiungere così grandi soddisfazioni e gratificazioni nell'attuare il volere di Dio.

E ringrazio gli Stati Uniti per avermi fornito la scuola universale della preparazione e dell'esperienza.

Dedico quest'opera soprattutto all'Assoluto in tutte le sue forme divine, quale che sia il nome con cui si manifesta.

Il corso è anche dedicato ai miei nipoti: Vincent e Amelia che vivono negli USA, ma che porto sempre nel cuore; a Magali e Angela Gaia, che considero le mie nipoti italiane e che sono sempre per me fonte di incoraggiamento e d'ispirazione.

Grazie, anche, a mamma e papà, che vorrei fossero ancora con me per godere i frutti del loro duro lavoro.

Per ultimo, ma non perché sia meno importante, dedico queste pagine a tutte le fiamme dell'ira perché vengano mutate in fiamme d'amore.

INTRODUZIONE

Dove c'è vita c'è un'aura. In parole molto semplici, l'aura permea la nostra esistenza e circonda la sottilissima 'mente' del cuore. È un'energia luminosa che forma uno scudo protettivo intorno al nostro corpo, una specie di sistema energetico immunitario che ci protegge, fa da schermo contro tutte le malattie e le forze negative. Questo sistema spirituale di 'anticorpi' provvede alle nostre necessità quotidiane. Se godiamo di buona salute è perché la grande energia di queste radiazioni immunizzanti riesce, in qualche modo, a contrastare germi e batteri, nemici del benessere fisico. In caso di malattia le emanazioni dell'aura non riescono ad eliminare, così facilmente, i germi che, quindi, penetrano nell'organismo producendo effetti dannosi.
D'altra parte un'aura debole ed impoverita, sintomo di una vitalità ridotta, agisce come una spugna psichica o come un 'vampiro' su tutti gli esseri circostanti e succhia la loro energia.
Senza l'aura noi non esistiamo; in altre parole, siamo morti. È questa emanazione luminosa o lha, che vitalizza il corpo fisico. Al momento della morte una parte del corpo eterico sopravvive in una dimensione immateriale.
Colori diversi o 'ammaccature' nell'aura indicano la presenza di problemi di salute. E così pure la presenza di buchi nell'alone luminoso, risultato di una negatività indipendente da come essi si siano creati, sono sintomo di problemi mentali e fisici.
La medicina tantrica tibetana distingue diverse 'contaminazioni' del lha. Queste sono il risultato delle nostre parole, dei nostri pensieri e delle nostre azioni, di quanto compiuto in passato; oppure dipendono dalla negatività karmica accumulata nelle vite precedenti a causa di una possessione dell'anima creata dalla pratica della magia nera o del vudù, esercitati su di noi da altre persone.

Gli effetti fisici e mentali prodotti da queste alterazioni, nella medicina tantrica tibetana, vengono chiamati 'malattie del vento' o disfunzioni della mente; ciò che la medicina occidentale definisce disordini psicologici.
Come si può capire è fondamentale mantenere un buon equilibrio tra le tre componenti della nostra esistenza: la mente, il corpo e lo spirito. Uno dei metodi migliori per praticare l'autoguarigione e l'autorealizzazione si basa sulla comprensione e la lettura della propria 'energia luminosa' e di quella degli altri, nonché sull'utilizzo di questa conoscenza allo scopo di proteggersi da qualsiasi influenza negativa esterna o interna, mantenendo la propria aura senza macchie.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Lettura dell'Aura solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il mondo occidentale definisce l'aura come un campo energetico e vede questa energia come un corpo esoterico che emette radiazioni ferro-magnetiche. Secondo gli esperti di Ayurveda essa è sprigionata dai sette punti del corpo detti chakra. Il tantra definisce invece l'aura come un'energia proveniente dal seme profondo che risiede nel cuore ed è prodotta dagli effetti secondari generati dal cibo che ingeriamo; essa è formata da tre diversi corpi o energie. Gli occidentali la chiamano ectoplasma, i seguaci del tantra la definiscono lha o 'ombra energetica' (la traduzione letterale è 'corpo supremo' o 'superiore'. La parola ha la stessa radice del sostantivo 'lama' che significa 'guida suprema'). Io voglio offrire una panoramica su tutti i punti di vista, quello occidentale e quello orientale (incluso il tantra e la new age); in questo modo ognuno potrà scegliere la filosofia che più gli si addice. Comunque tutti i sistemi concordano nell'affermare che l'aura è un riflesso di noi stessi, è il nostro doppio allo stato di pura energia; è un'essenza che vive in eterno.

Trent'anni fa i coniugi Kirlian e più recentemente Guy Coggins sono riusciti ad inventare macchine fotografiche che registrano questa energia luminosa. Grazie alle proprietà dell'aura, scoperte attraverso queste misurazioni, i tre ricercatori hanno contribuito ad aumentare la curiosità dell'opinione pubblica sull'argomento e hanno rafforzato la validità scientifica delle ricerche sull'aura stimolando ulteriori studi ed esperimenti. Tutto ciò ha dato una maggiore credibilità ad una realtà la cui esistenza è stata testimoniata da sempre dalle visioni di chiaroveggenti appartenenti a tutte le tradizioni.

Le moderne ricerche scientifiche sull'aura cominciarono con Anton Mesmer e oggi continuano in tutto il mondo nei centri di ricerca parapsicologica. Tali ricerche hanno portato alla scoperta del Terzo Occhio[1] che nella maggior parte delle persone è 'atrofizzato'. Rivelazione, questa, che anche gli scettici dovrebbero esaminare o almeno considerare possibile.

Molti hanno sentito parlare di questo argomento. E molti sono i libri scritti sul tema e pubblicati in tutto il mondo. Ma nonostante ciò solo pochi hanno un'idea di ciò che l'aura realmente sia, di come si possa leggerla, utilizzarla e come interpretare ciò che di essa si può vedere.

Questo corso, con l'assistenza della 'divinità dell'aura', servirà a chiarire non solo come fare tutto questo, ma anche come cogliere il significato essenziale di tali operazioni. Il testo insegna alcuni esercizi per la lettura dell'aura e le applicazioni pratiche di questa facoltà nuovamente acquisita.

[1] Si crede che l'uomo preistorico e l'uomo di Atlantide avessero un Terzo Occhio virtuale. Il Terzo Occhio è responsabile della visione umana paranormale. Esso era nel centro della fronte, nella posizione della ghiandola pineale.
Dopo anni di mancato uso la nostra percezione per mezzo del Terzo Occhio si è spenta o attutita, e questo occhio si è atrofizzato e poi chiuso, così come l'apparato muscolare si indebolisce quando non pratichiamo alcun esercizio fisico.

Una ritrovata coscienza che favorirà un certo controllo sulla propria vita, una più intima comprensione del percorso e degli ostacoli da affrontare e vi darà gli strumenti per superare le difficoltà in modo semplice e diretto.

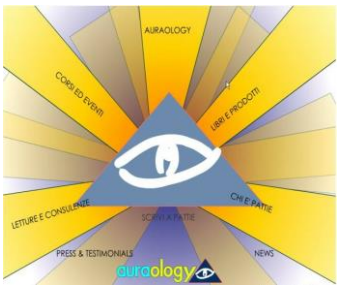
L'aura è una radiazione che circonda e potenzia sia fisicamente sia spiritualmente tutti gli esseri viventi. Per visualizzarla non c'è bisogno di studiare per anni come fa un monaco buddhista o uno sciamano d'America. Le aure possono essere viste da tutti coloro che dedicheranno del tempo e un certo impegno per sviluppare, studiare e capire il loro sesto senso dimenticato.

Un caso emblematico: un giorno, mentre insegnavo meditazione e lettura dell'aura a un gruppo di alunni della seconda e terza elementare, uno dei ragazzi mi disse: "Io mi sono visto ma non ero io, perché avevo un grande occhio spalancato in mezzo alla fronte".

Ed invece era proprio lui: aveva visualizzato la sua aura con il suo Terzo Occhio nuovamente aperto.

Se s'impara a leggere l'aura in maniera adeguata, la vita quotidiana può trarne beneficio in maniera semplice e pratica. La sua lettura può aiutarci ad evitare problemi di salute, a prendere decisioni d'affari, ad interagire con gli altri e perfino a prevenire incontri negativi o stressanti con qualcuno, poiché magari si è già individuato lo stato mentale negativo di quella persona solo leggendone l'aura.

Questo corso intende aiutare ognuno di voi a risvegliare il proprio sesto senso o Terzo Occhio attraverso il semplice e diffusissimo metodo sistematico per riscoprire e applicare le forze vitali ed essenziali che collegano Uomo e Universo: auraology®.



Prima parte

auraology®
Un metodo sistematico per riscoprire e applicare le forze vitali ed essenziali che collegano Uomo e Universo

1. CHE COS'E' L'AURA?

Tra le innumerevoli specializzazioni della scienza occulta, una delle più interessanti è lo studio dell'aura. Parlando in termini scientifici, l'aura è una emanazione magnetica e impalpabile generata da forze eteriche e di vario altro genere, provenienti dagli esseri umani e dagli oggetti[2] con i quali si entra in contatto.

Ogni cosa in natura è atmosfera e magnetismo (tutta la materia organica e inorganica riflette questa energia). Ciò vale tanto per il più semplice dei cristalli o degli organismi viventi, quanto per gli esseri più evoluti e dotati di una coscienza.

Il Webster's New World Dictionary definisce l'aura come una particolare atmosfera o esalazione che sembra circondare una persona o un oggetto.

È chiaro, quindi, che tutta la materia riflette un campo energetico. Sebbene l'obiettivo sia sviluppare le proprie capacità di lettura e d'interpretazione dell'aura umana, per amore della dimostrazione e della esemplificazione, utilizzeremo diversi oggetti di studio.

Questo campo eterico riflette l'energia dello spirito in ogni individuo e oggetto. Tre anni fa, su richiesta di un gruppo di studiosi che stavano lavorando in uno dei più noti siti archeologici di Gravina di Puglia, andai sul luogo per assisterli e aiutarli a colmare i vuoti d'informazione che riguardavano alcune delle rovine e dei reperti trovati. Gli scavi archeologici stavano riportando alla luce i ruderi di una sorta di città divina costruita 2500 anni fa: un luogo in cui differenti fedi e discipline convivevano e si compenetravano. Gli archeologi avevano ragione di credere che sulle alture delle colline di questo territorio fosse sorto il centro legislativo di tutte le religioni, con i rispettivi templi e che nell'area centrale avesse luogo una specie di senato, in cui tutti i capi spirituali si riunivano per prendere le decisioni sulle leggi e sulla vita quotidiana del popolo. Naturalmente i ricercatori non mi informarono della cosa prima di accompagnarmi fino agli scavi. Mi misero in mano alcuni pezzi di roccia e me ne mostrarono altri ancora semisepolti nel terreno, chiedendomi di identificare il loro uso. Sulle pietre c'erano alcune incisioni appena distinguibili. A loro interessava sapere se i segni visibili fossero solo il risultato di anni di erosione o se invece costituissero un'iscrizione. Tenendo le pietre in mano, sfiorandole e utilizzando la tecnica della psicometria[3] cominciai a percepire. Sentii una donna che piangeva disperatamente. Poi, guardando

[2] Tutte le sostanze, sia organiche che inorganiche, emettono un'aura

[3] La psicometria è la tecnica che permette di leggere le vibrazioni degli oggetti che comunicano notizie riguardo alle persone, agli avvenimenti ad essi relativi semplicemente tenendoli in mano. È il risultato diretto dell'influenza di un individuo in

più profondamente nell'aura di queste rocce, visualizzai tre persone: un ragazzo giovane, una donna e un uomo. Sentii che gli ultimi due erano i genitori del giovane. E che il ragazzo era un monaco ancora studente. Infatti, percepii odore d'incenso, quello tipico dei riti religiosi. Nell'aura delle pietre vidi quella donna in lacrime.

Avvertii la sua disperazione dovuta al fatto che il figlio non era più con loro. Il ragazzo nell'aura che vedevo era distante, si trovava in clausura in un monastero. Lo visualizzai camminare lontano e su queste stesse rocce lo vidi incidere un messaggio per i suoi genitori.

Con una serie di frasi li rassicurava sulla sua condizione felice: si sentiva in pace, contento di aver scoperto la propria vocazione, lo scopo della propria vita[4]. In sostanza, le rocce non erano altro che uno scambio di corrispondenza, una serie di lettere tra il ragazzo e i suoi genitori perché questo era l'unico modo in cui potevano comunicare, non essendo permesso al giovane ricevere visitatori durante gli studi.

Le informazioni che diedi furono la conferma, per gli scienziati e gli esperti in codici scritti, che lo scavo in questione fosse ciò che avevano intuito: un monastero. Naturalmente, associando ciò ad altre prove, giunsero alla conclusione che quelle pietre dovessero essere lasciate intatte e maneggiate con molta cura. Questa lettura, inoltre, fornì loro alcuni dettagli sullo stile di vita di quel tempo.

La storia narra che, nelle antiche religioni orientali, bambini di circa 9 anni (come nel caso dell'attuale Dalai Lama) venivano condotti nei monasteri se il monaco astrologo li reputava essere importanti reincarnazioni. Infatti, nell'aura di questa roccia vidi un bambino veramente speciale; era illuminato da una luce bianca. E sentii profumo d'incenso, simile all'aroma di spezie indiane, che proveniva dalla sua aura.

Le mie indicazioni, affiancate ai riscontri scientifici, offrirono un notevole aiuto agli archeologi per avere una comprensione più chiara della realtà di quell'epoca.

---

contatto con l'oggetto. Più a lungo la persona è stata a contatto con quel particolare oggetto e maggiore sarà la carica energetica che avrà impresso su di esso così che l'oggetto stesso assumerà un'energia simile a quella della persona. Un sensitivo può maneggiare un oggetto e avere la visione dell'individuo a cui appartiene. Sintonizzandosi con il campo energetico dell'og-getto se ne possono individuare le vibrazioni (onde) che svelano la peculiarità delle sue origini.

[4] Nelle antiche tradizioni, scoprire il vero scopo nella vita e i doni naturali di un figlio erano gli obiettivi di tutti i genitori. I bambini, raggiunta una certa età, venivano condotti al cospetto di monaci astrologi e di alti sacerdoti allo scopo di esaminare il loro cammino spirituale. Poi, secondo ciò che emergeva, venivano portati presso i luoghi di studio che fossero a loro congeniali. Ciò solitamente accadeva all'età di nove anni. Scoprire la nostra meta o il nostro compito nella vita è uno degli obiettivi della lettura dell'aura.

Naturalmente, un simile grado di consapevolezza nella lettura dell'aura di un oggetto è molto avanzato e non tutti sono capaci di perfezionarsi fino a questo livello. Ma il vero punto è che la psicometria è un importante aspetto della lettura dell'aura, perché una volta che una persona tocca un oggetto, vi lascia una durevole impronta di energia. E questa forza impressa nell'oggetto rappresenta il subconscio e lo stato della mente dell'individuo, nel momento esatto in cui l'oggetto veniva da lui maneggiato. Se la persona è già morta, l'informazione codificata cessa di evolversi; se invece è ancora viva, la ricezione dell'evento si prolunga.

Il campo aurico, comunemente conosciuto come campo eterico dell'energia, si estende per un'ampiezza che oscilla tra 5 e 10 cm (e in altri strati fino a 7,5 m) e circonda il corpo riflettendo vari colori e diverse sfumature nei toni di base (alcune persone fanno naturalmente eccezione e non si rispecchieranno perfettamente in quello che sarà spiegato successivamente). La gamma dello spettro dei colori va dal bianco al nero (bianco come completa presenza di colore e nero, invece, come totale assenza); dai toni pastello all'indaco e al violetto.

I colori dell'aura, le strutture e i disegni rivelano molte informazioni sullo stato di salute fisico, emotivo, mentale e spirituale, sulle condizioni e sul modo di essere della persona. L'aura è come un'impronta digitale: è assolutamente personale ed esprime ciò che realmente siamo. Indica il nostro stato passato, il presente e il futuro, le vite precedenti, il destino, le entità che ci circondano, il nostro carattere, la nostra forza e la nostra debolezza, siano esse fisiche, patologiche, emozionali o psicologiche. Siamo noi. L'aura è il nostro vero essere. È la nostra migliore amica, la nostra compagna di vita. E quindi ha bisogno di essere nutrita, capita, sorvegliata, protetta e salvaguardata da offese, danni o perdite con la stessa cautela e con l'occhio attento di una sentinella di guardia in un fortino.

ANALOGIE SCIENTIFICHE E DI ALTRO GENERE

Ci sono prove pratiche o scientifiche dell'esistenza dell'aura umana? La risposta è sì e ci sono diverse maniere per evidenziare la sua presenza. Per una spiegazione che ci possa chiarire meglio le idee prendiamo, come esempio, una comune calamita. S.G. J. Ouseley, nel suo libro "La scienza dell'aura", afferma che intorno ai poli esiste una sfera d'influenza chiamata campo magnetico attraverso la quale passano linee di forza che congiungono il positivo e il negativo.

L'esistenza di questo campo è stata dedotta studiando l'influenza del magnete su frammenti di limatura di ferro che, disposti a caso su un foglio di carta, rispondono alla forza d'attrazione della calamita posta sotto la superficie del foglio, pur senza alcun contatto. Questi si spostano seguendo i movimenti del magnete. Se i frammenti di ferro vengono polarizzati dalla calamita significa che c'è una notevole affinità nel loro moto, così che essi si caricano temporaneamente d'energia magnetica. Supponendo che questi filamenti di ferro posseggano un'intelligenza e possano essere interrogati, con tutta probabilità direbbero che il movimento che compiono dipende dalla loro volontà. Essi seguono prontamente un irresistibile impulso, senza essere consci della reale fonte di energia. Più ricettivi e leggeri sono i pezzetti di limatura, maggiore è la distanza dalla quale comincerà l'attrazione. Di conseguenza, i più ricettivi risponderanno tempestivamente alla sollecitazione che non avrebbe invece effetto su filamenti più spessi. Il movimento converte l'azione in energia e questa può essere trasformata in luce, calore, o altro. Il fenomeno è conosciuto con il nome di induzione.

Nell'organismo umano agiscono forze analoghe, se non identiche, a quelle dell'elettricità e del magnetismo. Ogni essere umano possiede un campo magnetico, cioè l'aura, che si irradia da lui come il sole emana i suoi raggi. L'aura è parte integrante e qualità essenziale delle forze eteriche, astrali, mentali e spirituali di ogni persona. Nella vita, ogni essere umano crea la propria atmosfera magnetica che rivela, in maniera infallibile, il proprio temperamento, la disposizione d'animo, il carattere e le condizioni di salute.

Una prova pratica dell'esistenza dell'aura si può evidenziare in diverse maniere. Per esempio, caricata con un alto potenziale elettrico, l'aura stessa si elettrifica. E se un neon o una lampada ad argon vengono avvicinati alla 'sfera di influenza' della nostra bioenergia, questa si accende. L'illuminazione si localizza entro confini ben definiti che variano intorno al corpo con una precisa linea di demarcazione. In questo modo è possibile delineare una chiara mappa dell'aura di ogni individuo.

Gli involucri di luce hanno uno spessore diverso per ogni persona.

I loro confini possono variare da un minimo di pochi centimetri intorno al corpo fino a raggiungere alcuni metri. È possibile individuare il confine di un'aura, proiettando la luce della lampada, in linea retta, nella direzione della persona, ad una distanza di circa un metro e mezzo o due.

Qualcosa di simile si può ottenere con i nuovi programmi computerizzati che misurano i colori e l'estensione dell'aura, attraverso uno strumento periferico. Essi sono stati creati da una

chiaroveggente tedesca per essere utilizzati allo scopo di registrare l'aura umana per fare diagnosi e prognosi[5].

Ci sono molte espressioni tipiche usate per descrivere l'energia emanata da alcune persone. Per esempio: "quella persona ha magnetismo", oppure "quella ragazza ha una forte aura" o ancora "la sfera d'influenza di un individuo indica il suo potere personale".

Questi sono modi di dire che derivano dall'immanenza dell'aura.

Da lungo tempo gli studiosi dell'occulto conoscono, sia pure sotto una grande varietà di nomi, l'emanazione aurica. C'è il 'magnetismo' di Mesmer, il 'fluido elettrico' di Jussieu, la 'fiamma odilica' di Reichenback, la 'sensibilità esteriorizzata' di De Rochas, 'i raggi vitali' di Varaduc.

La ricerca di questi uomini di scienza è stata convalidata da molti parapsicologi con esperimenti di laboratorio compiuti su alcuni sciamani (trasmissioni metafisiche), guaritori, ecc., e anche su materiali ed oggetti inanimati. Tutti concordano all'unanimità: ogni corpo, animato o inanimato, emette sottili radiazioni. Una speciale sensitività è, naturalmente, il requisito indispensabile per captare le forze impalpabili della natura e dell'aura. Sebbene sia impercettibile, per la maggioranza delle persone dotate di un normale stato di coscienza, in alcune particolari condizioni e con adeguati stimoli, si può riuscire a captare e riconoscere chiaramente l'aura.

Tutti noi possediamo in qualche modo questo potere sebbene in maniere differenti e si manifesti a seconda del momento. Uno degli aspetti più comuni sperimentati da molti è la telepatia: a volte quando pensiamo a qualcuno, improvvisamente squilla il telefono e a chiamarci è proprio la persona che avevamo in mente.

Il modo migliore per descrivere questa 'coincidenza' è immaginare che il nostro cervello entri in uno stato di consapevolezza alterata, una forma di rilassamento che permette alle nostre capacità di funzionare al meglio. Questa condizione particolare si verifica quando nel cervello vengono prodotte onde 'alpha''; è possibile raggiungere la stessa condizione con la meditazione e nei primi ed ultimi minuti del sonno[6]. L'evoluzione più alta nella percezione di questo fenomeno è chiamata 'chiaroveggenza'. Ma ancora più potente è la capacità di guarigione a distanza.

---

[5] I mistici e ora anche i computer praticano la lettura dell'aura come medicina preventiva, perché è una guida infallibile per la rilevazione delle condizioni di salute. In presenza di buone condizioni fisiche le forze o raggi vitali fluiscono chiari, brillanti, radiosi; se la salute è instabile i toni dei colori divengono scuri e spenti, mentre la malattia è indicata da macchie nebulose o chiazze nei punti, o chakra, corrispondenti agli organi

[6] La scienza neurologica ha analizzato il cervello in differenti condizioni.
In momenti di riposo e relax, lo stato alterato è caratterizzato dall'emissione di onde cerebrali 'alpha', mentre lo stato di nervosismo e del lavoro intellettuale viene evidenziato da onde cerebrali 'beta'. Solitamente è chiamato stato alpha lo 'stadio del sogno'. Quando siamo in uno stato di 'alterazione' di tipo alpha la mente inconscia fa affiorare delle

Esistono testimonianze della capacità presente in uomini dell'antichità di attivare una sottile estensione dell'anima. Per esempio, l'aureola presente intorno ai santi non è una pura finzione artistica. A volte questa raffigurazione dell'aura non è circoscritta solo alla testa, su antiche raffigurazioni è anche dipinta come un bagliore fumoso o una nuvola luminosa che avvolge l'intero corpo del santo.

Un racconto storico esemplare è la discesa di Mosè dal monte Sinai con le tavole della legge. Si tramanda che la pelle del suo volto splendeva così tanto che la gente non riusciva a guardarlo.

Tredici anni fa, anch'io ebbi modo di riflettere una simile 'luminescenza', durante un'esperienza di 'morte apparente'. Fui vittima di un crimine e cominciai ad attraversare gli stadi che precedono la morte. Mentre mi trovavo nello stato che si può descrivere come il viaggio attraverso un tunnel, alla fine di questo ebbi una visione di Gesù Cristo e dello Spirito Santo. Si librava tra loro e più vicina a me Santa Rita, il mio angelo custode, l'Arcangelo Michele, la Vergine Maria e una strana figura che in quel momento non riuscii a identificare ma che, anni dopo, scoprii essere la divinità buddhista Vajrayogini, solitamente raffigurata con una coppa a forma di teschio in mano, in atto di bere il nettare che è nutrimento del cervello. Quest'ultima divinità sostiene tutti coloro che lavorano come sciamani e parapsicologi.

Durante l'esperienza di premorte provai un forte senso di euforia e il mio unico desiderio era quello di raggiungere la fine del tunnel.

Ma la figura che identificai come lo Spirito Santo (che è il simbolo cristiano del risveglio mentale e spirituale) mi disse di tornare indietro perché il compito da lui affidatomi sulla Terra non era ancora stato completato. Mi chiese di andare in Italia. Durante questi momenti sentii un grande senso di gioia ed una pace totale mai provata prima nella vita. Fu veramente emozionante. Volevo proseguire il viaggio nelle profondità della buia galleria, verso i raggi di luce, ma il mio forte senso del dovere verso l'umanità e la sincera riverenza che provo nei confronti di Dio e della sua volontà, fecero sì che la mente razionale mi riportasse indietro. Mi rimisi al volere divino, andando contro il mio.

Continuai a provare quella stessa sensazione di ebbrezza per diverse settimane. Dopo due o tre ore dal momento in cui ripresi coscienza, una mia amica d'infanzia, Stella, mi venne a trovare.

Stella, che non aveva mai visto prima un'aura, mi disse stupefatta e quasi scioccata che il mio corpo era completamente circondato da una luce bianca e luminosa che si estendeva per circa otto metri

---

rivelazioni. Un altro stato di alterazione è quello che si verifica durante la chiaroveggenza, il trance o la guarigione tantrica effettuata a distanza. In questi casi si tratta di emissione di onde 'delta' e 'theta'.

dal mio corpo fisico. Continuò dicendomi che avevo un'espressione scintillante di armonia, benessere e serenità, che la mia pelle emanava calore ed era liscia come seta e che i miei occhi irradiavano l'innocenza di un neonato. Nulla lasciava trasparire che io avessi subìto un forte stress. Questa intensa luminescenza bianca è un esempio di aura illuminata dal potere infinito dello Spirito o della coscienza spirituale, come viene chiamata dai moderni seguaci della new age. Come dimostra la visione di Stella, quest'aura molto potente è facile da percepire.

L'aura è una sottile estensione della personalità che è capace sia di dare che di ricevere impressioni, permettendoci di avere contatti consci e inconsci anche senza l'intervento dei cinque sensi.

Sebbene molti di noi in questo momento non siano consapevoli della propria capacità di sentire l'aura, di tanto in tanto qualcuno sperimenta uno strano potere che affiora dalla profonda forza della propria personalità o dallo stato mentale di quel momento. Una specie di riflesso animale o istinto, simile a quello di un cacciatore che va alla ricerca di una preda. I suoi desideri diventano realtà, perché? Perché, inconsciamente, irradia la propria disponibilità. Secerne un odore simile al muschio, che viene recepito dalla parte interessata. Il corpo eterico comincia a emanare richiami o messaggi di disponibilità. E il corpo eterico del recettore risponde con prontezza. Così si incontrano. Quindi, meglio stare attenti ai messaggi che esterniamo se poi non siamo pronti ad affrontarne le conseguenze.

I romantici chiamano questi fenomeni impulsi di attrazione e di repulsione, io preferisco definirli armonia e disarmonia tra le diverse aure. Un altro esempio tipico, riguardante la percezione dell'aura, si verifica quando si entra in una stanza affollata e si 'punta' una persona in particolare. Quando ci si avvicina alla persona si sente una immediata affinità con lei. In questo caso ciò che agisce è l'influenza dell'aura in senso karmico[7].

Qualsiasi ragione ci sia, se tutto ciò provenga dalle vite passate o da quella presente, comunque non è motivo di ricerca in questo contesto. Ma è importante sapere che le aure si attraggono l'una all'altra per un bisogno di compensazione.

E bisogna sapere che uno degli strati dell'aura s'identifica col nostro corpo astrale (il sottile lha illusorio, secondo il tantra tibetano).

Un altro caso di aura 'al lavoro' si verifica, a me stessa o ad altri chiaroveggenti, quando avvertiamo la presenza di un essere non umano (spirito). Ad essere visualizzato è il loro ectoplasma

[7] I Tibetani dicono che queste anime si sono già incontrate in una vita precedente e devono incontrarsi ancora per la legge della compensazione karmica. A causa di un contatto precedente tra le aure si reagisce alla presenza di una persona già conosciuta per una familiarità aurica.

o corpo astrale, il sosia eterico dell'essere. L'aura è anche il corpo astrale che si libra e viaggia (emanando una proiezione astrale) di luogo in luogo, come succede ai grandi maestri e durante la levitazione. Questi viaggi astrali sono anche la dimostrazione delle esperienze extracorporee come quella già descritta del passaggio attraverso gli stadi di premorte. Non è il corpo fisico che si muove, è il corpo astrale. Alcuni storici e teologi affermano che Gesù Cristo non morì sulla croce e che il suo corpo non è risorto, ma che, in realtà, Egli proiettò astralmente il suo lha, cioè il suo corpo eterico. Alcuni studiosi sostengono altresì che Gesù durante i tre anni che trascorse misteriosamente lontano da qualsiasi contatto umano a noi conosciuto, stesse studiando con alcuni yogi nella terra che oggi noi conosciamo come India, per apprendere la capacità alla base della proiezione astrale. Potrebbe essere vero. Chi può saperlo?

Nel gruppo di ragazzi italiani di cui ho già parlato in precedenza, quasi tutti, durante la meditazione sulla propria aura, ebbero la sensazione di oscillare. Un osservatore non avrebbe visto nessuno di loro fare qualsiasi tipo di movimento. Invece un movimento impercettibile c'era, ed era dovuto proprio alla loro aura che stava cominciando a lasciare il corpo fisico. Essa compiva movimenti ondulatori avanti e indietro formando una traiettoria. Ma, visto che il corpo astrale non aveva ancora abbastanza forza propulsiva, essa avanzava e subito si ritraeva; questo moto creava il senso di oscillazione.

Un altro caso di spostamento del corpo astrale è quello già citato a proposito delle persone morte. Ad agire è il loro ectoplasma o corpo astrale, il sostituto eterico dell'uomo fisico che possiamo vedere. Allo scopo di prendere una forma essi succhiano la mia energia, se io sono lì, o quella di qualsiasi persona viva abbiano vicino. Ma non possiedono un corpo fisico. La loro forma è solo temporanea. Mantengono la loro valenza astrale in virtù del loro ectoplasma.

ATTENZIONE ALLE CURVE DELLA STRADA!

Le spiegazioni su cosa l'aura effettivamente sia e su come si formi sono svariate. Diversi sono i colori che la compongono, e diverse sono le forme all'interno dei suoi vari strati. La percezione dei colori e delle forme dipende molto dal nostro modo di essere, dalle nostre abitudini e dal nostro bagaglio culturale. Mi resta difficile credere che ci sia un'unica spiegazione a riguardo. Non mi curo nemmeno molto di trovarla. E neppure voi dovreste. Consiglio piuttosto di considerare le varie interpretazioni o linee di lettura come semplici indicazioni, quasi come dei segnali stradali.

Il dottor Tom J. Chalko riguardo l'aura spiega: "La natura ci ha muniti di tutto il necessario per vedere l'aura. Tutto quello che serve è conoscere l'uso dei nostri sensi e, compiendo qualche sforzo, diventarne consapevoli. Se si decide di non tentare, non si vedrà mai l'aura. Ma se tu vedi con i tuoi occhi non avrai più bisogno di credere a qualcun altro. Tu saprai, come io so, e potrai usare la tua conoscenza per apprendere ancora".

Per avviare i principianti e gli scettici in modo semplice ma convincente ad una prima conoscenza, ho intenzione di presentare un panorama di vari scenari che riguardano l'aura. Il mondo postindustriale sembra aver bisogno di spiegazioni logiche ma raccomando nuovamente di utilizzarle solo come indicazioni generali o linee guida. Consiglio di usare, piuttosto, il proprio buon senso e di non insistere troppo sulle spiegazioni razionali, anche se sono certa che troverete alcune di esse interessanti.

Le ho sperimentate tutte sulla mia pelle, studiate, insegnate e, durante le lezioni, ho ricevuto in cambio, dai miei discepoli, altre informazioni significative.

Quelli a cui sono giunta sono concetti costruiti attraverso ripetute prove e seguendo il metodo dell'errore. Per la mente occidentale i pensieri più semplici sono i migliori. Se non si seguono queste raccomandazioni si rischia di rimanere invischiati nei troppi perché senza raggiungere con successo alcun risultato.

Non complicatevi troppo la vita con la ricerca di spiegazioni per tutto e cominciate qui e ora a sperimentare la lettura dell'aura. Con questo pensiero in mente, saltate i capitoli immediatamente successivi a questo e andate direttamente a quelli riguardanti la meditazione e gli esercizi pratici per visualizzare l'aura. Tornate indietro a leggere i capitoli che avete tralasciato, solo successivamente.

Le spiegazioni fornite dalla dottrina tantrica sull'argomento sono profonde e troppo complicate per la cultura occidentale ma, a mio parere, sono quelle che più centrano il vero significato. Comunque, che sia il metodo tantrico o che siano le analisi prodotte dalla scienza moderna, per il momento, non desidero indugiare su nessun ragionamento, per quanto logico possa essere. Le ragioni di questa scelta sono molte. Prima fra tutte quella che occorre veramente molto tempo per afferrare il senso profondo dell'approccio tibetano o di quello delle altre filosofie anche se meno sofisticate; in secondo luogo siamo già abbastanza impantanati in un eccesso di intellettualizzazione delle cose semplici e troppo di frequente non riusciamo più a sentire neppure il profumo delle rose per eccessivo amore dell'analisi. Quando ci comportiamo in modo troppo analitico nell'occuparci delle esperienze occulte perdiamo la 'visione' del nostro sesto senso.

Avvicinandosi all'oggetto, prima da un punto di vista intellettuale e poi in senso emozionale rendiamo più difficile il recupero dei nostri sensi primordiali. Prima di ogni altra cosa, invece, dobbiamo ritrovare la nostra intuizione.
Dare troppa importanza al lato intellettuale dei propri quesiti spinge verso una direzione logica a scapito delle facoltà di percezione.
Così le nostre sperimentazioni diventano superficiali e incomplete. A causa della tendenza o dell'abitudine alla razionalizzazione, la parte destra del cervello, che è già la meno esercitata, continua a lavorare poco e se proseguiamo con un simile approccio nella lettura dell'aura incontreremo difficoltà sempre maggiori nell'integrare correttamente i due emisferi cerebrali.
Smettiamo di essere vittime del solito meccanismo che ci porta ad avere gli occhi ma a non vedere.
Cominciamo a concentrare la nostra attenzione solo sul Terzo Occhio.

Corsi on Line di Erba Sacra

MINDFULNESS IMMAGINALE E TECNICHE PER IL BENESSERE PSICOSOMATICO

Docente: Monica Melis

LEZIONE 1

Programma completo del corso

LEZIONE 1	Introduzione- La consapevolezza Mindfulness
LEZIONE 2	Mindfulness immaginale – La visione Immaginale
LEZIONE 3	I fondamenti della Mindfulness immaginale
LEZIONE 4	Contemplare l'impermanenza – Relatività della percezione oggettiva – Tutto ha origine dalla mente – I costituenti della manifestazione di tutto ciò che è
LEZIONE 5	La meditazione Kasina – Nirodha, "il viaggio verso la vacuità"
LEZIONE 6	Mindfulness e psicologia del profondo
LEZIONE 7	Mindfulness e Neuroscienze
LEZIONE 8	Benessere e riequilibrio psicosomatico
LEZIONE 9	Protocollo IMMA – Gli Asana previsti dal protocollo IMMA – Tecniche Pranayama
LEZIONE 10	Mediazione corporea nel riequilibrio integrale – Tecniche per il benessere psicosomatico - Bibliografia

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

Introduzione
1.0 Consapevolezza Mindfulness
1.1 I benefici della Mindfulness
1.2 L'attenzione
1.3 Il tempo dell'interiorità
1.4 Creatività e salute integrale
1.5 Comunicazione integrativa: sviluppare la compassione nelle relazioni

INTRODUZIONE

Il disagio psicofisico oggi è dilagante e coinvolge un numero sempre maggiore di persone che chiedono nuove risposte per una guarigione. Ecco una risposta:

Divenire consapevoli delle illusioni e della gabbia della personalità.

Per liberarsi dal dominio della mente bisogna riportarsi al corpo, il quale rimane il mezzo per l'esperienza, costituendo il presupposto fondamentale per lo sviluppo dell'autocoscienza o "presenza cosciente" o consapevolezza.

E' interessante notare come la stessa parola *persona (da per-sonàr, risuonare a traverso)* veniva impiegata dai Latini per indicare la maschera di legno indossata dagli attori degli antichi teatri greci e italiani che accentuava i tratti del viso e della bocca, per amplificare il suono e farlo risuonare nella vastità degli scenari teatrali. Solo successivamente si è parlato di *personaggi.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per poter evolvere bisogna *educarsi dentro,* per poter ex-ducere (portare fuori) dal percorso intrapreso la *verità su sè stessi,* ri-conoscendo le maschere che indossiamo e liberandoci dalla sottomissione alla quale ci condannano, spesso per l'arco di intere esistenze.
Il riconoscimento e la dismissione della *maschera-persona* corrisponde a quella *dell'Io-Ego-personalità* verso cui nutriamo, per lo più inconsapevolmente, un rapporto di subordinazione. Ecco perché la mente egoica risulta infine, essere la limitazione prevalente per avere accesso al potenziale creativo.

La **Mindfulness** – termine che designa lo stato di pienezza della mente raggiunto attraverso la meditazione – **è la meditazione applicata alle neuroscienze e alla psicologia per darci un potente strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano.**
Il suo scopo, certamente unico, é di condurre il partecipante alla capacità di sviluppare una comprensione trasformativa dell'esperienza, rendendo il suo cervello più creativo e dinamico. Inoltre essa offre l'opportunità di apprendere che il modello della nostra esperienza di vita è modificabile in ogni istante.

La presenza della meditazione anche in corsi per aziende rivolti a managers non dovrebbe stupire. Così come non ci si meraviglia più di fronte a molti "casi" di stress, ansia e depressione felicemente curati attraverso la pratica meditativa.
È scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la sensazione di benessere. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi, si possono compiere azioni meravigliose mentre mai se ne potrebbero compiere di infauste.

A chi è utile la Mindfulness? A tutti coloro che vogliono ricevere un insegnamento originario, non contaminato dalle mode, a chi vuole imparare a meditare per migliorare la qualità della propria vita, a chi vuole seriamente intraprendere un percorso su di sé che lo condurrà inequivocabilmente ad una trasformazione interiore e alla realizzazione; così conoscendo la via potrà insegnare la meditazione ad altri. La mindfulness è uno strumento di problem solving eccezionale alla portata di tutti, alleviando fino a liberare le persone dalle emozioni di sofferenza che le angosciano, pertanto può essere

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

efficacemente integrata nelle professioni terapeutiche, di relazione d'aiuto o in ambito aziendale (medici, psicologi e psicoterapeuti, naturopati, educatori, counselors, formatori, insegnanti di yoga). Se ne apprendono i fondamenti e si pratica in ogni istante, nel quotidiano, per vedere i significativi cambiamenti che conferisce al flusso degli eventi, rendendo il praticante **consapevolmente responsabile** e non più vittima degli stessi.

1.0 La consapevolezza mindfulness

Dal punto di vista scientifico, l'accurata attività di ricerca volta a definire in termini misurabili e assolutistici tutti i fenomeni osservati, rappresenta la base di partenza e nel contempo il punto d'arrivo di tale impegno. A tal proposito, va considerato che ci sono vari aspetti della vita che non sono affatto definibili in termini quantificativi; si tratta di quelle dimensioni dell'umano che sono difficilmente riducibili in schemi analitici o statistici, mal si adattano ad essere incasellate in modelli o teorie.
Quando ci si approccia all'esplorazione della mente, diviene necessario ricorrere a modalità alternative di conoscenza, suscettibili di applicazione alla realtà soggettiva, quali la *riflessione interiore,* la *contemplazione,* la *dimensione poetica, il mito,* l'*espressione musicale e* la *creazione artistica,* pur non essendo rappresentabili in termini di misurazioni precise su grafici o tabelle, e poco importa se lo saranno un giorno. Ciò che è rilevante considerare è che: un elemento può essere reale a prescindere che sia sottoponibile ad analisi quantificabili o meno.

La Mindfulness nasce negli Stati Uniti negli anni settanta, anche se la sua storia risale a più di 2500 anni, affonda le sue radici nel pensiero del buddhismo theravada, diffuso in Asia meridionale e sud orientale, in particolare in Birmania, Cambogia, Sri Lanka, Laos e Thalandia.

Il termine designa una forma di consapevolezza che quando è manifesta, aumenta la ricettività e l'apertura nei confronti dell'esperienza presente, scevra così da condizionamenti derivanti dal giudizio o da aspettative pregressi. Il presupposto è quindi un atteggiamento di piena apertura e accettazione.
L'implicazione che insorge è che si può essere consapevoli senza avere necessariamente una consapevolezza o conoscenza mindful: si può essere ad esempio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

consapevoli di un proprio atteggiamento pregiudicante o di aspettativa verso qualcuno o qualcosa, pur comportandoci in modo ostile o subordinato nei confronti degli altri, sulla base di modelli mentali pregressi che attivano memorie emotive di ostilità e paure. In questi casi manca la consapevolezza mindful perché è assente l'atteggiamento di apertura e accettazione. Dunque conseguire uno stato mindful e mantenerne il tratto, significa avere naturalmente un atteggiamento non temporaneo ma ricorrente di consapevole interazione con il mondo.

Da una vasta letteratura scientifica e clinica emerge distintamente, che questa facoltà di essere presenti ad ogni istante, momento dopo momento, svincolati da emozioni e pensieri pregiudicanti, da ricordi che innescano automatismi distraenti, ci riconduce alla realtà dell'*adesso*, ha degli effetti benefici profondi per la salute personale e per quella delle persone con cui ci si ritrova a relazionarsi. Tali benefici sono significativamente descritti dallo psichiatra Daniel J. Siegel del Mindful Awareness Research Center, nonché direttore esecutivo del Mindsight Institute:

[1] **"L'attività di ricerca ha dimostrato che la consapevolezza mindful, con le caratteristiche appena descritte, può migliorare non soltanto la salute del corpo, ma anche quella della *mente*, in particolare in termini di *regolazione emotiva,* flessibilità e tendenza ad affrontare eventi impegnativi anziché a evitarli. Inoltre, essere mindful rende più empatici e migliora le *relazioni.* Per quanto riguarda la salute del corpo, il miglioramento riguarda il potenziamento del sistema immunitario e un aumento dell'attività della telomerasi, l'enzima che previene l'accorciamento dei telomeri all'estremità dei cromosomi, rallentando così l'invecchiamento cellulare. La mindfulness aumenta anche la *resilienza* di fronte al dolore cronico. Quindi la consapevolezza mindful aiuta la mente, le relazioni e la nostra vita *incarnata".***

[1] Daniel J. Siegel, Mappe per la mente, Guida alla neurobiologia interpersonale, Ed. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1 I benefici della mindfulness

È scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la felicità. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi si compiono azioni meravigliose mentre mai se ne potrebbero compiere di nefaste.
In alcuni casi come la DEPRESSIONE, si è visto come la meditazione aiuti a prolungare i periodi di assenza dalla patologia.

FELICITA' E MINDFULNESS

Le abilità che si risvegliano in uno stato mentale di pura consapevolezza o *mindful* ovvero a seguito della *focalizzazione dell'attenzione nell'istante presente,* si rivelano uno strumento straordinario per incanalare la propria esistenza verso la condizione di salute nel senso integrale del termine (psicofisica e spirituale). L'attivazione che scaturisce dal

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

processo meditativo è un vero e proprio empowerment – attivazione di risorse interiori e capacità personali – fa si che l'*allenamento mindfulness* conduca ben oltre il semplice benessere personale, ma abbia un impatto sostanziale con tutto ciò che circonda l'esistenza della persona. La promozione di queste abilità dell'essere consapevoli e pienamente presenti a tutto ciò che esiste, realizza un'integrazione nelle relazioni e nelle neuro sinapsi. In definitiva, l'allenamento all'esercizio costante della presenza mentale ha il potenziale di mutare le informazioni che stanno alla base dei processi vitali di qualunque sistema umano (singolo individuo, comunità e culture) per orientare verso uno sviluppo sociale più etico, empatico e compassionevole. Ecco perché la Mindfulness è alla base dell'Intelligenza emotiva e sociale e la sua applicazione nei diversi ambiti sociali avrebbe un impatto benefico di vastissima portata.

Il processo meditativo è imperniato nella dimensione interiore dell'attività della mente, è dunque assimilabile a un'*educazione interiore*, che rende abili nel rendere visibili le relazioni tra gli eventi e la conoscenza stessa dell'elaborazione interna svolta dal cervello dinanzi agli stessi. In sostanza si diviene particolarmente esperti nel conoscere la natura delle *attività mentali,* si diviene inoltre consapevoli di quanto influiscano certe modalità di relazione e di comportamento, in prevalenza reattivo, in risposta all'esperienza. Dal momento che il modello dell'esperienza di vita è sempre modificabile, in quanto lo è l'attività cerebrale, ovvero plasmabile sulla base di nuove informazioni funzionali al miglioramento della stessa attività del cervello e delle relazioni che andrà a gestire, attraverso modalità pro-attive invece che reattive o sfuggenti.

Gli effetti positivi che scaturiscono dalla consapevolezza mindful, sono gli indicatori che la pratica Mindfulness è uno strumento fondamentale nella vita delle persone, per il cambiamento e per il perseguimento della loro salute. Sviluppare la capacità della presenza rende le persone felici. Esistono allenamenti mentali di questo genere adatti a tutti, bambini, adolescenti, adulti: questi metodi, applicati con l'opportuna costanza, rivelano un potenziale straordinario per favorire il benessere e la resilienza nell'arco dell'intera esistenza. La Mindfulness, infatti, può essere indotta intenzionalmente attraverso la *meditazione* (pratica elettiva per sviluppare la consapevolezza), lo *yoga*, il *thai chi*, il *qigong* o la *preghiera di centratura.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.2 L'attenzione

Il concetto chiave della Mindfulness è il *prestare attenzione* a tutto ciò che accade interiormente e intorno a noi mentre sta accadendo, senza voler modificare nulla. L'attenzione è il processo stesso della meditazione, mediante il quale è possibile regolare il flusso di *energia* e [2]*informazioni, laddove per energia ci riferiamo al termine mutuato dalla fisica intesa come quella forza capace d'imprimere un'azione", "capacità di fare qualcosa*". In natura si sottintende l'esistenza di varie qualità e forme di energia: cinetica, termica, nucleare, elettrica, elettromagnetica e chimica. Il sistema nervoso ad esempio è alimentato da un tipo di energia elettrochimica.
L'intento consapevole di rivolgere la propria attenzione totalmente verso un oggetto prescelto è *attenzione focalizzata o pura attenzione. L*a medesima attenzione può essere rivolta allo stesso oggetto ma in modo inconsapevole, in quest'ultimo caso non rientra nella sfera della coscienza.

A questo punto diviene interessante chiedersi quali implicazioni ha nella vita di una persona dirigere la propria attenzione in modo focalizzato oppure farlo in modo inconsapevole, come peraltro accade nella maggior parte dei casi. E' indubbio che essere presenti al flusso di energia e informazioni in manifestazione, rafforza il potere di rimanere focalizzati più a lungo permettendo d'intervenire coscientemente su quello stesso flusso, permettendo di spostarlo in base alla necessità. In tal modo si acquisisce il potere personale di essere presenti alle cose nel loro divenire e di poter intenzionalmente incidere sugli eventi attivamente [3]"*Noi siamo i maestri delle cose e non le vittime delle loro reazioni",* come afferma Sri Aurobindo fondatore dello Yoga Integrale.
Ed è evidente il potere di trasformazione implicita contenuta nell'arte dell'attenzione focalizzata, pensiamo solo agli effetti incredibili che avrebbe se tutti ne avessero accesso adulti e bambini ai quali, indistintamente, può essere insegnato a rafforzarla.

[2] Pacchetti di energia che veicolano significato, simbolizzano qualcosa di diverso da sé, rappresentano il verbo in quanto danno vita ad ulteriori associazioni e correlazioni concatenate ed in successione
[3] Selene Calloni Williams e Silvia C. Turrin, Mindfulness Immaginale pratiche di meditazione e visione immaginale, Roma, 2016

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Solitamente dinanzi ai problemi si ha una reazione immediata a volerli modificare, una reazione scatenata da una mancata accettazione dell'evento che porta con sé un carico tensivo non indifferente. Mentre l'attenzione focalizzata permettere di riconoscere ed accogliere in piena accettazione l'esperienza che per molti versi perde quella carica di ostilità iniziale. Ciò comporta la possibilità di modificare l'intenzione nell'azione, di agire intenzionalmente invece che reagire inconsapevolmente.
In sostanza, impiegando l'attenzione focalizzata nel momento in cui si vive l'esperienza, si è in grado di memorizzare un ricordo di quell'esperienza, che attraverso un processo di codifica neuro-sinaptica a lungo termine verrà potenziato e immagazzinato. Il ricordo archiviato in questa memoria *esplicita* resterà accessibile come *rappresentazione, immagine* di riferimento da ripescare all'occorrenza dinanzi a situazioni analoghe in futuro. Questo tipo di memoria è associato ad *una sensazione interiore di ricordo,* è flessibile e fluida. Il presupposto di attivazione di questo processo di registrazione dell'esperienza, è l'attenzione focalizzata e l'assenza di stress. Un eccesso di produzione di cortisolo (in presenza di forte stress) interrompe automaticamente questa modalità di codifica del ricordo.

Esiste anche un tipo di memoria *implicita* che riguarda tutti i processi di codifica e richiamo delle informazioni che al contrario si attiva in assenza di attenzione focalizzata e di mancanza di consapevolezza. Anche in questo caso l'attenzione seppure inconsapevole plasma i ricordi, influenzando fondamentalmente, tutte quelle percezioni, sensazioni corporee, emozioni, schemi comportamentali ripetitivi (modelli mentali) e il priming (le modalità di preparazione e di risposta).
La differenza sostanziale tra i due processi di codifica ed elaborazione della memoria sta nell'assenza del passaggio dell'essere presenti alla sensazione dello *"stare "ricordando"* un evento o episodi del passato.
Lo stato naturale è la fluidità dell'elaborazione del ricordo grazie all'attenzione focalizzata che in genere viene bloccata da un episodio o esperienza *traumatica,* rendendo impossibile la formazione di un ricordo esplicito da parte dell'[4]*Ippocampo.* Tutte le associazioni neurali che vengono a crearsi in questo caso, sono scollegate dall'influenza

[4] Struttura a forma di cavalluccio marino della regione limbica del cervello che ricopre un ruolo fondamentale nella memoria esplicita

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

delle regioni e funzioni collegate all'Ippocampo e di conseguenza ogni azione assume connotazione di reazione, così come ogni tipo di scelta rimane inconsapevole. L'Ippocampo non viene coinvolto nei circuiti neuronali della codifica o richiamo della memoria, perché ha bisogno come abbiamo già visto, dell' attenzione focalizzata per realizzare l'[5]*integrazione* delle informazioni relative al ricordo.

L'attenzione *divisa* è uno dei fattori principali che inibisce la memoria esplicita, avviene quando si presta attenzione focalizzata solo ad un aspetto dell'esperienza, privilegiando quello non traumatico, mentre si resta inconsapevoli sull'aspetto sconvolgente, non divenendo consapevoli di tutti gli elementi dell'attenzione non focalizzata, i quali verranno a loro volta codificati e immagazzinati sotto forma di ricordi impliciti. La conseguenza inevitabile sarà l'incapacità di elaborare, con accesso alla modalità esplicita, il trauma. La mancata elaborazione del trauma è dovuto in sintesi ad una mancata integrazione di informazione in forma esplicita. Ancora, potremo asserire che il trauma è una mancata integrazione dell'informazione. L'altro nucleo che si attiva in caso di presenza non focalizzata è l'Amigdala – la quale, sotto effetto della stimolazione ipofisaria, ricopre un ruolo fondamentale nel coinvolgimento emozionale. L'Amigdala è deputata a gestire primariamente tutte le emozioni quali la rabbia, paura, eccitazione, in forma implicita, non consentendo all'ippocampo di selezionare le informazioni relative ed inserirle nella memoria a lungo termine al fine di renderle disponibili in una situazione futura, permettendo il ricordo delle origini passate di quelle emozioni.

Alla luce di quanto finora esposto, si evince l'importanza della comprensione del ruolo dell'attenzione focalizzata e di quella non focalizzata nella codifica del ricordo, in quanto diviene uno strumento di grande aiuto non solo nel venire a conoscenza dell'impatto del trauma sulla mente, ma di essere in grado di elaborare strategie utili alla sua risoluzione.

Con l'acquisizione della capacità di *essere mindful*, si potenzia l'accesso all'immaginario interiore e a risorse personali che si sarà in grado di impiegare, per apportare una modificazione intenzionale sul proprio stato interiore perturbato dall'esperienza

[5] In generale, il collegamento tra elementi differenziati di un sistema, ad esempio quello mentale, si ritiene che questo collegamento sia alla base della salute.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

traumatica. L'attenzione può avere dunque il ruolo importante nel post-traumatico di *regolatore* dei pattern configurati come traumatici, consentendo l'elaborazione di nuovi modelli per reintegrare l'emozione *disregolata.*

Da questa prospettiva, l'attenzione è da considerarsi uno strumento elettivo in campo terapeutico ma anche educativo (insegnanti e counselors), basti pensare all'insegnante che sappia catturare l'attenzione dei suoi allievi stimolando il loro immaginario, i ragazzi potranno sviluppare e accedere ad un solido bagaglio di conoscenze sull'esistenza e su se stessi.

Giunti a questo punto, non si dovrebbero avere dubbi in merito al fatto **che l'attenzione è il motore del cambiamento e dell'evoluzione.**

1.3 Il tempo dell'interiorità

Nella vita moderna siamo esposti ad un numero esponenziale di stimoli che costantemente e letteralmente *rapiscono* la nostra attenzione, facendoci scivolare sempre più spesso nel fenomeno del "multitasking".

Relativamente a questo tema riporto degli stralci tratti da un mio [6]articolo di qualche anno fa:

"Peculiarità spiccatamente femminile, quella del multitasking (capacità di fare più cose insieme), ben incarnata da Sara Jessica Parker nel lungometraggio "Ma come fa a fare tutto?".

[6] Monica Melis, Time In: stop al multitasking, ritorno al centro con la Mindfulness, articolo pubblicato sul sito web www.biomwell.com/infoyou-blog/, 2014

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le donne *acrobate* spesso per scelta ma sempre più spesso per necessità, si ritrovano a *rocambolegiarsi* quotidianamente tra lavoro, figli e vita di coppia, nello sforzo di conciliare e rendere perfetto l'equilibrio tra vita professionale e menage familiare.
Questo prototipo di donna che è stato creato ed inviato in giro nel mondo, ha cominciato ad accusare segnali di disagio profondo generato dal conflitto che trova una sintesi nell'interrogativo "E' realmente possibile conciliare l'inconciliabile? " e ancora "devo necessariamente rinunciare al desiderio di famiglia, oppure una volta realizzato devo rinunciare alla mia professione, a ciò per cui ho studiato, faticato, devo rinunciare a me stessa"?

Noi donne siamo impareggiabili a girare la zuppa sul fuoco e con l'auricolare inserito rispondere all'amica che mi chiama e con una mano segnare un appunto nella lista delle cose da fare domani; con l'altra mano libera, fare una carezza al bambino per tranquillizzarlo che la cena è quasi pronta e la mamma ha la situazione ancora una volta sotto controllo, finora.

Un rischio troppo alto quello dell'equilibrista "del fare tutto a tutti i costi e farlo in modo perfetto".
Oggi le ricerche ed esperti del campo delle neuroscienze, psicologia e formazione dimostrano a pieno titolo che il *multitasking penalizzi la resa e l'equilibrio emotivo*, ed è ciò che sta accadendo. Il suggerimento è quello di rallentare e di focalizzarsi in un solo obiettivo per volta. La buona notizia: uscire dalla fenomenologia del dovere e della pluriconcentrazione, che frammenta le nostre vite, intrappolandoci per l'intero arco della giornata, è possibile!

Tempo dell'interiorità

Il mondo là fuori è carico di stimoli attraenti che catturano la nostra attenzione, derubandoci di quei benefici così significativi, derivanti dal tempo della riflessione interiore, a portare l'attenzione sui molteplici aspetti della vita mentale come sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni. In particolare negli studi sulla Mindfulness ovvero il recupero della consapevolezza, è emerso che lo sguardo sul mondo interiore, condotto in modo da stabilizzare l'attenzione nel momento presente, creando uno stato ricettivo, di apertura, porta a numerosi benefici, che spaziano dal miglioramento della funzione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

immunitaria, della regolazione del DNA al potenziamento della capacità di modulare le emozioni e l'attenzione stessa. Inoltre favorisce con facilità lo sviluppo di relazioni con sé stessi e con gli altri, basate su una maggiore compassione (sentire con) e gentilezza, e ancora, accresce la propensione alla *resilienza*, cioè la facoltà di affrontare le difficoltà e i problemi invece di evitarli o di venirne sopraffatti.

Essere *mindful* è un invito ad esserci piuttosto che a dover fare,

è l'invito esplicito a capire cosa si vuole e a perseguirlo.

…Così diviene inevitabile focalizzarsi su un obiettivo alla volta, con enorme vantaggio in termini di riduzione dello stress.

Basta liste di salvataggio

.

Le liste di salvataggio vanno ora sostituite dalle vere priorità, ciò in cui i managers di successo sono ben esperti, e non certo di elenchi di cose da fare.

Anche in ufficio pensiamo di non avere abbastanza tempo per fare tutto ma è perchè crediamo di sentire la necessità di dover fare troppo nel tempo che abbiamo. A ciò si aggiungano le fonti di distrazione, tiranneggiano a nostro sfavore posta elettronica, i colleghi che c'interrompono, le news di facebook e il cellulare che urla. Addio concentrazione, solo una corrente frenetica di 4000 pensieri al giorno che mutano dinamicamente ogni 14 secondi".

Dedicare del tempo alla riflessione interiore aumenta la resilienza, quella capacità che consente di affrontare più stabilmente problemi e sfide invece di evitarli. L'ideale è concedersi dei momenti per praticare quotidianamente il tempo dell'interiorità, anche attraverso attività dinamiche che richiedono un impegno motorio, passeggiata meditativa, meditazione camminata, Qigong, Yoga, Thai chi, Danze meditative, sono tutte pratiche che impiegano la Mindfulness, adatte anche ai giovani e a coloro che riscontrano particolari problemi a stare nell'immobilità. Quei cinque o dieci minuti al giorno di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

interiorizzazione - che ci cambiano la vita – che per così brevi periodi di tempo può essere realizzata persino da bambini e adolescenti.

La mindfulness è l'*allena-mente* e cervello così come l'esercizio fisico lo è per il corpo che genera benefici integralmente su tutto l'organismo. E' da considerarsi l'*allenamento psicosomatico* per eccellenza che andrebbe regolarmente inserito nel proprio programma di benessere, nonché di prevenzione e mantenimento della condizione di salute.

1.4 Creatività e salute integrale

La prospettiva dell'*integrazione* resta il concetto fondamentale per giungere allo svelamento delle dinamiche di una vita libera e piena nella sua massima espressione creativa, è dunque alla base della conoscenza della natura stessa della **salute** e della ***creatività***. Quando ci riferiamo alla salute facciamo riferimento ad un funzionamento ottimale dell'organismo, all'interno di un sistema coerente e flessibile di flusso di energia stabile e regolare nel corso del tempo. La creatività è una modalità dell'essere in cui la vita può costantemente rinnovarsi con originalità espressiva sempre diversa, sia nell'esperienza interiore, sia nell'esplorazione esterna. L'integrazione si adempie

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

abbandonandosi alla corrente della vita per fluire attraverso questa all'insegna dell'armonia, mentre la mancanza di integrazione è data proprio dal contrario della fluidità ovvero della rigidità che genera ostacolo, caos, infine può arrivare, nei casi più pessimistici, ad una *dis-integrazione* definitiva della coerenza del sistema.

La salute e la creatività emergono con evidenza dal flusso spontaneo di vita integrato: le deviazioni di flusso sono all'origine della rigidità e del caos. Sappiamo che navigare il mare implica un moto irregolare, infatti delle volte si può avvertire uno stato di rigidità, sentirsi bloccati, apatici intrappolati in un'esistenza fin troppo prevedibile. In altri casi, si può essere sopraffatti da emozioni, ricordi che affiorano, immagini – in uno stato fuori controllo. Affinché la vita sia fluente deve emergere la creatività, che si esprime quando ci muoviamo *surfando* le onde del flusso vitale, talvolta speronando anche gli scogli della rigidità ma senza restarne impigliati a lungo.

Ciò di cui è importante divenire consapevoli è che l'integrazione è un processo che dura tutta la vita, non un obiettivo da raggiungere o un punto di arrivo. Quindi un processo che va mantenuto costantemente attivo muovendoci con "intenzione" verso la direzione della nostra vita. L'integrazione è il viaggio, non la destinazione.

La concezione di creatività a cui qui si fa riferimento non si limita unicamente all'espressione artistica, che solitamente è necessariamente infusa della sofferenza e del caos dello stato personale dell'artista, essa è solo una delle svariate forme di creatività possibili. Vivere una vita creativa, nel senso più esteso del termine, ha a che fare con la capacità di sapersi immergere costantemente ed emergere dal flusso di energia e informazioni che sgorgano ininterrottamente in modo rinnovato, come *percezione* di nuove prospettive inesplorate, di gesto spontaneo. La presenza è un'abilità emergente nelle nostre esistenze, in cui si è aperti e ricettivi nei confronti di sé stessi e degli altri, pronti a connettersi a entrare in rapporto, creando relazioni. La presenza affiora da una consapevolezza purificata dal giudizio e da qualunque aspettativa preesistenti.
Il collegamento tra raggruppamenti o *cluster* di *neuroni* all'interno delle aree della corteccia cerebrale viene denominato *integrazione intraregionale*. Quando invece, il collegamento avviene fra aree cerebrali diverse, si parla di *integrazione interregionale.* Una delle differenziazioni fra l'emisfero destro e quello sinistro della corteccia potrebbe

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

essere proprio che il sinistro sviluppa competenze specifiche nell'integrazione intraregionale, fornendo un'analisi dettagliata di un certo tipo di informazioni, mentre l'emisfero destro potrebbe essere più orientato verso l'integrazione interregionale – rendendo possibile un'elaborazione incrociata di dati ovvero di diverse modalità di collegamento, ad esempio percettive come vista e udito - permettendo sostanzialmente all'emisfero destro una percezione di contesto, quindi visione d'insieme di una data situazione.

Vivere in modo creativo è un'arte che sembra richiedere l'abilità della presenza consapevole all'esperienza momento dopo momento nel suo manifestarsi, evitando di essere assorbiti nel vigliacco processo di automatismi o di pregiudizi che inquinino la nostra percezione di contesto complessivo. E' possibile che questa presenza mentale scaturisca dalla differenziazione dell'attività di elaborazione dei due emisferi cerebrali. Inoltre si è osservato come le pratiche di *consapevolezza mindfulness* favoriscano che questa differenziazione dei processi d'integrazione intra e interregionali assicurino modalità diverse di conoscenza, mantenendo sempre aggiornate le informazioni in un flusso vitale di acquisizione, elaborazione e riorganizzazione che non venga inondato dai materiali emozionali relativi ai ricordi esistenziali che giungono alla corteccia , sempre indaffarata, super informata e con un orientamento tra futuro e passato. Per alcuni di noi liberarsi dalla tirannia potenziale dei meccanismi simili a quello del *rumore mentale* che offuscano la limpidezza dei processi del sé esperente, può divenire una sfida che dura tutta la vita. Vivere creativamente significa essere consapevoli di poter modificare continuamente il contesto esperienziale, affrancandoci da quei meccanismi oblianti e permettendo l'emersione di nuove possibilità esistenziali nella piena e spontanea espressione della loro natura emergente.
Quindi possiamo cogliere nella pratica della consapevolezza mindfulness uno strumento in grado di promuovere la salute in varie sfere della nostra vita, ma diventa anche un vero e proprio atteggiamento in grado di catalizzare la creatività nel vivere mediante l'integrazione dei processi dati da un sé narrante che è avvezzo a filtrare, analizzare, codificare e avere conferme e certezze sull''esperienza registrata, a controllare piuttosto che a percepire la sensazione dell'esperienza con un atteggiamento aperto e curioso. La difficoltà maggiore che l'essere umano dimostra in tutte queste dinamiche relative

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

all'esperienza soggettiva è liberarsi e accettare l'incertezza. In effetti la via per far fiorire le potenzialità è quella di abbracciare l'ignoto che è all'origine della creatività.
Questo è il tipo di atteggiamento da incarnare, in quanto consente non solo di mantenersi in salute, ma di mantenere la natura curiosa e spontanea di una vita creativa semplicemente apprendendo ad affidarsi al flusso dell'integrazione.

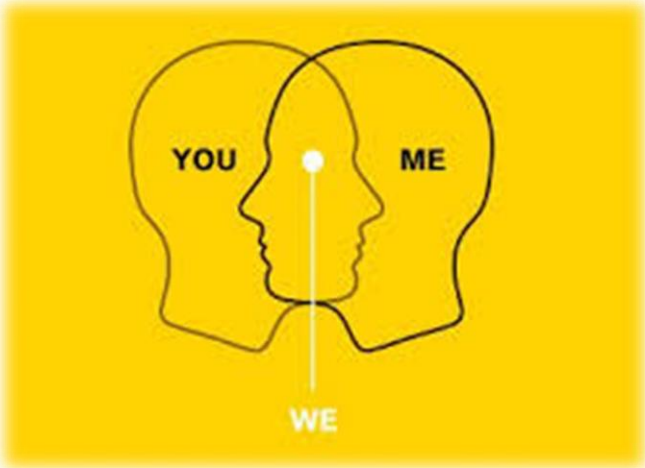
I frutti del potere della pratica della consapevolezza si evidenziano nell'apertura a nuove vie in vari campi di applicazione della vita quotidiana. Mettere a frutto questa pratica di attenzione cosciente trasforma il nostro atteggiamento mentale, sciogliendo le rigidità, gli attaccamenti e il caos legati agli stati familiari, vere e proprie *zone di comfort* nelle quali la mente ha sviluppato la tendenza malsana a perdersi. Infatti è nella familiarità che troviamo certezze mentre è dall'ignoto che si fugge inesorabilmente. Questi sono anche i modelli mentali che creano problemi alla salute. La consapevolezza conferisce la facoltà di scegliere e cambiare attivamente, saggiamente, mentre tutto questa sarà ostacolato o impossibile, se la nostra attenzione verrà calamitata verso l'esterno e resa succube degli stimoli ambientali, cosa che invece comporta il rischio di partecipazione passiva, cedendo il ruolo di guida nelle nostre vite, al carico di informazioni ed energia che pressantemente giungono dall'esterno. Tutta questa pressione è indubbiamente maggiore nella nostra era digitale, dove l'esposizione agli stimoli è esponenziale, l'impegno a fronteggiare tale sovrastimolazione rapida e caotica, è un impegno imponente che può essere affrontato con un ritorno coerente alla fonte interna, riorientando l'attenzione sul chi siamo, dove ci troviamo e perché, per comprendere con chiarezza dove stiamo andando. Tutto ciò impedisce il travolgimento negli stati mentali caotici, fuorvianti, dai quali possono scaturire solo comportamenti dettati dall'impulsività trascinando verso uno stato di *vibrazione bassa,* che mettono in evidenza tutto il carattere rigido della personalità. Così si rimane distanti da quel flusso armonioso emergente dalla corrente d'integrazione. Il fatto è che la presenza e la spontanea emersione del flusso di integrazione non sono prevedibili, possono solo generare incertezze. Ecco dunque il rifugiarsi ancora in quegli schemi ripetitivi e conosciuti seppure limitanti, che finiranno con l'insorgere inevitabile dell'alterazione dello stato di salute. Possiamo tranquillamente asserire che vivere una vita all'insegna della salute e della creatività richiede il coraggio di affrontare le nostre paure, è un vero e proprio atto di coraggio. Accogliere l'incertezza aprendosi alla

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

vulnerabilità è un percorso che dobbiamo affrontare nella presenza, non da soli ma sostenendoci nella presenza.

Una vita creativa non è essenzialmente creare qualcosa, bensì si tratta di vivere nella presenza accogliendo la realtà per quella che è. Un'esistenza improntata sulla creatività è percorsa anche dalla scossa della gratitudine per l'essere vivi. In conclusione, l'integrazione è quel processo che si diparte dall'interno di noi stessi, per poi aprirsi alla relazione con gli altri con una predisposizione di mente aperta. Così si assisterà ad un sé che emergerà progressivamente adornato di integrazione, generosità e gentilezza verso se stessi e verso gli altri – come conseguenza naturale.

1.5 Comunicazione integrativa: sviluppare la compassione nelle relazioni



La comunicazione può considerarsi integrativa quando implica uno scambio aperto di informazioni ed energia che consente al mondo interiore di ciascuna persona di differenziarsi liberamente, per poi sviluppare un rapporto basato sulla *compassione.*[7] Un rapporto basato sulla compassione favorisce l'instaurarsi di *relazioni sane,* in quanto vengono accolte le diversità e favorite le connessioni sia funzionali che strutturali del sistema comportando il libero flusso energetico e informativo.

[7] Termine dai molteplici significati, fra cui "sentire con" un'altra persona, percepire il dolore, e persino attuare comportamenti che contribuiscano ad alleviare la sofferenza altrui (come in un atto di compassione). Esiste anche una compassione universale (non rivolta a qualcuno in particolare), un senso di sollecitudine e cura per il mondo degli esseri viventi. Può esserci compassione anche verso se stessi – l'autocompassione" – che comprende tratti di gentilezza, accettazione, senso di appartenenza a un percorso umano più ampio e l'affrancarsi dai giudizi sul Sé

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ad esempio il genitore che aiuta il proprio figlio a scoprire le proprie passioni e a coltivare le proprie inclinazioni naturali durante la sua crescita, lo porterà a formare il proprio senso del Sé in modo differenziato dai genitori. Accompagnare in tal modo il figlio durante la sua crescita con dimostrazioni adeguate di interesse verso le sue passioni e interessi mano a mano che queste si evolvono, contribuisce a creare collegamenti fra i caratteri differenziati della relazione genitore-figlio. Una comunicazione integrativa esplicata con forme emotive basate sulla compassione, crea naturalmente connessioni tra il proprio mondo interiore e quello altrui, si matura la relazione (Io-Tu per passare al Noi). Il processo attraverso cui i bambini osservano le espressioni emotive dei genitori cercando un riscontro di comportamento nel sociale, è una connessione comunicativa in cui l'attività sinaptica dei circuiti neurali si intensifica rafforzandosi se la comunicazione è appunto di tipo integrativo. Questo processo è fondamentale per i bambini che apprendono a regolare una propria risposta emotiva adeguata e non condizionata, e a mantenere una naturale apertura che incoraggia a conoscere il mondo.

La comunicazione integrativa può essere coltivata in ogni tipologia di relazione interpersonale sana e potrebbe essere funzionale alla comprensione di come le relazioni sociali siano caratterizzate dalla presenza di fattori quali la longevità, la salute e il benessere. Può trattarsi di relazione tra amici, amanti, terapeuta e assistito, tra colleghi, genitore e figlio, insegnante e allievo, datore di lavoro e dipendente. Lo sviluppo costante e la crescita sana di una persona è resa possibile da relazioni basate sul sostegno reciproco, dunque mantenendo relazioni e comunicazione integrativa durante tutto il periodo di formazione e crescita. Ciò favorirà l'integrità espressiva del proprio senso del Sé, attraverso cui si tenderà naturalmente a coltivare relazioni sane, condividendo l'attenzione su qualcosa di diverso da sé. Ancora si svilupperà un'*attenzione congiunta* condividendo l'attenzione su un terzo oggetto. La condivisione dell'attenzione è realmente delineabile come unione di menti differenti che si coinvolgono in uno scambio di flusso di energia e informazioni la cui regolazione è attenzione.
Quando si arriva ad improntare un rapporto realmente basato sulla comunicazione integrativa, non solo si è in grado di essere presenti nella sofferenza altrui e prendersi cura degli altri incondizionatamente, ma si riesce a provare gioia e soddisfazione per la loro realizzazione. Questo processo designato come *gioia empatica* è di straordinaria

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

importanza per promuovere la prosperità delle relazioni di tipo integrativo, favorendo la vitalità dell'essere e della sua espressione creativa.

Comunicazione integrativa è quella relazione nell'ambito della quale ciascun membro coinvolto trae un beneficio da questa forma di relazione caratterizzata da sintonia e connessione, tanto da infondere una corrispondente sensazione di rinnovata spontaneità e novità verso la vita. Inoltre, essa crea uno spazio di apertura e di possibilità, in cui la vulnerabilità di sé e dell'altro vengono riconosciute e rispettate, onorando il valore della verità. In uno spazio simile la risoluzione ai problemi è resa decisamente semplificata ed efficace dallo spirito collaborativo. Per alcune persone la tendenza ad adottare questo tipo di comunicazione è naturale, per altre può rendersi necessario sviluppare prima di tutto lo *stato interiore di presenza* per far si che questa comunicazione si possa realizzare. Se si è in preda a stati emotivi di incertezza, dubbio, confusione, invidia o astio, sarà improbabile sviluppare una comunicazione integrativa, quindi il lavoro della pratica Mindfulness aiuterà in questo senso, portando inizialmente l'attenzione sull'interiorità per poi dirigersi verso l'esterno.

Per mantenere una buona comunicazione integrativa in tutte le relazioni interpersonali ed in particolare partendo proprio da quella genitore-figlio, in quanto è quella della via di formazione dove soprattutto nell'adolescenza si riscontra la fase di più attivo rimodellamento dell'area della corteccia prefrontale del cervello, è fondamentale imparare a riconoscere le differenze tra uno stato *reattivo* ed uno *ricettivo.* In questa fase della vita, gli adolescenti risultano essere impulsivi e nonostante possano risultare consapevoli degli svantaggi derivanti da una certa condotta, sono portati ad enfatizzarne

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

solo i benefici (eccitazione, divertimento, le novità, i benefici sociali) il loro cervello non si sensibilizza sul pericolo delle conseguenze di un dato comportamento, così correndo spesso dei rischi che potrebbero evitare. Uno stato reattivo che è praticamente il più diffuso tra le persone, è quello caratterizzato dalle reazioni *attacco-fuga-irrigidimento le quali* scaturiscono spesso dai "*no"* subiti e spesso in presenza di una minaccia; mentre al sentirsi ripetere la parola "*si"*, generalmente si allenta la reattività e si passa ad uno stato di apertura ricettiva. In questo stato si assiste ad un rilassamento muscolare e la distensione della mente che si espande verso gli altri, si è più presenti anche alle sensazioni interiori e capaci di una piena regolazione delle nostre interazioni. Quello del *sì* è lo stato ricettivo funzionale alla comunicazione integrativa.
Dunque diventa molto utile imparare a discernere quando si ci si trova in uno stato piuttosto che nell'altro, soffermandosi a riflettere sulla propria disposizione interiore, in modo da essere anche in grado di modificarla passando da uno stato reattivo e non integro ad uno ricettivo e integro. Solo così saremo pronti per relazionarci in modo sano e aperto all'emergere di connessioni integrative.

Nel programma di pratica Mindfulness Immaginale, viene fornito un aiuto molto efficace per realizzare relazioni armoniche del tipo descritto, trasmettendoci il primo passo necessario di rivolgere l'attenzione all'interno, totalmente sul proprio sentire interiore come premessa indispensabile per divenire successivamente ricettivi verso ciò che incontreremo all'esterno. Per questo possiamo asserire che la comunicazione integrativa prende avvio dall'interno procedendo verso l'esterno. Un passo successivo è quello di meditare sul proprio vissuto relazionale, prendendo spunto dai nostri attaccamenti, alle figure più significative del nostro passato, al fine di rendere emergenti gli attaccamenti dell'adulto che siamo diventati. Un esempio ricorrente sono le esperienze del rifiuto, della delusione o della confusione e incertezza vissuta nell'infanzia delle quali resta impressa la memoria di una ferita profonda che ci portiamo nella vita da adulti, e che ci renderà inconsapevolmente riluttanti ad aprirci verso il prossimo con curiosità e arrendevolezza. E' evidente che la memoria rappresenta in questi casi un forte condizionamento per la mente e un limite all'essere liberi.

La sintonia e la connessione con gli altri è un qualcosa che possiamo consapevolmente coltivare applicando l'osservazione, la conoscenza, ed in base a queste l'azione regolata

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

che ci permetterà di fare il nostro ingresso nel mondo delle incertezze incontrollabili delle relazioni compiendo i giusti passi per un coinvolgimento totale nell'esperienza con l'altro. Naturalmente per chi porta cicatrici di ferite passate sarà un po' più difficile e occorrerà maggiore pazienza.

Una pratica molto efficace per sviluppare il *senso relazionale* rapportandoci con gli altri in modo maturo spontaneo possono essere alcuni esercizi sugli *opposti*, dove si lavora a coppie, dove si instaura un dialogo motorio che sarà incoraggiato inizialmente dalla musica e successivamente avrà risvolti sorprendenti e inaspettati. Tutti gli esercizi degli opposti lavorano sul riconoscimento delle energie con cui entriamo in contatto e la nostra risposta in merito a questi stimoli, rendendoci consapevoli di tutti i nostri sensi per incontrare l'*altro.* Alcuni di questi esercizi sono riportati nella seconda parte di questo corso, dedicata alle pratiche psicocorporee. Questi esercizi si sono dimostrati strumenti validissimi per sviluppare la piena ricettività ed il senso di connessione integrata con il resto del mondo. Questo risultato favorisce la comprensione di quanto siamo connessi gli uni con gli altri, che il nostro senso di esistere non è confinato dai limiti del corpo fisico, ma la nostra identità può essere percepita come qualcosa di molto più esteso non solo ai rapporti correnti attivi nel presente, ma anche a quelli dei nostri avi e con le generazioni future. Con la Mindfulness si può arrivare ad un "Io" sconfinato rispetto al limite epidermico e percepirlo confluire in un "noi", aprendoci ad una prospettiva della vita in cui attribuire un senso più ampio e profondo della nostra identità nel mondo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

POTERE DELLA MENTE POSITIVA

Docente: Giorgio Cerquetti

LEZIONE 1: La Mente Positiva e le funzioni della mente

Programma completo del corso

Lezione 1	LA MENTE POSITIVA E LE FUNZIONI DELLA MENTE
Lezione 2	SIAMO ESSERI SPIRITUALI
Lezione 3	LA BUONA SALUTE OLISTICA
Lezione 4	LE BUONE RELAZIONI
Lezione 5	PACE MENTALE, AUTOSTIMA E AUTOGUARIGIONE
Lezione 6	LA COSCIENZA E ILGIOCO COSMICO
Lezione 7	I MANTRA. LA TERAPIA SACRA DEI SUONI E DELLE VIBRAZIONI SONORE
Lezione 8	LA SCIENZA SPIRITUALE DELLO YOGA
Lezione 9	I CHAKRA E LA KUNDALINI
Lezione 10	PRIMO CHAKRA. IL RAPPORTO CON IL TERRITORIO E MADRE TERRA SECONDO CHAKRA. IL CENTRO DEL PIACERE E DELLA SESSUALITA'
Lezione 11	TERZO CHAKRA. IL CENTRO DELL'AUTOSTIMA E DELPOTERE PERSONALE. CREATIVITA' E CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE. QUARTO CHAKRA. IL VORTICE ENERGETICO DEL CUORE. RAPPORTI UMANI E RELAZIONI CON NATURA, AMBIENTI E ANIMALI.
Lezione 12	QUINTO CHAKRA. IL CENTRO DELLA COMUNICAZIONE. SESTO CHAKRA. IL CHAKRA DELLA MENTE. LA MULTIDIMENSIONALITA' SETTIMO CHAKRA. IL CHAKRA DELLA COSCIENZA. IL SETTIMO CIELO

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica in Crescita personale di ***OPERA,*** *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

La mente amica

Già 5000 anni fa nell'antico testo spirituale della Bhagavad-gita leggiamo:
"Per colui che controlla la mente, la mente diventa la migliore amica, ma per coloro che non riescono a controllarla, la mente diventa una grande nemica."
Lo scopo di questo corso è elevare la vostra autostima aiutandovi a raggiungere e mantenere l'equilibrio psicosomatico, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente.
Passo dopo passo imparerete ad usare scientificamente la mente in modo positivo e naturale; a tal proposito vi vengono suggerite 50 affermazioni positive e terapeutiche, vibrazioni sonore formulate per risvegliare ed ottimizzare il nostro enorme potenziale umano. Siamo tutti pieni di risorse e buone qualità, purtroppo queste tendenze rimangono il più delle volte latenti ed inutilizzate nella mente subconscia. La ripetizione consapevole, con la vostra voce, di affermazioni positive unita ad una respirazione consapevole risveglia ed alza l'autostima, facilita la guarigione fisica e mentale, rinforza la buona salute, accresce la creatività e crea e mantiene la pace interiore.
Le meditazioni e le respirazioni di questa pratica si ispirano agli antichi insegnamenti vedici del Mantra Yoga.

Lo Yoga

Secondo l'antica scienza spirituale dello yoga la mente ha tre funzioni principali: pensare-sentire-volere. I pensieri rappresentano il lato maschile della mente, le emozioni quello femminile e l'azione è la manifestazione concreta ed esterna delle attività mentali. Negli ultimi decenni la medicina occidentale ha scoperto che il cervello non è un unità ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che non è sempre facile

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

armonizzare. Questo corso fornisce delle conoscenze finalizzate al raggiungimento e mantenimento dell'equilibrio psicosomatico, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente. **L'emisfero sinistro**, maschile, è quello freddo, logico che presiede alle elaborazioni scientifiche, alla tecnica, al linguaggio e vive razionalmente nel tempo lineare misurato da orologi e calendari. **L'emisfero destro**, che corrisponde al lato femminile dell'essere, è caldo, creativo, simbolico, analogico e favorisce la manifestazione artistica, la ricerca spirituale e tende a vivere emozionalmente in dimensioni svincolate dal tempo misurato in termini lineari convenzionali.

L'emisfero sinistro è considerato la sede dei pensieri e quello destro delle emozioni; ogni azione è causata e condizionata dai pensieri e dalle emozioni ad essa riferiti, questo può avvenire a livello conscio o subconscio.

Se i pensieri e le emozioni sono consapevolmente ben allineati sullo stesso obiettivo allora ogni azione sarà energeticamente carica, sostenuta e avrà un sicuro successo. Quando uno pensa una cosa e riesce anche a sentirla allora si dice che ha fede, che ci crede, è una persona sicura di sé, la sua autostima è buona.

Un esempio che faccio spesso per illustrare questa connessione pensiero-emozione è quello del matrimonio. Molti dicono: penso che sia arrivato il momento di sposarmi ma proprio non me la sento. Altri invece commentano successivamente: mi sono sposato però ogni volta che ci penso mi sembra che non sia stata una buona scelta. In entrambi i casi l'azione darà risultati deboli, insoddisfacenti, non essendo stata sostenuta dal potere della mente nella sua interezza. Ogni azione per essere efficace ha bisogno di tutta l'energia della mente, composta dalla forza dinamica della parte logica-razionale e dalla potenza di piacere della parte emozionale.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Pensare, sentire e volere

Dobbiamo imparare a vivere bene allineando con amore e consapevolezza: pensare-sentire-volere.

Dopo anni di pratiche spirituali yoga e lunghe meditazioni sulle capacità terapeutiche dei mantra recitati in sanscrito, l'antica lingua indiana da cui hanno origine le lingue europee, ho capito la necessità di riadattare gli antichi insegnamenti dei Veda alla nostra normale vita quotidiana. Il sanscrito è una millenaria lingua spirituale molto potente ma il suono più penetrante ed efficace per la nostra mente subconscia è quello espresso nella lingua della nascita.

Avendo maturato questa importante riflessione spirituale ho formulato una serie di affermazioni positive e terapeutiche da ripetere sia con il sostegno della forza della volontà e della razionalità, caratteristiche tipiche dell'emisfero sinistro, che con la grazia delle emozioni e il potere dell'intuizione che costituiscono la natura dell'emisfero destro. Molte delle frasi che propongo iniziano con l'affermazione "**io voglio**" che serve a stimolare il lato maschile della volontà, le stesse frasi vanno poi ripetute identiche con le nuove parole iniziali "**io merito**". Queste ultime due parole, io merito, sono liberatorie e rinforzano l'autostima, neutralizzano l'influenza nefasta del complesso di colpa e favoriscono l'accettazione della buona fortuna e della nostra naturale tendenza a godere la vita.

Quello che vi propongo è un metodo pratico di cui ognuno si avvarrà a suo piacere, non vi sto presentando un dogma o un'ideologia ma dei semplici strumenti per favorire la vostra crescita spirituale.

Il GRANDE IO e il piccolo io

Il GRANDE IO è la coscienza, sono io, sei tu, è ognuno di noi. È un'individualità eterna che precede la nascita e continua dopo la morte del corpo fisico. Questo IO è l'anima, la nostra vera identità.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La filosofia indiana chiama questo IO ETERNO il Vero Sé o Io Superiore. Il piccolo io, chiamato anche ego, è costituito dall'insieme corpo e mente ed è caratterizzato materialmente da un'identità materiale, un nome specifico e una connotazione genetica particolare. In questa esperienza umana che stiamo vivendo sul pianeta Terra i due "io" coesistono con la differenza che, nel tempo, uno sopravvive all'altro. Giocando con l'identità temporanea del piccolo io il Vero Io può smarrirsi temporaneamente proprio come un bambino che giocando spensierato nel bosco arriva a perdersi. La consapevolezza e l'amore guidano la coscienza fuori dal labirinto esistenziale, per mantenere intatta la conoscenza del nostro vero essere dobbiamo sviluppare la preziosa qualità della saggezza, cioè la capacità di armonizzare intelligentemente l'eternità con la temporaneità. L'uso che faccio della parola "io" non ha quindi come scopo rinforzare l'ego ed aumentare l'orgoglio ma piuttosto si prefigge di risvegliare la libera coscienza individuale ed aiutarla a godersi degnamente le meraviglie del Grande Gioco Cosmico della Vita.

L'effetto placebo

"La parola placebo deriva dal latino e significa 'piacerò'. L'effetto placebo può essere attribuito a convenzione, aspettativa, suggestione, o pensiero positivo. In altre parole, se il medico vi prescrive una pillola placebo e vi sentite meglio dopo averla presa, questo non era dovuto alla pillola ma ai vostri pensieri, emozioni, convinzioni e così via."

da: "Guarire con la preghiera" di Larry Dossey

Anche se nella nostra pratica dovessimo ammettere l'efficacia dell'autosuggestione e dell'effetto placebo il risultato positivo non diminuisce affatto, l'importante è il raggiungimento dell'obiettivo. Dossey spiega che ci sono innumerevoli esempi in cui la meditazione e la preghiera a distanza hanno avuto successo anche senza la consapevolezza di chi la riceve. Questi casi non sono certamente attribuibili all'effetto placebo.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Personalmente reputo molto utile il fatto che anche le energie derivanti dall'aspettativa, dalla suggestione e dal pensiero positivo possano dare buoni risultati. Dice Dossey: "L'effetto placebo è un dono. Perché mai rifiutarlo?"

Scrive Michael Murphy ne Il futuro del corpo:
"*Oggi la comunità medica crede che un effetto placebo è coinvolto in diversi aspetti di una procedura medica che non hanno effetti farmacologici specifici sull'organismo del paziente. La fama di un metodo di cura, le aspettative del paziente, l'ambiente terapeutico e la fiducia del dottore nella propria diagnosi sono tutti fattori che contribuiscono al successo terapeutico. come è stato dimostrato da numerosi esperimenti, anche la dimensione, la forma e il colore di una capsula contribuiscono alla sua efficacia."*
Il terapista francese Emile Coué sosteneva che con l'autosuggestione cosciente è possibile ottenere realizzazioni benefiche per la nostra salute e il nostro carattere. *"Con l'Autosuggestione Cosciente"*, affermava il dottor Coué, *"si può allontanare il dolore, riuscire a dormire a piacere, influire sulle malattie organiche, sul diabete, sulla tubercolosi, sciatica, asma, mal di testa, ecc.... le donne possono mantenere ed aumentare la loro bellezza."*

La preghiera

"Quando agisco nel mio modo migliore, il mio lavoro è la mia preghiera... esce direttamente dal centro, dal cuore."

da: "La spiritualità della creazione" di Matthew Fox

"Non si tratta di volere la guarigione, ma di immaginarla! Perché è sempre l'immaginazione che vince sulla volontà."

da: "Il dominio di se stessi" del dottor Emile Coué

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Tutti nella vita hanno pregato almeno una volta, anche i non credenti pregano, magari in silenzio, augurandosi una vita migliore e priva di sofferenza. La preghiera è un insieme di semplici parole positive dettate dal cuore e ripetute regolarmente con la massima sincerità.

La preghiera può essere una potente fonte di guarigione, una raffinata forma di elevazione spirituale. La preghiera è anche un modo per entrare in contatto con realtà superiori. Ho scelto queste due testimonianze di persone che dopo un'intensa esperienza di premorte ricordano il viaggio extra corporeo e il giusto modo di pregare.

"Una buona cura contro gli schemi di pensiero egoistici consiste nel pregare di essere liberati dalla paura, che secondo gli insegnamenti dell'essere di luce deflette costantemente i nostri sforzi di amare veramente. Pregare per la grazia dell'amore ci può liberare dalle paure più insidiose, mentre pregare per il soddisfacimento dei nostri desideri ha l'effetto opposto, cioè di radicarle sempre più. Perché una preghiera abbia pieno successo deve essere diretta fuori di noi verso gli altri, allargando efficacemente il nostro cerchio dell'amore."

dal libro *Transformed by the Light* (Trasformati dalla luce)

"Chiesi alla luce che il mio tumore fosse eliminato. In realtà, pregai. E la luce disse che ciò che di solito riteniamo una preghiera è più simile a una lagnanza, e che spesso imploriamo di non essere puniti per qualcosa che semplicemente rifaremo di nuovo nel futuro. Mi chiese di pensare al mio peggiore nemico, e lo feci, poi mi disse di mandare tutto il mio amore al mio peggiore nemico. Io lo feci e da me uscì un improvviso scoppio di luce, che ritornò verso di me come se fosse stato riflesso da uno specchio... Quando finalmente mi ripresi, l'essere di luce disse, ora tu hai pregato per la prima volta nella vita."

(Morse e Perry, 1992)

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'albero dei desideri

In India i saggi raccontavano la storia dell'albero dei desideri.
Un viaggiatore in visita in un luogo sacro si sdraiò, per riposare, sotto un albero dei desideri.
L'uomo era affamato e pensò subito: "Vorrei proprio del buon cibo."
Dopo un pò arrivò una donna del villaggio ed offrì allo straniero dell'ottimo cibo. Sazio, stanco ed assonnato pensò di dormire ma non aveva coperte. Un pastore apparve improvvisamente davanti a lui e gli offrì una coperta. Prima di prendere sonno fece strani pensieri: "Si, sto bene ma sono qui da solo, qualcuno potrebbe anche arrivare ed uccidermi". Non appena ebbe finito di elaborare queste brutte visioni un gruppo di malviventi sopraggiunse senza far rumore e lui fu ucciso.
L'albero dei desideri è la nostra mente, il luogo sacro è il nostro corpo. Secondo la filosofia indiana ogni desiderio è un seme destinato a crescere e maturare, se desideri una qualsiasi cosa prima o poi viene soddisfatta. Il quando è determinato dal karma ma è inevitabile. Desiderate essere re, cosi avverrà! In questa vita o in un altra lo sarete ma se il karma non è buono potreste essere uccisi o trovarvi ad essere re e poi essere costretti all'esilio.
Conviene veramente imparare a pensare bene. Capire che se la nostra mente è un albero dei desideri qualsiasi cosa pensiamo, prima o poi si manifesterà. Ogni pensiero è un seme energetico che nel corso del tempo produrrà certamente un frutto reale.
A volte lo spazio tra un desiderio pensato e la sua realizzazione pratica è talmente esteso che noi non ricordiamo più di essere stati i seminatori.
È il nostro modo di pensare che crea l'inferno o il paradiso.
La mente del nostro viaggiatore non era chiara, la zona d'ombra ha creato una visione negativa la cui forza come una calamità ha attratto inevitabilmente persone negative.
Accettiamo serenamente questa idea: siamo tutti potenziali creatori della realtà! Una mente pulita, celestiale, calma e gioiosa attira persone e cose belle, crea un meraviglioso paradiso.
La nostra più grande responsabilità è amare, trattiamoci bene ed offriamo agli altri il meglio di noi stessi.
Ricordiamoci che abbiamo a nostra disposizione un albero dei desideri pronto, in ogni momento, a realizzare le nostre richieste.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Una testimonianza dall'India sul potere del pensiero

"Un altro ricordo dei primi anni è rimasto inciso in me", scrive il grande maestro spirituale Paramahansa Yogananda in Autobiografia di uno Yogi, "letteralmente inciso, poiché ancora oggi ne porto la cicatrice. Mia sorella Uma si lamentava ogni tanto per un foruncolo alla gamba. A un certo punto andò a prendere un vasetto d'unguento. Mi spalmai un pò di quel balsamo sull'avambraccio.

"Perché metti una medicina su un braccio sano?"

"Beh, sorellina, sento che domani avrò un foruncolo. Provo il tuo unguento al posto dove apparirà."

"Ah! Piccolo bugiardo!"

Sorellina, non chiamarmi bugiardo fino a quando non vedrai quello che accadrà domani mattina."

Uma non si impressionò e tornò a canzonarmi.

"Per il potere della volontà che è in me, dico che domani avrò un grosso foruncolo in questo punto preciso del braccio e che il tuo foruncolo sarà due volte più grosso di quello che è!"

La mattina seguente avevo un bel foruncolo al posto indicato e le dimensioni di quello di mia sorella erano raddoppiate.

Il mio foruncolo fu curato chirurgicamente. Una grossa cicatrice dovuta all'incisione subita è visibile ancora oggi; sull'avambraccio destro porto un costante ricordo del potere che ha la parola dell'uomo. Le semplici frasi dette a Uma, in apparenza innocue ma pronunciate con profonda concentrazione, avevano avuto una forza intima tale da esplodere come bombe e produrre effetti precisi, benché deleteri. In seguito compresi che l'esplosivo potere vibratorio delle parole poteva essere saggiamente usato per liberare la nostra vita dalle difficoltà, operando così senza produrre cicatrici né meritare rimproveri."

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Siamo tutti nati per risplendere

"Volere è potere. Questa affermazione significa che, se vogliamo qualcosa, possiamo ottenerlo!
Il fatto stesso che il nostro subconscio - che è molto più saggio di quanto supponiamo - ci permetta di volere qualcosa vuol dire, inequivocabilmente, che siamo in grado di ottenerlo. D'altra parte, affinché il nostro volere sia realmente potere o, detto in altro modo, affinché il nostro volere si converta in un potere effettivo e reale dobbiamo saper volere. Saper volere è il grande segreto della vita."

da *La mistica del denaro* di Jack Lawson

"La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite.
È la nostra luce, non la nostra ombra a spaventarci di più. Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante, pieno di talenti, favoloso? In realtà, chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo non serve il mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsciamente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.
Nel momento in cui siamo liberi dalla paura, la nostra stessa presenza, automaticamente, libera gli altri."

Nelson Mandela

Immaginate di camminare in una serena giornata di sole. I raggi del sole arrivano al vostro corpo e voi sentite il loro effetto immediato, il calore. Il sole emette fotoni, un'energia luminosa che può viaggiare, a trecentomila chilometri al secondo, nello spazio per miliardi di chilometri.
Un fascio di fotoni tocca il vostro corpo e rimbalza. Una persona vi incontra e vi vede. Un'altra si affaccia dal decimo piano e vi vede. Qualcuno con un binocolo guarda da un

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

aereo e vi vede e può anche fotografarvi. Adesso anche lontanissimi satelliti possono vedervi e addirittura riprendervi mentre camminate. Che succede? I loro occhi e le macchine fotografiche e di ripresa video entrano in contatto con i fotoni. Noi siamo in grado di riflettere i fotoni, rimbalzano uniformemente su di noi e mandano in giro la nostra immagine. La nostra immagine fotonica si irradia dal nostro corpo e va verso tutto l'universo e, come abbiamo, visto può essere ripresa anche a grandi distanze.

Così come emettiamo, di rimbalzo, fotoni non prodotti da noi riceviamo ed emettiamo pensieri ed emozioni che invece sono, in uscita, prodotti da noi coscientemente o come riflesso condizionato. La legge fisica di come si muovono i pensieri e le emozioni nello spazio è ancora ignota alla scienza contemporanea occidentale, anche se molti scienziati americani stanno studiando il fenomeno da anni.

Gli antichi Veda indiani parlano di energia sottilissime ma forti e reali che possono muoversi da una galassia all'altra e da una dimensione all'altra. La padronanza di queste energie è studiata da due rami dello Yoga: il Mantra-yoga e il Kriya-yoga. Noi con i moderni telescopi possiamo, oggi, vedere i fotoni emessi da lontane galassie miliardi di anni fa. Questi fotoni hanno viaggiato senza sosta, nello spazio e nel tempo, fino a noi.

Gli antichi yogi ed adesso anche alcuni fisici teorici ammettono la possibilità che i fotoni possano trasportare informazioni. In poche parole: possiamo usare i fotoni come "corrieri" guidati dalla nostra consapevolezza. Altrimenti la nostra immagine fotonica trasmette ed emana automaticamente informazioni prodotte dai movimenti
dei nostri stati mentali consci e non.

Possiamo volontariamente caricare la nostra immagine con informazioni positive di amore, conoscenza, forza, compassione, piacere, pace mentale e così via.

La meditazione

Medico e meditazione etimologicamente derivano
dalla parola latina Mederi che vuol dire curare, specificatamente misurare con la mente per curare.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Mederi ha origine dall'antica parola sanscrita Medha che significa sapienza.
Anticamente la medicina e la meditazione erano insegnate insieme dai maestri spirituali. Col tempo le gerarchie religiose con le loro complesse cerimonie hanno tolto potere all'individuo ed hanno creato la pericolosa divisione tra corpo e mente.
La vera meditazione va in profondità, ti dà energia e ti restituisce la piena conoscenza di te stesso. Diceva l'oracolo di Delfo: "Conosci te stesso!". Insegna da sempre l'antica filosofia indiana: "Chi conosce se stesso conosce l'universo!"

La Meditazione e la mente

Meditazione, per me vuol dire soluzione, conoscenza e liberazione.
La meditazione ci aiuta a capire meglio la mente e i suoi delicati meccanismi. Imparando a controllare la mente possiamo comprendere le nostre abitudini e riuscire a modificarle consapevolmente.
La liberazione finale è quella che ci libera da tutte le abitudini, compresa quella di meditare.
Per arrivarci conviene meditare bene e regolarmente. Un giorno, dopo una pratica costante e precisa, naturalmente vi sentirete liberati, cesserete di meditare e diventerete finalmente: MEDITAZIONE.
Vivrete spontaneamente una vita estatica. Estasi dal termine greco Ekstasis significa uscita di Sé, in connessione con il verbo greco existamai che vuol dire andarsene, uscire di sé. Uscirete felicemente dai condizionamenti, soprattutto dal tempo diviso (passato-presente-futuro) e vivrete con amore nell'Infinito presente.
Sin dall'antichità i veri maestri spirituali hanno insegnato liberamente i percorsi e le pratiche che una persona potrebbe fare per ottenere la pace mentale, la buona salute e la felicità. Queste pratiche erano chiamate MEDITAZIONE. Molti di questi efficaci metodi spirituali invitavano i praticanti a tranquillizzare la mente piuttosto che credere ciecamente o passivamente ad un dogma religioso.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Troviamo queste pratiche meditative nel buddismo, nell'induismo, nella mistica cristiana, nel giudaismo Cabalistico, nella filosofia Sufi e in tutte le antiche conoscenze esoteriche del pianeta.

Patanjali nel celebre Yoga Sutra, che ha migliaia di anni, loda la meditazione ed avvisa che durante la pratica si possono sperimentare molti generi di fantastiche visioni ed incontri, si può vedere a distanza e si possono ricordare le vite precedenti.

Ma, avvisa il maestro Patanjali, bisogna ricordare che sono fenomeni nel lungo percorso verso l'ILLUMINAZIONE. Siamo avvisati, non dobbiamo fermarci, per quanto attraenti e strani, ai fenomeni che accadono durante la meditazione.

Una volta raggiunta e mantenuta, consapevolmente, la pace mentale TUTTO APPARIRA' CHIARO E DIVINO.

Questa è la scoperta più profonda che un individuo può fare. La separazione è un'illusione, non esistono distanze e barriere per chi ha raggiunto l'ILLUMINAZIONE.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La meditazione sonora

"In principio c'era il Verbo (il suono) e il Suono era presso Dio, anzi il Suono era Dio..."

Vangelo di Giovanni 1: 1,14

"La meditazione è un puro metodo scientifico. La scienza è osservazione, osservazione degli oggetti. Quando ti rivolgi al tuo interno si tratta della stessa osservazione, solo che hai fatto un giro di centottanta gradi e stai guardando dentro di te. Questo è ciò che chiamiamo meditazione. Non hai bisogno di appartenere ad un credo. Un ateo può meditare esattamente come chiunque altro, perché la meditazione è solo un metodo per guardare dentro di sé. La meditazione è uno stato naturale dell'essere, uno stato che abbiamo perduto. E ritrovarlo è la gioia più grande della vita."

Osho

"Se fate esercizi esterni, dovete fare anche esercizi interni.
Se fate esercizi interni, potete fare a meno di praticare quelli esterni."

antico detto taoista

"L'evoluzione dell'uomo è l'evoluzione della sua coscienza, e la coscienza non può evolversi inconsciamente. L'evoluzione dell'uomo è l'evoluzione della sua volontà, non può evolversi involontariamente. L'evoluzione può essere necessaria soltanto a colui che si renda conto della sua situazione e della possibilità di cambiarla, si renda conto che ha dei poteri che ancora non usa e delle ricchezze che non vede."

da: "Frammenti di un insegnamento sconosciuto" di P.D.Ouspensky

"Volere è privo di sforzo. Volere ed essere divengono un'unica cosa. Volere è libero da ogni desiderio umano. Volere è un atto di volontà pura. Volere è energia. Se la persona riuscirà ad essere un'intenzione veramente pulita da ogni controintenzione, non solo usufruirà in modo adeguato della propria energia, ma l'intenzione personale sarà allineata all'intenzione cosmica e quindi ad una fonte energetica inesauribile."

da: "Infiniti risvegli" di Paolo Oddenino Paris

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"Supponiamo di appoggiare per terra un asse lungo dieci metri e largo venticinque centimetri: è chiaro che chiunque saprebbe camminarci sopra da un'estremità all'altra, senza appoggiare i piedi a terra. Mutiamo le condizioni dell'esperimento e supponiamo invece che l'asse sia posto all'altezza del campanile di una cattedrale: quale persona sarebbe in grado di camminare, anche per un solo metro, su quello stretto appoggio? Dopo soli due passi comincerebbe a tremare e, nonostante tutti gli sforzi di volontà, cadrebbe immancabilmente a terra. Perché allora non si cade se l'asse è appoggiato a terra e si cade invece se l'asse è in posizione elevata? Molto semplicemente perché, nel primo caso, la persona 'immagina' che sarà facile arrivare in fondo, mentre nel secondo 'immagina' di non essere in grado di farlo. Se i muratori e i carpentieri riescono a compiere questa azione è solo perché immaginano di poterla fare. La sola causa della vertigine, infatti, è l'immagine che ci facciamo di essere sul punto di cadere; l'immagine si trasforma immediatamente in azione, nonostante tutti i nostri sforzi di volontà, e lo fa tanto più rapidamente quanto più violenti sono i nostri sforzi."

da: "Autosuggestione cosciente" di Emile Coué e Raymonde Charpentier

"Il Suono è la serratura e il Suono è la chiave."

Guru Gorakh Nath

Chiamo questa ripetizione di affermazioni positive "meditazione" perché non deve essere un gesto meccanico che riguarda solo la bocca ma una pratica spirituale completa. Noi abbiamo il potere di creare la nostra realtà, la meditazione aiuta a sviluppare, senza fare sforzi, la nostra creatività, che è una qualità naturale innata.
La meditazione è sempre un'esperienza di guarigione e miglioramento che può essere espressa o manifestata in tutte le situazioni. La meditazione accompagnata da vibrazioni sonore è molto potente.
"L'infinita potenzialità del suono", spiega Yogananda, *"deriva dal Verbo Creativo OM, il cosmico potere vibratorio che sta dietro tutte le energie atomiche. Qualsiasi parola pronunciata con chiara consapevolezza e profonda concentrazione ha un valore materializzante. Ripetizioni di parole fatte ad alta voce o in silenzio sono state trovate efficaci*

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

nel metodo Coué e in sistemi simili di psicoterapia. Il segreto risiede nell'elevazione del ritmo vibratorio della mente."

Ci sono vari tipi di meditazione, quella incentrata sul silenzio, molto efficace e rilassante, e quella che usa vibrazioni sonore.
In questo corso senza sminuire il valore delle altre tecniche di meditazione consiglio vivamente la pratica della meditazione sonora. Ha un effetto immediato sui sensi e sulla mente subconscia, potrete vedere dei buoni risultati dopo solo alcune settimane di pratica. Secondo i Veda indiani l'universo visibile si manifesta attraverso il Suono, esiste e si mantiene tramite il Suono e poi si dissolve per riaggregarsi sempre attraverso il potere del Suono.
Secondo lo Shiva Sutra questo mondo è prigione e sofferenza per chi non conosce il potere misterioso dei suoni, diventa invece gioia e forza per chi conosce e pratica la scienza del suono.

Una buona meditazione

Consigli per una perfetta esecuzione delle meditazioni sulle affermazioni positive
Nello yoga ci sono dei precisi insegnamenti che tendono a valorizzare la manifestazione del nostro potenziale. Vi segnaliamo alcuni aspetti che possono aiutarvi nel ricavare il maggiore beneficio dall'esecuzione di ogni meditazione.
a) Trovare una posizione comoda che si possa mantenere per almeno cinque minuti; è indispensabile mantenere l'assoluta immobilità per favorire una comunicazione energetica scorrevole tra la mente conscia e quella subconscia.
b) Durante la respirazione oltre all'ossigeno, elemento fondamentale per il mantenimento del corpo umano, assorbiamo anche il prana, l'energia cosmica presente, a vari livelli, in tutto l'universo. Il prana attiva i chakra, i vortici energetici che compongono il nostro campo vitale. Chiudere gli occhi e respirare profondamente per tre volte (in riferimento ai primi tre chakra), ripetendo mentalmente:

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ENERGIA DENTRO - durante l'inspirazione
PROBLEMI FUORI - durante l'espirazione
Dopo queste respirazioni di purificazione continuiamo la meditazione sul prana con altre quattro respirazioni profonde (in riferimento ai quattro chakra superiori), ripetendo mentalmente
ENERGIA DENTRO - durante l'inspirazione
AMORE FUORI - durante l'espirazione

c) Terminata la respirazione, ripetere con la propria voce la frase o le frasi scelte. Ogni parola va pronunciata lentamente e bisogna fare una pausa tra una parola e l'altra. Le parole pronunciate in successione rapida hanno effetto soprattutto sull'emisfero sinistro, la pausa permette la ricezione del messaggio anche da parte di quello destro che essendo emozionale è quello più sensibile, qui si annidano la maggior parte dei condizionamenti. È nell'emisfero destro che si manifestano la malattia o la buona salute.

Esempio. "Io voglio stare bene". La ripetizione continua di questa frase fa bene sempre e ovunque, per farla veramente penetrare nelle profondità della mente va letta così:

" Io-(pausa)-voglio-(pausa)-stare-(pausa)-bene."

Insomma vi consiglio una lettura a contagocce, con un tono di voce calmo e rassicurante.

d) Oltre alle frasi qui consigliate ognuno può crearsi delle frasi personalizzate, fatte su misura, l'importante è scegliere parole semplici ed efficaci, senza mutarne mai la sequenza. Come se fosse una canzone o una preghiera le frasi devono essere ripetute regolarmente, la loro essenza va assorbita con serenità e consapevolezza.

e) Il caso non esiste, per cui potete anche divertirvi ad aprire improvvisamente il libro e spontaneamente leggere le frasi che vi sono capitate, fermatevi a riflettere e cogliete il messaggio dell'universo. Oppure potete intelligentemente programmarvi una sequenza specifica con l'obiettivo di cambiare un vostro programma mentale o rinforzare un progetto o anche mantenere una situazione piacevole che state già vivendo. Queste frasi possono

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

essere usate per guarire, per migliorare la qualità della vita, per espandere gli orizzonti della propria coscienza, alzare il livello delle nostre relazioni e per tutti gli altri scopi positivi che ci prefiggiamo.
Ricordate, i pensieri e le emozioni, ripetuti, creano le abitudini, le abitudini, col tempo, creano il carattere, il carattere diventa la base del nostro comportamento abituale; il nostro carattere può essere o il nostro migliore amico o un grande ostacolo alla realizzazione dei nostri desideri; introducendo gradualmente emozioni e pensieri positivi scegliamo di cambiare, in meglio, l'energia della mente. Queste affermazioni positive diventeranno abitudini positive che vi aiuteranno a mantenere alto il livello della coscienza

Nota: *per comodità di spazio molte frasi contengono solo l'inizio 'io voglio'. Ogni frase va ripetuta, senza omettere o cambiare nessuna parola, con l'altro inizio 'io merito'. 'Io voglio' e 'io merito' completeranno le vostre affermazioni positive e daranno forza e sicurezza al vostro agire e alla realizzazione di ogni vostro desiderio.*

Nelle prime sei lezioni di questo corso, Vi presento cinquanta meditazioni per manifestare il potere della MENTE POSITIVA; nelle successive lezioni parlerò invece del potere terapeutico dei Mantra, della scienza spirituale dello Yoga e darò gli elementi per una conoscenza dettagliata dei Chakra, i vortici energetici che collegano corpo, mente e coscienza, e della Kundalini, l'energia che mantiene in vita i corpi vitali.

L'elenco delle cinquanta meditazioni è il seguente:

LEZIONE 1 – LA MENTE POSITIVA. Le funzioni della mente.
1: Chi conosce se stesso, conosce l'universo – 2: Spirito libero.

LEZIONE 2 – SIAMO ESSERI SPIRITUALI
3: Il viaggio continua – 4: Il meglio della vita – 5: La compagnia degli spiriti liberi compassionevoli – 6: Il risveglio della coscienza – 7: Il caso non esiste – 8: Le emozioni – 9: Essere e benessere – 10: Una buona atmosfera

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 3 – LA BUONA SALUTE OLISTICA

11: Senza inizio e senza fine - 12: Diventa felice e rimani felice – 13: Il mantenimento della buona salute – 14: La pace mentale – 15: Ogni forma di vita è amabile – 16: Vita sciolta e naturale 17: Trasformazione consapevole 18: Alimentazione consapevole – 19: Purificazione consapevole – 20: Incontri positivi

LEZIONE 4 – LE BUONE RELAZIONI

21: La ricchezza dei rapporti umani – 22: Un centro energetico – 23: Amore e buona energia – 24: Contatto – 25: Attrazione – 26: Desiderio – 27: Un buon augurio – 28: Affetto – 29: Il potere di amare – 30: Ogni incontro è una riunione

LEZIONE 5 – PACE MENTALE, AUTOSTIMA E AUTOGUARIGIONE

31: Onesti e sinceri con se stessi – 32: Soluzione positiva – 33: Ascolto – 34: Qualità e risorse – 35: Abbondanza, ricchezza e felicità – 36: Io autorizzo me stesso – 37: Il giusto equilibrio – 38 Espressione libera – 39: Piacere – 40: Pace e tranquillità

LEZIONE 6 – LA COSCIENZA E IL GIOCO COSMICO

41: I preziosi gioielli cosmici – 42: Accettazione – 43: Fenomeni spirituali naturali – 44: La piena responsabilità – 45 :Amore e gioia – 46: La rinascita – 47: Buon Viaggio – 48: Il potere delle parole – 49: Liberazione – 50: Libera condivisione consapevole

Queste sono le prime due

Dispense del Corso “Potere della mente positiva” solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1

CHI CONOSCE SE STESSO CONOSCE L'UNIVERSO

"Non sei sulla Terra per vivere nella ricchezza o nella povertà, nella popolarità o nell'anonimato, nel lavoro o nella disoccupazione: sei sulla Terra per 'essere', cioè per sviluppare la tua individualità, il tuo Sé superiore."

da: "Ascolta il tuo corpo" di Lise Bourbeau

"Il coraggio è un requisito essenziale per conseguire l'illuminazione. I grandi sono coloro che non temono mai nulla. Essere completamente liberi dalle paure è un passo importante sul sentiero dell'illuminazione."

da: "La mia vita con i Maestri Himalayani" di Swami Rama

Ogni tipo di successo, materiale e spirituale, parte dalla piena accettazione del nostro vero essere; chi nega la propria identità divina non riesce a mantenere quello che realizza e finisce per vivere male e sottotono. Ricordate con attenzione: sia quello che amate e desiderate che quello che criticate ed odiate molto probabilmente vi capiterà. Perché? L'amore e l'odio sono stati mentali molto forti e creano nel subcosciente un'immagine energetica viva e forte che finisce poi per prendere corpo nella realtà esterna. Rimanete consapevoli ed usate a piene mani l'energia divina dell'amore.

Io sono.
In ogni tempo, luogo e circostanza io sono.
Io ho il coraggio di conoscere me stesso,
chi conosce se stesso conosce l'universo.

Dispense del Corso "Potere della mente positiva" solo per uso didattico. Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2
SPIRITO LIBERO

Una delle finalità della vita che stiamo vivendo è l'espansione della coscienza fino a riprendere il pieno contatto con la coscienza cosmica che pervade tutte le manifestazioni, visibili ed invisibili, il nostro vero io è sacro ed eterno ed è sempre al di sopra della nostra esistenza materiale e mentale. La Bhagavad-gita spiega che i sensi sono superiori alla materia inerte, la mente è superiore ai sensi, l'intelligenza è superiore alla mente e la coscienza è superiore all'intelligenza. Noi siamo coscienza pura e dobbiamo favorire tutti i pensieri, le emozioni e le azioni che ci permettono di realizzare pienamente la nostra coscienza. Quando avremo raggiunto questo livello di coscienza la vita ci apparirà nella sua pienezza e in tutto il suo splendore. Come diceva Kahlil Gibran il corpo è l'arpa della nostra anima, sta a noi trarne meravigliose armonie o suoni confusi.

Io sono uno spirito libero
che viaggia eternamente nell'infinito,
la mia vita non ha mai avuto inizio e non avrà mai fine.
Sto vivendo un'esperienza umana sul pianeta Terra,
in questa vita ho un corpo maschile,
il mio nome è Giorgio.

Ovviamente sostituite le parola 'maschile' e 'Giorgio' con quelle che vi corrispondono.

Corsi on Line di Erba Sacra

PRATICA DEL MANDALA – VIA DI GUARIGIONE

Docente: Carmela Parisi

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1.	BREVE EXCURSUS
Lezione 2.	NOTE DELL'AUTORE prima di iniziare la pratica del Mandala
Lezione 3.	COSA E' (e cosa non è!) IL MANDALA
Lezione 4.	RELAZIONE TRA MANDALA, ARTE, ARTE TERAPIA, RELIGIONE
Lezione 5.	PERCHÉ PRATICARE IL MANDALA
Lezione 6.	COME, QUANDO E PERCHÉ IL MANDALA "FUNZIONA"
Lezione 7.	MANDALA: CERCHIO CHE ACCOGLIE SIMBOLI, FORME E COLORI
Lezione 8.	MANDALA, SINERGIE E VERSATILITÀ

Questo corso è riconosciuto come credito didattico valido per la formazione di ***OPERA***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

BREVE EXCURSUS DEL PERCORSO

… della Via possiamo dire cosa non è,
quali le insidie e quali le gioie,
come fare a percorrerla,
ma non possiamo dire cos'è.
Fuà

Le nostre vite ormai sono come un'autostrada trafficata in cui è vano ogni tentativo di riservarsi uno spazio e un tempo introspettivo da dedicare interamente alla conoscenza del nostro sé ed esplorare in profondità la vera natura del nostro essere e la sua sacralità. È necessario organizzarsi e bloccare il traffico (di pensiero, azioni, emozioni, …), fermarsi e fissare le coordinate spazio-tempo per individuare il luogo e il momento da riservare alla nostra pratica di introspezione, meditazione, contemplazione e ogni altra iniziativa volta all'ascolto interiore, a creare il silenzio. Il Mandala è un ottimo alleato nell'allenamento al silenzio. Il silenzio non è solitudine, apatia, vuoto, assenza, ma presenza, vita, fonte di creazione. Immergersi nel Mandala, nelle sue forme, simboli, colori porta a sperimentare l'osservazione dall'interno, la conoscenza di se stessi al di là delle emozioni, del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

contingente; il Mandala introduce e accompagna il praticante lungo il viaggio della conoscenza di se stessi per afferrare il proprio posto nell'universo. Attraverso la regolarità della pratica, impegnandosi giorno dopo giorno, l'auspicio è riuscire a "vivere in presenza", nel "qui e ora", espandere lo spazio sacro alla vita quotidiana, lavorativa, relazionale, sociale. È la conquista cui tutti aneliamo: attingere pace e gioia accedendo allo spazio sacro che abbiamo scoperto dimorare nel nostro cuore, nella profondità del nostro essere, nel nostro Centro-Essenza.

Fin dall'antichità in molte culture il Mandala ha avuto un ruolo importante nel raffigurare, contenere ed esprimere il sacro. I Mandala possono essere realizzati in molte forme, dalle incisioni su pietra ai rosoni e alle cupole nelle cattedrali, dalle danze rituali e ai cicli del calendario. Indipendentemente dalla forma, il Mandala offre una via per esaminare in profondità la nostra realtà interiore, di integrare la comprensione dei nostri sé (psichici, le varie facce dell'ego) e di sentirsi in contatto con l'Universo più grande. Il presente CORSO che mi auspico tu possa viverlo come PERCORSO, ti introdurrà in un viaggio interiore che ti porterà ad esplorare un territorio sconosciuto; è necessaria l'apertura del cuore, lo stupore e la gioia del bambino che si riscopre in ogni momento e in ogni dove. Un cammino di conoscenza che ti permetterà di familiarizzare con "chi sei veramente". Sarà un'esperienza che vivrai in prima persona, non si può prendere a prestito l'esperienza di un altro! Il viaggio interiore con il mandala è un'esperienza personale, intima, che riguarda la totalità dell'essere.

Avrai occasione di conoscere e sperimentare il Mandala attraverso il Metodo di Fuà. È la convergenza del pensiero orientale e occidentale, una

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fusione sinergica di pratica meditativa, di insegnamenti di fisica quantistica, di geometria sacra, di simbolismo, di archetipi e di antica saggezza.

Il cerchio accoglie, protegge, contiene e organizza immagini simboliche. Creare, colorare, realizzare e meditare Mandala (che quasi sempre presentano e sottendono la forma circolare) è di supporto alla parte cosciente nel dialogo con l'inconscio: il Mandala offre alla parte inconscia una finestra per affacciarsi alla parte conscia.

Il Mandala è uno strumento che ti consente di ricercare l'armonia imparando a comporre il tutto. È un'occasione di meditazione, di raccoglimento interiore per allontanarsi dalla quotidianità; immergersi nel cerchio di luce e colori può rimettere ogni cosa nella giusta prospettiva. Sovente il Mandala è un'occasione per far pace con se stessi, rielaborare ricordi dolorosi, ascoltarsi e riconoscere il valore dei propri successi; il Mandala può aiutare a non dar retta ai dubbi, né alla voce della gelosia, del rancore, della tristezza e, soprattutto, consente di fare la "quadratura del cerchio" dei desideri del cuore.

La pratica del Mandala, sia essa disegnata, colorata o visualizzata è benefica per il benessere psico-fisico e per il processo di crescita, evoluzione e risveglio. Seguendo le primarie regole d'oro che disseminerò lungo il

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

percorso che stai per intraprendere, imparerai ad affidarti al Mandala tutte le volte che avrai la sensazione di aver perso l'orientamento nella vita.

I Mandala attivano collegamenti tra mente e corpo. I Mandala, che sono simbolici e simboli allo stesso tempo, possono contenere più livelli di significati e, come tali, possono "lavorare" su più livelli (fisico - emozionale - astrale - mentale - eterico - spirituale); esprimono contemporaneamente il nostro più antico senso di identità, aiutano ad integrare le esperienze attuali e indicare la direzione futura per la crescita. Quando i Mandala vengono "vissuti" con rispetto reverenziale, - riconoscendo l'importanza della pratica del Mandala, la sacralità del cerchio che accoglie e protegge, l'opportunità di conoscersi e scoprire la via dell'Amore per se stessi, gli altri e il Creato - i messaggi che il praticante coglie possono diventare fondamentali nel processo di consapevolezza e, quindi, di evoluzione e conoscenza; l'informazione può essere più facilmente integrata dal nostro ego nel processo graduale che C. G. Jung ha definito "processo di individuazione del sé" (il sé junghiano va inteso come SE', ovvero il sé Superiore). Quando cogliamo i messaggi nei nostri Mandala impariamo a conoscere e familiarizzare con la guida interiore, il vero Sé, centro dove convergono psiche, anima e spirito. Questo allineamento consente di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

essere pienamente informati sui nostri desideri e bisogni quando prendiamo decisioni.

Creare, colorare, meditare e più in generale lavorare con la "Pratica del Mandala: via di guarigione" offre un modo di conoscere meglio e più in profondità se stessi. La conoscenza, la scoperta di se stessi è il *leitmotiv* che dovrebbe muovere nei cuori e nella mente di tutti coloro che si avvicinano a tale pratica. Ogni altro obiettivo è fuorviante, non consente di cogliere il potere e le potenzialità dello strumento in tutta la sua pienezza.

Come avrò modo di illustrare nel prosieguo del presente percorso, il Metodo Mandala di Fuà è un oculato, ricercato e sperimentato "insieme sinergico" di meditazione, Mandala, tecniche, approfondimenti di numerologia, simbologia, scrittura meditativa, colori, forme, tutti introduttivi e corroboranti l'esperienza stessa con il Mandala.

Percorrendo la "Via del Mandala", di cui questo corso/percorso è solo un'introduzione, potrai muoverti nel cerchio della vita e sviluppare abilità per superare le fasi più critiche senza perdere il punto di riferimento, il Centro, te stesso e la parte più profonda di te.

Il percorso del Mandala, spesso all'inizio vissuto come autoespressione creativa, con il metodo di Fuà presto si tinge delle note di autoguarigione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

(intesa nell'accezione meglio specificata nel proseguo), di rinnovata consapevolezza ed elevazione spirituale.

I Mandala di Fuà introducono il praticante in un percorso interiore volto alla conoscenza di se stesso e alla scoperta delle risorse interiori per poter affrontare, comprendere e superare il disagio e la disarmonia, verso l'allineamento corpo - anima - mente - spirito.

L'allineamento corpo - anima - mente - spirito è la chiave di volta alla base di ogni processo di autoguarigione, inteso come potenziale reattivo e spontaneo della persona al superamento del disagio.

Intanto, per scongiurare equivoci ed erronee interpretazioni, è bene precisare il modo di intendere il termine *autoguarigione* e il senso in cui lo impiegherò in questo contesto.

Il concetto di autoguarigione è strettamente correlato alle prerogative del Mandala (che opera secondo meccanismi subliminali). Per intenderci, ARCHETIPO - PRINCIPIO ORDINATORE - SIMMETRIA RADIALE (argomenti che trovano adeguata trattazione nei corsi avanzati e aggiornamenti) sono princìpi basilari in base ai quali il Mandala dispiega gli effetti di: auto-orientamento, centratura, equilibrio, armonizzazione ...

E' scientificamente provato che dietro ogni malattia si cela un disagio interiore che comporta emozioni negative; quando l'emozione negativa, lo stato d'animo negativo persistono e si presentano con costante ciclicità e ripetitività, prima o poi compare la patologia.

Trasformando emozioni, pensieri, credenze con l'ausilio del Mandala possiamo trasformare la nostra vita e attivare le nostre risorse per

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

preservare la nostra salute e il benessere psicofisico, vivendo in armonia e in equilibrio.

Questo corso/percorso ti coinvolgerà in prima persona poiché non si può conoscere lo strumento senza vivere l'esperienza. Ogni lezione sarà un processo stimolante e interattivo. A tale scopo, troverai più sezioni dedicate a "*learning to doing*" che ti aiuteranno nella pratica del Mandala non solo confrontandoti con i vari pattern di Mandala, specificamente di Fuà, ma anche con esercizi, meditazioni, tecniche esecutive, energetiche che ti stimoleranno a intraprendere la Via della guarigione con il Mandala.

Durante il "learning to doing" è essenziale riservarsi un spazio tranquillo e un momento di silenzio. Occorre fare in modo di non essere disturbati per il tempo stimato necessario e che, di volta in volta, sarà indicato unitamente al materiale che occorrerà avere a disposizione prima di iniziare l'esperienza. Questi piccoli accorgimenti si rendono necessari e sono propedeutici al buon fine dell'esperienza che stai per vivere.

Non avere fretta. Nulla avviene per caso, ogni cosa si rende visibile quando è tempo che accada e ogni tessera del mosaico troverà il suo giusto posto quando lo spazio da riempire sarà pronto ad accoglierla.

Iniziare dedicando il tempo a questa attività di preparazione aiuta a far convergere tutte le risorse che ti saranno necessarie durante l'esperienza.

Nulla è lasciato al caso, il caso non esiste!

Il caso non esiste neanche quando ricevo la telefonata dal mio amico Sebastiano che mi sprona a creare questo corso online. Seduta nella mia postazione preferita, con matita in mano e nuova pagina del mio "mandala workbook", gioco con le linee, danzo intorno al centro del cerchio che via

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

via prende la forma del “Mandala di inizio”: apro le danze, compare il titolo, gli argomenti, quindi l’indice. Sono nel flusso della creazione del corso online “PRATICA DEL MANDALA, VIA DI GUARIGIONE” con il compagno di viaggio sempre al mio fianco, il Mandala: “Contenitore dell’Essenza” che accoglie e rivela l’essenza che stai per scoprire. È così da quella telefonata, mentre vivo il tempo lineare della realtà quotidiana, sono nel flusso creativo e ogni giorno danzo con l’energia del Mandala, delle forme e dei colori che si evolvono e riecheggiano tutto ciò che si muove a un livello più profondo.

Ora è tempo di rivelare il potere del Mandala, i principi che sorreggono la sua modalità di azione; è tempo di condividere la via di un nuovo livello di consapevolezza su cui sintonizzare l’esistenza. E così oltre ai corsi tradizionali, workshop, seminari e conferenze in cui presento il Mandala, il Facilitatore Mandala ®, il Metodo di Fuà, superate le barriere auto-limitanti che si sintetizzano in “un corso online non può rendere”, “non può rappresentare e trasmettere i significati profondi del Mandala”, arrivo a questa pagina, a questo corso online, con cui voglio invitarti a fare esperienza autentica con il Mandala.

L’esperienza mi ha portato a comprendere che il Mandala è come la punta di un grande iceberg. In superficie affiora il 10 per cento della parte visibile a tutti: sono i benefici immediati che si percepiscono durante la pratica del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Mandala (rilassamento, concentrazione, leggerezza, liberazione, ...). Il 90 percento dell'iceberg, la parte nascosta e immersa nell'acqua, rappresenta l'insieme dei processi invisibili che consentono a quel 10 per cento di essere recepito, compreso e finalmente "lavorato consapevolmente". È qui che risiede il potere e il mistero del Mandala che presto esploreremo. È uno spazio che contiene in potenza le capacità di trasformazione e crescita personale in direzione del riallineamento di tutti gli aspetti della nostra personalità, processo che culmina in una rinnovata consapevolezza, in un senso di pienezza e gioia profonda alimentata dalla fiamma eterna del nostro cuore.

Da quando lavoro consapevolmente con l'alchimia del risveglio che innesca il Mandala, la comprensione intellettuale si dissolve nel vivere la Verità in ogni singolo istante. Si tratta di diventare consapevoli e di rimanere consapevoli.

Da questo risveglio scaturisce un naturale impulso creativo: un'autentica espressione di Sè che nasce spontaneamente dalla realizzazione di Sè.

Quando siamo connessi con il nostro centro, frutto dell'allineamento mente e cuore, esprimiamo la nostra vera essenza, ci riscopriamo autentici. Nel senso che quando risuoniamo della stessa frequenza della nostra anima, viviamo nella Verità e il prodotto del nostro flusso creativo diventa preghiera che eleva l'anima fino ad abbracciare lo Spirito.

Ti esorto ad immergerti piano piano nelle acque della pratica del Mandala, mentre cerchi di scoprire la tua essenza affidandoti a questo corso/percorso. Un'immersione sincera, a qualunque livello, ti consentirà

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

di scoprire la tua essenza e di esprimerla in modo autentico, nel Mandala, nella famiglia, nel lavoro, nel tuo quotidiano e nel mondo.

Ti invito ad aprire la mente e il cuore e a lasciare che il Mandala compia la sua magia.

La pratica del Mandala è una via: un accesso ad un nuovo livello di consapevolezza e alla libertà di essere ciò che sei per trasformare l'autostrada trafficata della vita in un processo di risveglio e rendere più accessibile, vivo e stabile il senso della sacralità e della connessione.

Lasciati alle spalle il passato, volta pagina e immergiti con me.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Pratica del Mandala – Via di Guarigione solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOSINTESI DELLA COSCIENZA

Autori:
D.ssa A. Caprio, D.ssa L. Malfiore

TUTOR: MANUELA MATTIOLI

Lezione 1: La Coscienza

Programma completo del corso

Lezione 1: La coscienza
Lezione 2: La costituzione dell'uomo e l'ovoide
Lezione 3: La stella delle funzioni
Lezione 4: Le subpersonalità – parte prima
Lezione 5: Le subpersonalità – parte seconda
Lezione 6: La disidentificazione
Lezione 7: La trasformazione delle energie
Lezione 8: La volontà – parte prima
Lezione 9: La volontà – parte seconda
Lezione 10: Le tipologie
Lezione 11: Il Sé Transpersonale
Lezione 12: La Meditazione

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di
***OPERA,** Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

Breve storia della Psicosintesi

La psicologia è una scienza relativamente giovane che nasce ufficialmente nella seconda metà dell'800 ad opera di un gruppo di studiosi che trasferirono allo studio dell'uomo il metodo e le tecniche delle scienze naturali, soprattutto di quegli aspetti misurabili, come la sensazione, la memoria, l'apprendimento. Nacque così la *psicofisiologia* che confluì più tardi nel *comportamentismo* (i cui esponenti maggiori furono Watson e Skinner), una psicologia a due dimensioni, poiché con essa l'uomo viene studiato dall'esterno e in superficie.

Qualche anno dopo iniziarono gli studi di psicologia *clinica*, che si occupavano principalmente di patologia, delle malattie mentali dell'uomo, arrivando a tutta un'altra serie di conoscenze molto importanti per l'inquadramento delle patologie psichiche e per un approccio terapeutico alle stesse.

A seguito delle osservazioni sull'ipnosi, sulla suggestione e sulle dissociazioni psichiche, ebbe inizio l'indagine lungo una terza dimensione della psicologia, quella in profondità, ad opera soprattutto di Freud. La *psicoanalisi* si occupò (e si occupa tuttora) degli aspetti inferiori della natura umana e delle sue componenti istintive, poiché fin dall'inizio il campo studiato era soprattutto quello patologico e i primi Autori trascurarono completamente gli aspetti sani e superiori della psiche umana. Lo stesso Freud scrisse, in una lettera a Binswanger (uno psicoanalista): "*Mi sono sempre mantenuto al piano terra dell'edificio*", con ciò ammettendo che l'*alto* non fu oggetto delle sue ricerche.

Naturalmente Freud e i suoi allievi hanno avuto il grande merito di riconoscere che l'uomo non ha solo una parte conscia, come si era ritenuto fino ad allora, ma è un essere a più dimensioni. Si è sviluppata così la *psicologia del profondo*, che include anche quelle correnti più o meno divergenti, compresa quella di Jung. Quest'ultimo indagò anche gli aspetti superiori della psiche e affermò l'importanza delle esperienze e dei valori spirituali, nonché degli elementi che attraversano orizzontalmente tutte le culture umane, introducendo l'importante concetto di '*inconscio collettivo*'.

Successivamente l'indagine approfondita di quei livelli della psiche umana è stata svolta da studiosi diversi e di diversa estrazione, ma nel suo complesso la disciplina che se ne

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

occupa può essere definita "*psicologia umanistica*", poiché il suo punto di partenza è l'essere umano vivente e sano.
Questi ricercatori utilizzarono metodi introspettivi, i dati biografici e varie tecniche d'azione interna. Le sue caratteristiche principali, che la differenziano dalle altre psicologie, sono:

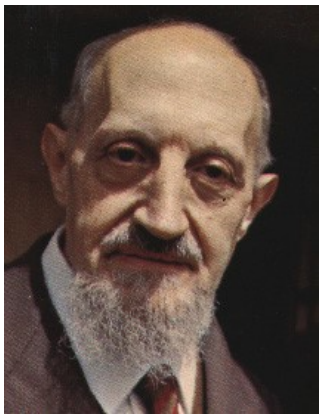
- lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano
- il riconoscimento dei suoi aspetti migliori
- la scoperta delle sue potenzialità latenti
- lo sviluppo e l'uso delle tecniche adatte ad attuare quelle potenzialità
- la loro messa in opera in ogni campo della vita individuale e collettiva.

Esponenti importanti di questa terza forza della psicologia sono William James, Rollo May, Eric Fromm, Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Victor Frankl.
La psicologia umanistica è considerata la *Terza Forza* della psicologia ed è ormai saldamente affermata tra la psicologia comportamentista e la psicoanalisi.
Essa non rappresenta però l'ultimo sviluppo degli studi sull'uomo, vi è ancora di più.
Sul suo terreno si è sviluppata una psicologia degli aspetti superiori che sono definiti spirituali. È stato proposto il termine "*Transpersonale*" per indicare un livello o un'altezza superiore a quella umana "*normale*" e personale.
La psicologia transpersonale ammette un "*a priori*" nell'essere umano, il Sé Transpersonale, ed è anche definita la *Quarta Forza* della psicologia.
Gli stessi James e Maslow ne sono stati i precursori ed esponenti, e poi Richard Bucke con il suo libro "*La coscienza cosmica*", divenuto ormai un classico (Edizioni Crisalide).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Roberto Assagioli

Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi, è considerato in tutto il mondo uno dei precursori della psicologia umanistica e poi di quella transpersonale.



Medico psichiatra italiano, nasce a Venezia nel 1888, col nome di Roberto Marco Grego. Divenuto orfano del padre all'età di 2 anni (nel 1890), assume il cognome del genitore adottivo, il medico Emanuele Assagioli, dal quale è molto amato e aiutato.

Viaggia molto, fatto inusuale per uno studente dell'epoca, incontrando vari personaggi rappresentativi della sua epoca: Einstein, Tagore, lo scrittore James Joyce, il maestro zen Suzuki, il Lama Govinda e molte altre personalità che hanno fatto la cultura del '900.

Laureatosi in medicina a Firenze nel 1910 con una tesi dal titolo *La psicoanalisi* preparata al famoso istituto Burghözli di Zurigo, fu indicato da Freud e da Jung come colui che avrebbe introdotto la psicoanalisi in Italia, cosa che del resto avvenne nelle sue varie attività: la pratica clinica; l'appartenenza, unico italiano, alla società Psicoanalitica Internazionale; la collaborazione attiva negli anni 1909-1910 alle riviste fondate da Freud; la pubblicazione su *Psiche* (1912) del primo scritto di Freud, tradotto da Assagioli dietro l'approvazione dello stesso Freud.

Collabora attivamente anche con Jung, ma dopo un primo momento di interesse Assagioli prende le distanze dal movimento psicoanalitico ed elabora un suo metodo terapeutico, incentrato sull'esigenza di creare un'unificazione, un'integrazione delle varie parti della personalità, un ordine interno, una sintesi che elevi al di sopra dei conflitti che hanno origine dalle differenti tendenze che sono presenti nell'essere umano.

Già dal 1914 quindi si distacca dal pensiero freudiano, ritenendolo troppo limitato nella sua visione della psiche umana e mette a punto il suo modello, teorico e pratico, autoformativo e terapeutico, definito *Psicosintesi*, in cui all'aspetto analitico affianca il lavoro di sintesi dei processi dinamici della mente e sviluppa interessi per la dimensione spirituale, da lui definita *trascendente*.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Assagioli mantiene comunque per tutta la vita rapporti cordiali con Jung. Ritiene infatti la psicologia analitica di Jung il modello dell'uomo più vicino alla Psicosintesi, soprattutto per il rilievo dato ai bisogni spirituali e all'autorealizzazione. La Psicosintesi si differenzia da questa per l'importanza data alla *volontà* e agli aspetti di sintesi personale, interpersonale e transpersonale.

Nel 1926 pubblica l'opuscolo *Psychosynthesis. A new method of healing*. Lo stesso anno fonda a Roma l'Istituto di Psicosintesi, chiuso durante il fascismo, e riaperto poi a Firenze dove tuttora ha sede e da cui si diramano i molteplici centri sparsi su tutto il territorio nazionale. I suoi scritti sono stati tradotti in otto lingue e la Psicosintesi è ora presente con Centri ed Istituti in Europa, Sudamerica, Stati Uniti, India, Australia. Va purtroppo detto, però, che nonostante sia nata in Italia, la Psicosintesi è più conosciuta ed apprezzata nel mondo anglosassone che in patria.

Assagioli muore nel 1974 nella sua casa di campagna in provincia d'Arezzo.

La sua lunga vita non fu priva di dolore. Due furono i momenti particolarmente critici: la persecuzione e l'imprigionamento come ebreo e pacifista e la morte del figlio Ilario all'età di appena 28 anni.

Oltre ad essere un medico, egli fu soprattutto un umanista, un uomo di ampie vedute e di cultura vastissima, un ricercatore, uno studioso che si interessò alla filosofia orientale, alla mistica cristiana e alla teosofia, nella quale militò a lungo; ancora poco diffusi sono i suoi scritti esoterici che firmava con lo pseudonimo *Considerator*.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Introduzione alla Psicosintesi

Nel termine 'Psicosintesi' è racchiuso tutto quello che essa è, al livello dell'uomo e non solo: sintesi delle differenti parti dell'uomo e sintesi del pensiero migliore di tutti i tempi e di tutte le culture.

La sintesi, come l'esperienza del mondo, anche se ce ne accorgiamo con fatica e con dolore, ci mostra, è lo scopo di tutto l'Universo il cui significato è proprio '*andare verso l'Uno*'. Stiamo procedendo, in altri termini, verso sintesi sempre più ampie, sia a livello personale che di gruppo, di aziende, di nazioni e così via.

Chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali.

Il grande merito di Assagioli è stato quello di presentare all'uomo occidentale una sintesi delle parti più significative di differenti discipline con parole che sono comprese dalla nostra mente analitica e razionale.

Detto in altri termini Assagioli ha tradotto in un linguaggio psicologico una grande visione spirituale ed un preciso metodo di autorealizzazione, un metodo per mettere in contatto l'Io con l'Anima. Da questo punto di vista la Psicosintesi si può considerare una *via Occidentale verso l'Anima*.

Sebbene, inoltre, la Psicosintesi possa essere considerata come una sintesi di varie terapie e metodi di educazione, è bene tenere presente che il nucleo centrale essenziale è *originale*.

I suoi obiettivi si possono così riassumere:

- Conoscenza integrale della propria personalità.
- Dominio degli elementi che la compongono.
- Scoperta o creazione di un Centro Unificatore, l'IO.
- Scoperta e attivazione della Volontà, esperienza centrale della Psicosintesi.
- Trasformazione della personalità secondo un Modello Ideale liberamente scelto.
- Conoscenza e realizzazione del Sé Transpersonale.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

"*Conosci te stesso*" è l'imperativo che si leggeva sul frontone del tempio di Delfi, nell'antica Grecia.

Per noi occidentali la sola conoscenza che conta e che si rispetta è quella "*utile*", applicabile, funzionale a trovare un lavoro, a procurarsi un piacere oppure a soddisfare una curiosità intellettuale. In genere non ci chiediamo più chi siamo e guardiamo a noi stessi e agli altri in termini per lo più utilitaristici. L'uomo conosce ed utilizza le potenti forze della natura, ma ignora quasi del tutto le forze che si agitano al suo interno, lasciandosene di solito dominare e travolgere.

Tanto per fare un esempio, conosciamo il nome d'ogni macchina mentre abbiamo una sola parola per designare una gran varietà d'emozioni, la parola '*amore*'.

Questa ignoranza di chi siamo è densa di conseguenze. Accenneremo brevemente a qualcuna.

Parlando in generale, possiamo affermare che normalmente gli esseri umani vivono seguendo ciecamente gli istinti, gli impulsi e i desideri del momento. Sono '*agiti*' da tutto quello che emerge dall'inconscio, che occupa la coscienza per un periodo più o meno lungo e li porta ad agire, il più delle volte malgrado o addirittura contro la loro stessa volontà cosciente o i cosiddetti '*buoni propositi*'; in altre parole, sono i complessi e i conflitti inconsci a '*possedere*' l'individuo e a muoverlo per raggiungere i loro scopi.

Detto in altri termini, la maggior parte degli uomini reagisce agli stimoli e alle emozioni suscitati dagli eventi esterni o dai loro stessi pensieri. Reagendo, e non agendo, si finisce per non vedere come stanno veramente le cose e così si parla a vanvera, si agisce a caso, senza un progetto o uno scopo. Possiamo davvero affermare che moltissimi vivono in modo automatico, non consapevole di cosa li muove.

Immaginiamo per un momento un cocchiere seduto a cassetta di una carrozza trainata da una bella quadriglia di cavalli, un tiro a quattro. In questa metafora, che ritroveremo spesso lungo il cammino, é come se fossero i cavalli a decidere dove e come andare e non il cocchiere, che rappresenta l'Io.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

O, ancora, non conoscere noi stessi è come possedere un bellissimo palazzo, con molte stanze riccamente arredate, e vivere soltanto nelle cantine o al massimo al primo piano. Non sapere in pratica nulla delle sale e delle camere dei piani alti che pure ci appartengono.

È per molti una vita a due dimensioni, azione e reazione, perdendo la profondità di campo, le differenti sfumature della vita. Questo significa non cogliere il senso delle cose, il loro profondo significato, la profondità appunto.

Un'altra conseguenza molto usuale è quella di procurare, con le proprie azioni cieche, sofferenza sia a se stessi che agli altri, ed è proprio la pressione della sofferenza che ad un certo momento ci porta a decidere di fare qualcosa, a domandarci il perché, ed è a questo punto che può iniziare il processo che porterà alla consapevolezza.

È cruciale, dunque, conoscere se stessi e questo per tre ragioni fondamentali:

- innanzi tutto per sapere chi siamo veramente e quale funzione abbiamo in questa vita (più di un Saggio ha detto che "conoscere se stessi equivale a conoscere Dio dentro di sé")
- in secondo luogo per diventare padroni in casa propria
- infine, per modificarci ed evolvere.

Teniamo presente che lo scopo dell'evoluzione è sviluppare pienamente la Coscienza: da quella poco più che animale del "*selvaggio*" a quella dell'uomo perfettamente realizzato che secondo le culture è definito Santo, Maestro, Illuminato, Uomo Perfetto. Questi individui sono riusciti ad integrare perfettamente l'Anima Spirituale e sono in grado di attuare la Volontà Spirituale, o Volontà di Dio. In altri termini l'evoluzione porta allo sviluppo della Coscienza dell'Anima che è poi anche lo sviluppo della perfetta capacità di amare.

L'Evoluzione avviene per stadi successivi: dallo stadio di coscienza pre - individuale, o coscienza di massa, alla coscienza individualizzata, o auto – coscienza, fino alla coscienza spirituale. Possiamo concludere affermando che noi siamo *Coscienze Evolventi* che,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

attraverso un lungo processo evolutivo, arriveremo alla scoperta prima di *avere* un'Anima, poi di *essere* un'Anima incarnata in un corpo fisico, infine ad *identificarci* completamente con l'Anima, definita dalla Psicosintesi *Sé Transpersonale*.
Questi tre scopi rappresentano esattamente quanto la Psicosintesi propone:

- Conosci te stesso
- Possiedi te stesso.
- Trasforma te stesso.

La Psicosintesi è soprattutto una *prassi*, nel suo significato di "*azione*", va vissuta e sperimentata su se stessi, la conoscenza teorica non è sufficiente.
L'utilità di tutto questo va oltre noi stessi, è la base per creare giusti ed armonici rapporti con gli altri, con il mondo nel quale viviamo e un giorno con altri mondi e sfere d'esistenza. A mano a mano che l'uomo impara a conoscere se stesso automaticamente impara a conoscere la qualità che sottostà ad ogni apparenza.

Psicosintesi della Coscienza: ma cos'è la Coscienza?

Si parla molto di coscienza, ma non si sa esattamente cosa essa sia. La si confonde, di volta in volta, con la mente, con l'Anima, con la coscienza morale, con la consapevolezza di veglia, e così via.
Cerchiamo di definirla alla luce della Scienza dello Spirito e della Psicosintesi.
Prima di procedere, però, è doveroso riprendere il discorso fatto all'inizio sulle radici spirituali della Psicosintesi. Avevamo sottolineato il fatto che "chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali".
Per una migliore comprensione diamo allora anche una definizione di *Esoterismo*: l'insieme delle conoscenze, le cui origini risalgono alla notte dei tempi, che hanno da sempre

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

spiegato il lato nascosto dei fenomeni, tutto ciò che non è immediatamente dimostrabile con i mezzi comunemente utilizzati dalla scienza, ma attraverso esperienze dirette da parte del ricercatore esoterico. Esoterico equivale a nascosto, é il *lato nascosto* delle cose e degli eventi.

In altri termini, per accedere a tali conoscenze occorre un lavoro *individuale di ricerca interiore*, tant'è che le conclusioni raggiunte possono essere trasmesse agli altri solo parzialmente. Occorre quindi uno sforzo individuale perseguito con disciplina e costanza per un lungo periodo di tempo, a differenza delle conoscenze scientifiche che possono essere trasmesse a chiunque si prenda il disturbo di studiarle, indipendentemente dal suo livello di coscienza.

In questa affermazione abbiamo la chiave per comprendere che le conoscenze 'esoteriche' sono strettamente legate alla coscienza e al suo sviluppo. Per accedervi occorre sviluppare un 'senso esoterico', in altri termini la capacità di volgersi all'interno di se stessi, nei mondi soggettivi.

Così si esprime Assagioli: "*Senso esoterico significa essenzialmente vivere e funzionare soggettivamente e realizzare un costante contatto interiore con l'anima e col mondo in cui essa dimora, e ciò deve manifestarsi interiormente mediante l'amore attivamente dimostrato, mediante la saggezza costantemente irradiata e mediante quella capacità di includere in sé tutto ciò che vive e respira e di identificarvisi, che costituisce la caratteristica predominante di tutti i Figli di Dio che manifestano la loro Divina natura. Io intendo dunque significare un sostenuto atteggiamento interiore della mente, che può volgersi in qualsiasi direzione a volontà*".

Possiamo, infine, definire l'insieme delle conoscenze profonde col nome di *Scienza dello Spirito* o di Saggezza Eterna, ad indicare la fondamentale unità e universalità di dette conoscenze, come la Scienza dell'Interiorità, cioè il lato Soggettivo dell'uomo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La Scienza dello Spirito afferma che:

1) Nel nostro Universo manifestato esiste l'espressione di una Energia o Vita Unica, causa responsabile delle diverse forme di esseri che compongono la totalità di tutto ciò che esiste. Questa grande Vita è la base del Monismo e tutti gli uomini illuminati sono Monisti, "Dio è uno".

Spirito ed energia sono quindi termini sinonimi ed intercambiabili. Una sola vita pervade tutte le forme e tutti gli esseri animati ed inanimati, espressione dell'energia centrale universale. Quest'energia è la causa prima di tutta quanta la manifestazione.
Si può anche dire, con altre parole, che l'Assoluto, manifestandosi, da Uno si è diviso in Due, lo spirito e la materia, dalla cui interazione è nato tutto ciò che esiste nell'Universo.
L'Assoluto in manifestazione è la causa della dualità, la quale è evidente quando siamo nel corpo, cioè nella forma, e scompare con lo svanire della stessa, in altri termini alla morte della forma stessa.
I termini per indicare tale dualità sono molti, i più usati sono:

Spirito	Materia
Vita	Forma (corpo, apparenza)
Padre	Madre
Maschile - Yang	Femminile - Yin
Positivo	Negativo
Luce	Tenebre
Logos	Eros

2) Questa Vita Unica, manifestandosi attraverso la materia, produce un terzo fattore che è la Coscienza.

La coscienza è il risultato dell'unione dei due poli, spirito e materia, ed è l'anima di tutte le cose esistenti. Permea tutta la sostanza, sottostà a tutte le forme, atomo, pianta, animale, uomo, pianeta, sistema solare.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Tutte le vite di cui è formata la Vita Unica si rivestono di materia e assumono forme per mezzo delle quali realizzano il loro specifico stato di coscienza e le loro possibilità di manifestazione.

Quindi possiamo dire che la vita è energia, o *principio attivante*, che misteriosamente si ritrae al momento della morte, e parzialmente durante il sonno o l'incoscienza, e che, per quanto riguarda l'essere umano, usa il cervello come strumento della sua attività e da lì dirige il funzionamento dell'organismo.
Al livello umano la Vita che ci anima è il simbolo microcosmico dello Spirito.

L'uomo allora è costituito da una trinità formata da Spirito, o Vita; Anima, o Coscienza; Corpo, o Forma.

In altre parole tutto è Spirito, a vari livelli di manifestazione o, se si preferisce, di vibrazione.
I termini organico ed inorganico creano molta confusione riguardo alla vita, perché portano a differenziare nettamente materia e spirito; questi due termini hanno portato a rifiutare l'essenziale *identità* della natura dei due aspetti. Non esiste in realtà materia inorganica nell'Universo, tutte le forme sono costituite di *vite infinitesime* che nel loro complesso formano una Vita. Ogni cosa possiede una coscienza, naturalmente al suo livello di sviluppo. Queste vite, composite o elementari che siano, a loro volta fanno parte d'una Vita ancora maggiore, allo stesso modo che le cellule del corpo umano, dotate singolarmente di una coscienza individuale, si strutturano in un organismo complesso come è appunto quello dell'essere umano.
La scienza ufficiale si occupa della forma, dello studio delle leggi che sottendono alla materia, delle loro interrelazioni e dipendenze. Le domande che cosa è la vita, che cosa è l'energia, o che cosa è il processo del divenire e la natura dell'essere, rimangono senza risposta. Tali domande sono considerate da larghi settori della scienza sterili, speculative e praticamente insolubili.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La risposta a queste domande e la comprensione della Realtà si possono trovare nel corretto uso della ragion pura e nello sviluppo dell'*intuizione*, da qui l'importanza della ricerca interiore personale. Se chiamiamo Dio il Tutto e se ipotizziamo che Dio sia anche dentro di noi, sotto forma di una Scintilla di Luce, allora è vero che "conoscere se stessi equivale a conoscere Dio dentro di sé".

Cercare di definire quindi la Vita è un compito arduo per la mente umana ordinaria, mentre possiamo agevolmente vederne gli effetti che sono:

- L'**attività** degli atomi e delle cellule di cui il corpo fisico è composto. E' la totalità delle piccole esistenze di cui gli organi umani e tutto l'uomo sono composti; vite che hanno una esistenza propria e una coscienza individuale. Tutte insieme esse danno origine alla *forma.*
- La forza di **coesione**. E' la qualità essenziale che rende ogni uomo differente da un altro, che produce la complessa manifestazione di stati d'animo, istinti, impulsi, desideri, qualità, complessi, inibizioni, sentimenti e caratteristiche, che determinano la particolare psicologia di un uomo. E' il risultato dell'interazione tra spirito e materia, e dà la nota individuale all'uomo; stiamo parlando dell'*anima*.
- La **volontà** direttiva, il proposito, l'incentivo fondamentale. E' l'energia dinamica che la porta in manifestazione, l'accompagna nel corso degli anni, determina la durata della vita, e si astrae al termine del suo ciclo di vita. E' lo *spirito* nell'uomo che si manifesta come volontà di vivere, di essere, di procedere, di evolvere.

Ecco di nuovo la tripartizione dell'uomo: corpo, anima e spirito. Sono aspetti differenti della medesima energia, uno in tre, tre in uno. L'uomo è fatto ad immagine e somiglianza di Dio e riassume in se stesso tutta quanta la Creazione.
L'uomo ha dentro di sé tutte le gradazioni della realtà, dal livello spirituale più elevato fino alla materia più densa, e perciò vive su varie dimensioni e, poiché l'evoluzione non è altro che una lenta trasformazione dell'energia in coscienza, il processo d'autorealizzazione dell'uomo è in realtà un graduale sviluppo della coscienza.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Lo ripetiamo: secondo le dottrine spiritualistiche, la coscienza è l'essenza stessa dell'Assoluto che permea di sé tutto quanto esiste, è l'energia fondamentale dell'Universo, la Vita che pervade e che anima ogni essere, a tutti i livelli, dall'atomo allo Spirito.
Naturalmente, ogni essere ha un determinato livello di coscienza ed é dunque in grado di esprimere quella porzione di consapevolezza e sensibilità che gli permette il suo sviluppo.
La Coscienza si manifesta in vari gradi ed è soggetta a sviluppo ed espansione continui.
Possiamo considerare 4 grandi stadi dell'espansione di coscienza:

- coscienza semplice
- coscienza individualizzata
- coscienza di gruppo o coscienza universale
- coscienza divina o cosmica.

La Coscienza semplice è presente ovunque nella materia, è l'intelligenza naturale insita in ogni cosa, in ogni forma, in tutti i regni della natura, in tutta la materia, dall'atomo alle grandi galassie. Anche la scienza ha dimostrato l'esistenza di ricettività, sensibilità e risposta in tutta la materia.
Questa forma elementare di coscienza si manifesta in modo embrionale nel regno minerale. Nel regno vegetale subisce una certa evoluzione perché vi è il passaggio dalla materia inorganica a quella organica: ritroviamo nelle piante una certa sensibilità che si avvicina ad una forma estremamente primitiva d'emotività. Nel regno animale la coscienza si sviluppa grandemente: gli animali dimostrano capacità affettive, intelligenza anche notevole, pazienza, devozione, coraggio tali che li porteranno a poco a poco a fare il salto nel regno umano.
Questo passaggio segna la nascita della coscienza individualizzata, tipica dell'uomo.
La Coscienza individualizzata è la coscienza semplice che nell'essere umano s'individualizza, diviene in altre parole *autocosciente*, cosciente di se stessa. Lo stadio della coscienza individualizzata segna una tappa molto importante per l'evoluzione della coscienza, un *punto di svolta*. Essa cresce e si sviluppa molto più rapidamente e in modo consapevole, dal momento che l'essere umano può collaborare al suo sviluppo, essendo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

autocosciente. Nell'uomo la Vita - Spirito ha trovato lo strumento più adatto a manifestare la sua origine divina, e realizzare lo scopo di tutta l'evoluzione che è, come abbiamo più volte ripetuto pur con altre parole, sviluppare la coscienza da uno stato potenziale e latente di consapevolezza ad uno stato d'auto-riconoscimento e di coscienza di Sé. Lo spirito e la materia, i due poli della manifestazione, nell'uomo si uniscono per dare vita al figlio, vale a dire che essi danno origine all'autocoscienza. Nell'essere umano lo spirito trova uno strumento adatto (o *veicolo* come dicono gli orientali) per proiettare una parte di Sé, la Monade, la Scintilla di Luce di origine Divina, che unendosi alla Materia, il corpo fisico, produce appunto l'uomo che dimostrerà al termine del suo lungo processo evolutivo la realtà dell'incarnazione di Dio. In tale processo l'essere umano prima dovrà diventare un Io consapevole di se stesso, in grado di gestire e coordinare tutto il suo essere attorno a quel centro di coscienza, per poi riconoscersi nel Sé, scintilla dell'Assoluto.

Si comprende quindi perché è necessario sviluppare la coscienza per conoscere veramente se stessi e le varie dimensioni di cui si é per lo più inconsapevoli.

La Coscienza di Gruppo o Coscienza Universale rappresenta la terza tappa di questa evoluzione. L'Io, riconosciuta ormai la sua vera essenza, vale a dire di essere il Sé Transpersonale, non è più rinchiuso nel suo egoismo separativo, ma diviene consapevole dell'Unità sottostante tutta la manifestazione e impara ad amare e a volere il Bene di tutti i suoi Fratelli. Da individuo egocentrico e separato, accentrato in se stesso, si espande verso i suoi simili con un senso di empatia, di partecipazione, di cooperazione, di fratellanza e di volontà di bene. La sua consapevolezza si allarga sempre di più, includendo gruppi sempre più ampi, fino ad includere il Tutto. Siamo giunti infine all'ultima tappa del nostro cammino.

La Coscienza Divina o cosmica. Di questo stadio evolutivo possiamo solo intuire l'essenza e percepirne qualche barlume in momenti di intensa riflessione, di meditazione, di elevazione o di ispirazione, poiché esso è un'esperienza talmente ineffabile che sfugge alle definizioni logiche e verbali e, per questo motivo, incomunicabile. È un'esperienza intensamente personale e rappresenta il vertice dell'espansione della coscienza nell'uomo realizzato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Lo stadio che riguarda il nostro studio è, per il momento, quello della coscienza individualizzata. Esso permane per tutta la vita dell'uomo sulla terra e, a sua volta, si può suddividere in vari aspetti. Possiamo distinguere:

- una coscienza di veglia
- una coscienza di sonno senza sogni
- una coscienza di sogno
- una pura consapevolezza o coscienza dell'Essere.

Coscienza di veglia. È la coscienza che l'uomo ha durante le sue attività quotidiane, è più o meno limitata, condizionata, separativa e profondamente egoista. Corrisponde a quelli che la Psicosintesi definisce '*i mutevoli contenuti della coscienza*', vale a dire le sensazioni, i desideri, gli impulsi, i sentimenti e le emozioni, i pensieri e le immagini che di momento in momento si alternano sullo schermo della coscienza e di cui si è consapevoli. Corrisponde al *conscio* della psicoanalisi, che è l'altro polo dell'inconscio. Differisce da persona a persona, dunque, per i contenuti, l'estensione, la profondità, il grado d'autenticità e di sensibilità.

Coscienza di sonno senza sogni. Durante il sonno la coscienza sembra svanire nel nulla, non ci sono immagini e si è in uno stato di totale e apparente incoscienza. Apparente, perché potrebbe esservi un genere di coscienza del tutto differente che non è registrata dal cervello fisico e di cui quindi non abbiamo alcun ricordo al risveglio.

Coscienza di sogno. Si è molto parlato e scritto sui sogni e sul loro significato. Nella nostra visione essi rappresentano il ricordo, più o meno preciso, delle dimensioni astrale (un altro modo per designare la parte emotiva) e mentale delle quali parleremo diffusamente più avanti. Nel sogno, tuttavia, non c'è autocoscienza: l'io è uno spettatore passivo, vive situazioni ed emozioni spesso illogiche, ma molto più intense di quelle che prova durante la vita di veglia. La logica dei sogni è differente da quella convenzionale, una logica che non tiene conto del tempo e dello spazio, bensì dell'intensità e dell'associazione. Le categorie del tempo e dello spazio, così come le regole del mondo fisico, nei sogni sono completamente trascurate e possono accadere i fatti più straordinari. Anche nel caso del

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

sogno, però, lo stato di coscienza è differente da persona a persona perché gli individui più evoluti hanno un maggiore controllo e sono più consapevoli. In altre parole spesso sanno di sognare, hanno cioè sviluppato la continuità di coscienza, traguardo che aspetta tutti gli esseri umani. Essi sanno gestire le energie più sottili e sono in grado di affrontare tutte le esperienze con consapevolezza.

Pura consapevolezza o *coscienza dell'Essere*. Per definizione, tutti gli stati di coscienza visti sopra, sono solo il riflesso della '*vera*' coscienza. L'essere umano può, una volta autoidentificatosi con il Sé, che è il Vero Io, sperimentare la pura consapevolezza. A quel punto non vi sono più illusioni, condizionamenti, conflitti e identificazioni varie, esiste solo la Realtà dell'Essere, la coscienza autentica, libera, senza contenuti. Al di là e al di sopra di tutte le energie personali, di tutti i contenuti psicologici, gli impulsi, le emozioni, i pensieri, le sensazioni fisiche, esiste solo il '*centro di pura autocoscienza*'.

Una metafora ci aiuterà a comprendere meglio gli stati dei coscienza, così come li abbiamo delineati. Li possiamo paragonare a ciò che accade in un cinematografo in cui sono proiettati diversi filmati: ora un documentario, oppure un cinegiornale, un film surrealista e così via. Il documentario o il cinegiornale li paragoniamo allo stato di veglia; la proiezione di un film surrealista con lo stato di sogno; il buio completo della sala allo stato di sonno senza sogni; lo schermo illuminato allo stato di pura consapevolezza.

Quindi, lo stato di '*pura autocoscienza*' è simile allo schermo bianco che, pur essendo vuoto e senza immagini, è quello che rende possibile la visione degli altri stati. È lo sfondo sul quale sono proiettate le immagini con cui ci identifichiamo e che scambiamo per noi stessi. Infatti, quando raggiungiamo lo stato di pura consapevolezza, ci rendiamo conto che tutti gli altri stati erano limitati, illusori, falsi, e ci accorgiamo di aver scambiato per realtà quello che era solo un riflesso, un'ombra distorta, una proiezione.

Inoltre, ci rendiamo anche conto che quello che consideravamo il nostro '*prezioso*' Io, in realtà non era altro che un insieme di meccanismi, di abitudini, di complessi, di pretese e spesso di ostinazione e di orgoglio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Lo sviluppo della coscienza

"È il sopracosciente il vero fondamento, non il subconscio. Non è analizzando i segreti del fango da cui nasce il loto che si spiega la sua esistenza. Il segreto del loto è nell'archetipo divino che fiorisce per sempre in alto, nella luce."

Sri Aurobindo

Abbiamo detto più sopra che l'evoluzione è il processo che porta allo sviluppo graduale della Coscienza fino alla sua identificazione con l'Anima che è poi anche lo sviluppo della perfetta capacità di amare. L'Evoluzione avviene per stadi successivi: dall'incoscienza allo stadio di coscienza pre - individuale, o coscienza di massa, alla coscienza individualizzata, o auto - coscienza fino alla coscienza spirituale, illuminata e a 360°.
La vita umana ha proprio lo scopo di permettere questa presa di coscienza del nostro Vero Essere che la Psicosintesi definisce Sé Transpersonale.
Tutte le *esperienze* che facciamo, sia quelle positive di realizzazione personale e di gioia sia quelle che ci portano sofferenza e fatica, non sono altro che stimoli per risvegliare la coscienza del Sé che continuamente "preme" per venire alla luce.
Lo scopo è diventare quello che già siamo in potenza e inconsciamente. Il Sé è come un 'seme' profondamente sepolto dentro di noi che a poco a poco, vita dopo vita, esperienza dopo esperienza, germoglia, cresce, si espande e trasforma l'uomo in un Vero Uomo.
Lo *sviluppo* (nel suo significato letterale di togliere dai viluppi qualcosa che è imbrigliato) della coscienza avviene nelle tre direzioni:

- verso il basso (cioè verso l'inconscio inferiore)
- orizzontalmente (cioè verso gli altri e verso il mondo esterno)
- verso l'alto (cioè verso il Supercosciente ed il Sé).

I termini basso, alto e orizzontale, sono solo modi di dire, poiché in realtà interiormente non esistono né il tempo né lo spazio, ma diversi livelli vibratori, che producono stati più o

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

meno elevati di coscienza. Non hanno alcuna connotazione 'morale', ma solo di frequenza e lunghezza d'onda.
Per "*basso*" s'intende una vibrazione più lenta, che produce uno stato di coscienza più oscuro e limitato; "*alto*", al contrario, indica una vibrazione più rapida, che produce uno stato di coscienza più raffinato e luminoso.

Verso il basso. Il primo lavoro che attende chi aspira a conoscere se stesso è di '*scendere*' nelle profondità dell'inconscio inferiore e divenire consapevole di cosa vi si agita, quali conflitti, complessi e così via. È questo lo stadio della conoscenza di se stessi a cui segue l'integrazione dei contenuti nella coscienza. L'inconscio rappresenta il *passato*, poiché tutto ciò che vi si trova è formato di energie istintive, impulsi, desideri repressi, traumi rimossi, automatismi e condizionamenti, che si sono formati in un lungo periodo di tempo e che, come vedremo, sono legati anche alla storia della specie, dell'umanità, oltre che della razza cui apparteniamo, della famiglia e alla nostra storia personale. Tutto questo costituisce un fardello che può ostacolare la nostra crescita che dobbiamo conoscere, integrare, dominare e infine *trasformare* se vogliamo procedere spediti verso la nostra autorealizzazione. Per poter lavorare sull'inconscio, inoltre, dobbiamo essere riusciti a fare un passo verso l'alto, in altre parole essere minimamente capaci di *disidentificarci* dai contenuti che troveremo e autoidentificarci nel centro di coscienza, l'Io. La discesa è proporzionale all'ascesa. In questo lavoro un'altra cosa da imparare è l'accettazione di ciò che siamo, senza lasciarci sconvolgere da quello che scopriamo di noi stessi.
Orizzontalmente. Man mano che procediamo nel lavoro di autoconoscenza e di sviluppo della vera coscienza, parallelamente diminuisce il senso di essere separati dagli altri e dal mondo oggettivo. La natura, gli altri, l'universo, non appaiono più esterni a noi stessi, ma parte di noi e noi parte di loro, in una parola cominciamo a sentirci uniti a tutto quanto esiste. Il guscio, che definiamo *senso di separatività*, in cui siamo racchiusi, che mentre ci protegge allo stesso tempo ci imprigiona e ci isola, comincia a diventare permeabile. Diveniamo coscienti dello scambio continuo di energie e vibrazioni fra noi e gli altri esseri umani, fra noi e tutto ciò che esiste a tutti i livelli della manifestazione, diventiamo cioè

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ricettivi alle energie del Cosmo e consapevoli che non solo riceviamo, ma allo stesso tempo emaniamo e dunque siamo responsabili di quello che immettiamo nello spazio. Il senso di unione con tutto porta con sé empatia, sensibilità, ricettività, compassione, amore. Inizia il *Servizio* e la conoscenza intuitiva della Realtà.

Verso l'alto. L'espansione della coscienza verso l'alto vede due momenti: l'espansione verso il supercosciente e l'espansione verso il Sé Transpersonale. Il supercosciente non è il Sé, come vedremo parlando della struttura della psiche dell'uomo, e dunque i contenuti che provengono da esso rappresentano i 'sintomi' dell'avvicinamento al risveglio del Sé. A questo proposito Assagioli afferma:

"*…Vi è una differenza fondamentale tra il Sé e il supercosciente. Nel supercosciente vi sono contenuti di vario genere attivi, dinamici, mutevoli, che partecipano alle correnti della vita psichica nel suo insieme. Invece il Sé è immobile, stabile, immutabile, quindi diverso da esso*" (pag. 26 – Lo Sviluppo Transpersonale - Astrolabio).

In altre parole, il supercosciente é ancora parte della psiche individuale e personale, mentre il Sé vive in una dimensione che va oltre la personalità, esso è allo stesso tempo individuale ed universale. La coscienza del Sé è uno stato privo di contenuti, è l'Essere allo stato puro, cioè non '*contaminato*' dai mutevoli contenuti della coscienza ordinaria. Vi troviamo calma, armonia, pace, unità, autorealizzazione assoluti. L'espansione della coscienza verso l'alto è molto importante perché, a ben guardare, permette le altre due. Occorre molta luce per illuminare gli abissi tenebrosi dell'inconscio inferiore e coscienza dell'unità per andare verso gli altri esseri con comprensione amorevole e compassione. L'alto è la vera dimensione dell'uomo che manifestandosi nella materia si è '*velata*' fino a rendersi quasi irriconoscibile ma che, se lo permettiamo, lentamente fa filtrare la sua luce e illumina ogni angolo del nostro essere. Essa si rivela in momenti particolari, con intuizioni e ispirazioni elevate, che illuminano un problema, danno nuova comprensione, mostrano realtà impensate. In quei momenti ci rendiamo conto di essere molto di più di quello che pensiamo. Un altro aspetto della massima importanza da considerare è che il Sé non è sopra di noi, ma al centro, è noi stessi. Lo sforzo che facciamo per svilupparci e maturare è il segno della pressione esercitata dal Sé che preme dall'interno per uscire alla luce e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

manifestarsi. Noi, dal basso, dobbiamo togliere gli ostacoli, cioè i viluppi che tengono avvinta la coscienza e impediscono al Sé di esprimersi. Gli atteggiamenti adatti all'espansione della coscienza verso l'alto sono: aprirsi, togliere gli ostacoli lavorando su se stessi, abbandonarsi, avere fiducia nel Sé, comprendere la natura delle energie affluite, assimilarle, interpretarle, collaborare con esse, utilizzarle per la propria trasformazione. Quando l'uomo è capace di mettersi al centro del suo essere e di sperimentare l'Io come il centro della sua autocoscienza, può iniziare la vera e propria espansione, perché è disidentificato dai veicoli personali ed ha raggiunto lo stato dello Spettatore.

Conclusione

Abbiamo voluto tratteggiare, in questa prima lezione, le basi del percorso che la Psicosintesi propone, partendo proprio dal centro dell'essere umano che ne è l'oggetto, vale a dire la Coscienza.
L'obiettivo di tutti i nostri sforzi, riconosciuti o meno che siano, è lo sviluppo, la maturazione e l'ampliamento della coscienza e in quest'ottica i metodi e le tecniche proposte dalla Psicosintesi sono uno strumento straordinario di autoconoscenza e autoformazione. Metodi e tecniche supportate da un impianto teorico ricco e variegato che unisce in sé il meglio delle elaborazioni che la moderna psicologia ha prodotto, integrato dalla ricca conoscenza che Assagioli aveva delle dottrine e delle pratiche orientali che abbiamo riassunto nel termine Scienza dello Spirito.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

QUESTIONARIO di inizio attività.

Questo questionario è un primo passo per iniziare un lavoro su te stesso, per aiutare il tutor a conoscerti, per gettare un ponte fra te e colui che segue il tuo percorso. Puoi scrivere in modo sintetico ciò che vuoi e nel modo che ritieni più opportuno.

Cosa conosci della Psicologia in generale?
Hai già letto qualche libro scritto da qualche psicologo famoso? Se sì, quale?
Qual è la motivazione che ti ha spinto ad avvicinarti alla Psicosintesi?
Quali aspettative hai su questo corso? Definisci i tuoi obiettivi a breve, a medio e a lungo termine.
Autobiografia: prova a raccontare in poche righe la tua storia, quali sono le tue caratteristiche e come sei arrivato ad essere quello che sei oggi.

Bibliografia minima consigliata *

- Assagioli R.: Psicosintesi, Armonia della vita – Edizioni Mediterranee
- Assagioli R.: L'Atto di Volontà – Astrolabio
- Assagioli R.: Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica – Astrolabio
- Assagioli R.: Lo sviluppo transpersonale – Astrolabio
- La Sala Batà A. M.: Lo spazio interiore dell'uomo – G. Pagnini Editore
- Varetto F. e G.: Il Cantico di Gaia – Edizioni Synthesis

*** Nota.**
Altri libri saranno consigliati al termine delle lezioni che seguono, in sintonia con gli argomenti trattati.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso di Psicosintesi della Coscienza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

REGISTRI AKASHICI E METODI DI UTILIZZO

Docente: Michela Salotti

LEZIONE 1

Programma completo

LEZIONE 1	Registri Akashici e metodi di utilizzo.
LEZIONE 2	Convinzioni depotenzianti, Sciamanesimo, Ipnosi.
LEZIONE 3	Regole di vita; spazio e tempo in un continuo presente; il Doppio.
LEZIONE 4	Onde cerebrali; le nostre tre parti; l'importante di mettersi in ascolto.
LEZIONE 5	Come accedere ai Registri Akashici o Sé Superiore.
LEZIONE 6	L'interpretazione dei messaggi e dei simboli.
LEZIONE 7	Guida alla meditazione personalizzata e potere immaginativo.
LEZIONE 8	Come facilitare l'altro a entrare dentro di Sé.
LEZIONE 9	Trovare il personale modo di essere un canale.
LEZIONE 10	Domande e risposte.

ALLE LEZIONI SONO ABBINATI 15 VIDEO DELLA DURATA DI OLTRE 2 ½ ORE

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica in Scienze Psichiche di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONE 1 – REGISTRI AKASHICI E METODI DI UTILIZZO

- Cosa sono i Registri Akashici.
- I molteplici nomi di Akasha.
- Akasha come piano di esistenza
- Registri Akashici e Libro della Vita.
- Registri Akashici nella storia contemporanea.
- A cosa serve la lettura dei Registri Akashici.
- Tutti possono utilizzare questa pratica?
- Che tipo di informazioni possono arrivare dalla lettura dei registri Akashici.
- Utilizzo abbinato dei Registri Akashici ad altre pratiche.
- Cos'è il Soul in Connection.
- Come si svolge una sessione di Soul in Connection.
- Scheda di valutazione di percezione empatica.

LEZIONE 2 – CONVINZIONI DEPOTENZIANTI, SCIAMANESIMO, IPNOSI

- Convinzioni depotenzianti, sciamanesimo, ipnosi.
- Convinzioni depotenzianti.
- Sciamanesimo.
- Il recupero dell'anima
- Ipnosi
- Parte dell'ipnosi utile per il lavoro akashico

VIDEO 2.1 - Convinzioni Test Muscolare (12' 02")
VIDEO 2.2 - Meditazione Frammenti Anima (9' 12")
VIDEO 2.3 – Meditazione Ipnosi (14' 53")

LEZIONE 3 – REGOLE DI VITA DEL SOUL IN CONNECTION, SPAZIO E TEMPO IN UN CONTINUO PRESENTE

- Spazio e tempo in un continuo presente, consapevolezza importante per il lavoro su di sé e su gli altri.

VIDEO 3.1 - Spazio e Tempo in un continuo presente (6' 09")
VIDEO 3.2 - La Teoria del doppio (9' 28")

LEZIONE 4 – ONDE CEREBRALI; LE NOSTRE TRE PARTI; L'IMPORTANZA DI METTERSI IN ASCOLTO

- Differenza e tipi di onde cerebrali.
- Le nostre personalità interiori schematizzate in tre elementi principali.

VIDEO 4.1 - Le nostre tre parti (6' 23")
VIDEO 4.2 - Pratica di ascolto attraverso emozioni (8' 45")

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LEZIONE 5 – COME ACCEDERE AI REGISTRI AKASHICI O SÉ SUPERIORE

- Come accedere ai Registri Akashici con il metodo classico e con Soul in Connection.

VIDEO 5.1 - Registri Akashici lettura tradizionale (7' 46")
VIDEO 5.2 - Registri Akashici Soul in Connection (9' 06")
VIDEO 5.3 - Metodi di protezione e pulizia finale (7' 11")

LEZIONE 6 – L'INTERPRETAZIONE DEI MESSAGGI E DEI SIMBOLI

- Come imparare a decodificare le informazioni che ci arrivano attraverso la lettura dei Registri Akashici.

VIDEO 6 - Interprtetari messaggi e simboli (14' 45")

LEZIONE 7 – GUIDA ALLA MEDITAZIONE PERSONALIZZATA E POTERE IMMAGINATIVO

- Meditazione guidata personalizzata, come strutturarla e come imparare a lasciarla fluire.

VIDEO 7 - Meditazione personalizzata (14' 17")

LEZIONE 8 – COME FACILITARE L'ALTRO AD ENTRARE DENTRO DI SÈ

- Suggerimenti per guidare l'altra persona all'interno di sé anche con metodi differenti rispetto alla meditazione guidata.

VIDEO 8.1 - Come aiutare l'altro a entrare dentro di sé (16' 58")
VIDEO 8.2 - Meditazione per entrare dentro di sé (8' 59")

LEZIONE 9 – TROVARE IL PERSONALE MODO DI ESSERE UN CANALE PER SÉ STESSI E PER GLI ALTRI; METODI DI PULIZIA ENERGETICI

- Trova il tuo personale Soul in Connection.
- Come ripulirsi dopo un lavoro energetico.

VIDEO 9 - Trova il tuo Soul in Connection (7' 31")

LEZIONE 10 – DOMANDE E RISPOSTE

- Domande e risposte.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

REGISTRI AKASHICI E METODI DI UTILIZZO

COSA SONO I REGISTRI AKASHICI

Il termine akashico deriva dalla parola sanscrita akasa, che significa «cielo» o «etere» e richiama l'infinita estensione della coscienza rappresentata dalla nostra verità, sia personale che condivisa. Nei registri akashici si trova ogni vibrazione energetica di pensiero, emozione e informazione, comprese quelle personali, che derivano dalla nostra storia eterna. Le esperienze delle vite passate, i rapporti intessuti e le conclusioni raggiunte, tutto ciò che ci ha portati alla nostra identità attuale è presente nei registri. Inoltre, essi possono rivelare il nostro potenziale futuro, le possibilità vibranti che attendono di essere compiute o modificate in base alla nostra energia e al nostro orientamento attuale.

Di fatto, i registri contengono praticamente qualunque cosa potreste voler sapere riguardo a qualsiasi argomento: vibrano di energia e di informazioni infinite sul mondo e su tutto ciò che contiene. A livello personale, contengono le informazioni della nostra storia eterna, del passato, del presente e del futuro. Per il nostro percorso spirituale potrebbe essere importante scoprire quali vite passate influenzino quella attuale, e cosa possiamo fare per cambiare le cose.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

I Registri Akashici vanno però oltre l'esperienza personale; comprendendo tutte le informazioni riguardo all'intera esperienza umana e dell'anima, incluse la verità fisica e le conoscenze non ancora scoperte. Tutta la saggezza dell'esistenza, della biologia, della scienza, della fisica quantistica e i principi delle leggi naturali, sia conosciute sia al momento sconosciute, vibrano nel campo akashico, insieme a tutta la saggezza dell'esistenza spirituale.

I registri contengono sia le informazioni fisse sia quelle in evoluzione. Quelle fisse sono composte in gran parte da verità spirituali; tutte le altre si evolvono e cambiano. Infatti, il mondo e tutta la vita che contiene, esistono sempre in uno stato di potenziale vibrante, a mano a mano che avvengono i cambiamenti si modificano anche le informazioni dei registri.

I Registri Akashici possono essere definiti come un campo vibrante di informazioni sul mondo energetico e su quello naturale, sulla nostra anima e sull'esistenza eterna, e su ogni coscienza dell'anima in tutti i tempi. Riguardano l'eternità e contengono ogni minima informazione sull'universo, dalla saggezza delle società antiche alle scoperte future del mondo fisico quantistico. (Tratto dal libro “I Registri Akashici” di Sandra Anne Taylor).

I MOLTEPLICI NOMI DI AKASHA

Questo tipo di Registri/Energie erano già conosciuti dai popoli antichissimi, tra i quali gli Egizi, i Tibetani, i Mori, i Persiani, i Greci, i Druidi, gli Indiani e i Maya. È qualche cosa che viene già nominato, studiato, vissuto nella storia e dall’inizio dei secoli ma con nomi diversi. Anche nella Bibbia, nell’Antico Testamento, sono citati alcuni versi in cui vengono chiamati “Il libro della Vita” e che approfondiremo più avanti. Vengono citati anche nel Vangelo di San Giovanni.
Akasha è anche definita “La Mente di Dio”, ovvero l’Origine di Tutto, in quanto, come già detto, è una Dimensione Vibrazionale ed Energetica non limitata da Leggi, Spazio e Tempo.
Nei Testi Sacri Induisti “Akasha e definita come l’Elemento che riempie lo Spazio”. Il più impercettibile degli Elementi che veicola il Suono e che ne racchiude tutta la Memoria del Creato. Il Principio statico di estensione che è la Matrice Eterna delle Cose. È infatti lo Spazio Universale in cui risiede l’eterna

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ideazione dell'Universo nei suoi aspetti sempre mutevoli sui piani della materia, dell'oggettività e da cui irradia il primo Logos o Pensiero manifesto". (alcune informazioni sono tratte dal libro di Cristina Vignato, "Akasha la via dell'indipendenza spirituale").
La dimensione vibratoria in cui risiede Akasha è conosciuta anche con altre definizioni che riporto di seguito:

- Cronache di Akasha
- Memoria Akashica
- Akasha
- Annali Akashici
- Documenti Akashici
- Biblioteca Cosmica
- Piano Akasico

Questi sono solo alcuni dei nomi con i quali Akasha viene chiamata, a seconda delle epoche e delle culture differenti, i nomi con cui è stata usata questa dimensione sono sicuramente numerosi e difficili da reperire. Non importa il nome con il quale decideremo di chiamare questa dimensione, l'importante è risvegliare in sé stessi il personale modo di accedervi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

AKASHA COME PIANO DI ESISTENZA

(*Estratto dal libro "Dai mondi invisibili" – Cerchio Firenze 77 - Edizioni Mediterranee)*

Il piano akasico è quel piano immediatamente successivo a quello mentale ed immediatamente precedente a quello spirituale. Fu emanato dal primo alito di Dio.
È cosa ardua parlare di questo piano dove l'individuo che vive coscientemente è Iniziato o già Maestro. Qui vi è dualità, ma non separazione; ogni essere qui sente di appartenere al Tutto, e di essere un'unica cosa con tutto il resto dell'Emanazione e, nello stesso tempo, di essere sè stesso come mai lo ha provato prima. Da questo piano si riversano sugli altri piani di esistenza, un amore sconfinato ed una comprensione senza limiti.
Questo, quindi è il piano della "Fratellanza universale", "Dell'Amore", il piano dove un giorno tutti vivranno coscientemente, ricordando le amarezze di oggi come piccole cose, piccole in sé, ma grandi per quello che hanno prodotto sull'essere umano.

Il corpo akasico dell'individuo è il corpo formato appunto dalla materia di questo piano, quel corpo che serba in sé tutte le esperienze avute nelle varie incarnazioni; quel corpo che si costituisce man mano che l'individuo evolve.
Il corpo mentale è quel corpo che produce l'illusione della separatività, perché è dell'intelletto la prerogativa di distinguere l'"io" dal non "io"; ma questa illusione è necessaria per costituire, formare l'autocoscienza, in altre parole, il corpo akasico.

Tre furono le manifestazioni, le emanazioni dell'Assoluto: la terza creò il mondo mentale, la seconda il mondo akasico, la prima il mondo spirituale e questi tre mondi trovano riferimento nell'individuo. La Trinità nell'uomo: il corpo mentale o dell'intelligenza, il corpo akasico o dell'amore, della fratellanza (perché colui che vive coscientemente nel piano akasico avverte per la prima volta di essere un tutto con il resto dell'emanato) e, infine, lo spirito dell'uomo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La suddivisione da noi fatta è più convenzionale che reale. L'Universo è un tutto inscindibile; ogni piano di esistenza sta attorno a ognuno, dall'astrale al mentale, dall'akasico allo spirituale stesso.

È utile ricordare che dicesi piano l'insieme di tutte le materie che hanno le stesse caratteristiche fondamentali. La distinzione è quindi condotta in funzione della diversità delle materie e non da una diversa ubicazione nello spazio in quanto, del resto, in ciascun punto del Cosmo esistono tutti i piani.

L'esistenza dell'individuo su questi piani non può essere quindi intesa come uno spostarsi dell'individuo da un piano all'altro; significa, invece, avere in ciascun piano un corpo in formazione o in attività.

L'uomo di media evoluzione, oltre che esistere sul piano fisico, esiste astralmente, mentalmente ecc., perché ha un corpo astrale, mentale, ecc. Se mai, si deve distinguere fra esistenza inconsapevole ed esistenza consapevole. La prima è quella esistenza che per poca evoluzione, quindi scarsa capacità dei veicoli, non dà la visione di quanto circonda i vari corpi; la seconda, invece dà la visione e la percezione di quanto accade nei vari piani in cui sono i veicoli. Per cui, ad esempio, l'uomo di media evoluzione esiste consapevolmente nel piano fisico, inconsapevolmente negli altri piani.

L'esistenza individuale si svolge in diversi livelli: in modo consapevole nel piano fisico e in modo inconsapevole nel piano astrale a livello di sensazione, emozione, desiderio; nel piano mentale a livello istintivo, intellettivo e supernormale, per raggiungere - infine - il livello della piena coscienza individuale.

Per ogni attività dei veicoli, un livello di esistenza raggiunto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sette sono i livelli principali di esistenza nell'uomo:

7) fisico	*quaternario inferiore*	Corpo fisico
6) astrale		Corpo astrale
5) istintivo		Corpo mentale
4) intellettivo		
3) supernormale	*ternario superiore*	Corpo akasico
2) akasico		Goccia Divina
1) spirituale		

SCHEMA ILLUSTRATIVO

SCHEMA ILLUSTRATIVO

	La gamma dello Spirito	I piani	I livelli di esistenza nell'individuo
UNITÀ	*ASSOLUTO*	*ASSOLUTO*	Coscienza assoluta
	↓		. . . . .
	SPIRITO LOGOICO	LOGOS	Coscienza cosmica
TRINITÀ	AKASA	PIANO AKASICO	Coscienza individuale o fratellanza universale
	MENTE COSMICA		Mente supernormale
	↓	PIANO MENTALE	Mente intellettiva
	MENTE UNIVERSALE		Mente istintiva
TRIALITÀ	ENERGIA	PIANO ASTRALE	Sensazioni - emozioni - desideri
	MATERIA	PIANO FISICO	Incarnazione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

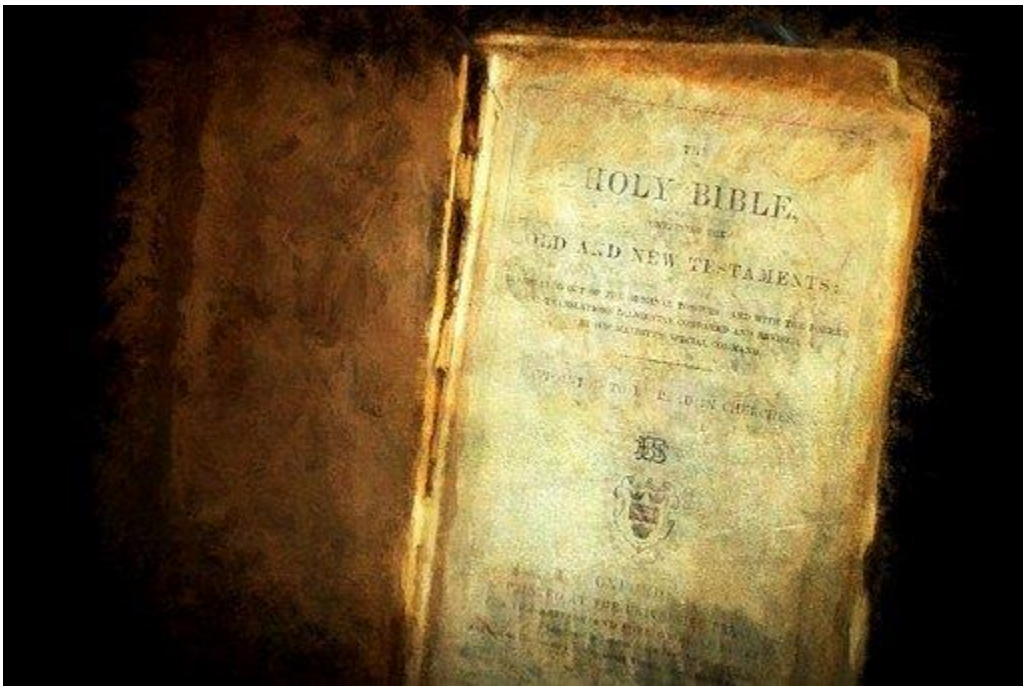
In questo schema, occorre rilevare che per incarnazione intendiamo non solo la vita dell'individuo giunto allo stadio di evoluzione umana, tanto che abbiamo scritto, alla sommità di quel settore dello schema, "i livelli dell'esistenza nell'individuo". Con "incarnazione", infatti, intendiamo qualunque stadio dell'evoluzione individuale, giacché incarnazione, per noi, è quel processo che collega la vita dell'individuo con una qualunque forma di vita nel piano fisico. Quindi, per incarnazione intendiamo anche il collegamento fra la vita dell'individuo e il processo di cristallizzazione. (La materia che si cristallizza è, secondo i nostri interlocutori, la prima e più semplice manifestazione di una vita (N.d.R.).)
Individuo - pertanto - è anche colui che, per poco sviluppo o poca evoluzione, ancora non si incarna come uomo, ma è collegato alla manifestazione di una qualche forma dei tre regni naturali.

NOTA

Negli schemi riportati sopra, vediamo i 7 piani dell'esistenza con la numerazione che parte dal 1°, inteso come il più elevato, e il 7° come quello con energia più bassa e materica, in altre culture o pratiche, potrà capitare di vedere la numerazione invertita; per esempio, nei seminari di Theta Healing, viene insegnato che il 7° piano di esistenza è la dimensione più pura collegata alla Sorgente.
Questo ci permette di capire che siamo liberi di decidere dove preferiamo individuare queste dimensioni, solo per avere uno schema mentale, perchè, come riportato nel testo sopracitato: L'Universo è un tutto inscindibile; ogni piano di esistenza sta attorno a ognuno, dall'astrale al mentale, dall'akasico allo spirituale stesso

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

REGISTRI AKASHICI E LIBRO DELLA VITA



Alcuni storici e i ricercatori, hanno trovato similitudini tra il Libro della Vita, citato in alcuni passi del Vecchio Testamento e del Nuovo Testamento e il libro dell'anima di ogni essere vivente conservato nella Biblioteca akashica. Di seguito troverai alcuni passaggi.
Il Libro della vita, nel cristianesimo e nell'ebraismo è il libro sul quale Dio registra i nomi di ogni persona destinata al Paradiso o al Mondo a venire, ovvero coloro che hanno la prospettiva di ricevere il dono della vita eterna.

Nel Vecchio Testamento si trovano due passaggi che fanno riferimento al libro della vita:

- "*Nondimeno, perdona ora il loro peccato! Se no, ti prego, cancellami dal tuo libro che hai scritto!» Il SIGNORE rispose a Mosè: «Colui che ha peccato contro di me, quello cancellerò dal mio libro!"* (Esodo 32:32-33 – La Nuova Riveduta 1994).

- "*Siano cancellati dal libro della vita e non siano iscritti fra i giusti."* (Salmi 69:28 – La Nuova Riveduta 1994).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Quelli del Nuovo Testamento sono i seguenti:

- "*Sì, prego pure te, mio fedele collaboratore, vieni in aiuto a queste donne, che hanno lottato per il vangelo insieme a me, a Clemente e agli altri miei collaboratori i cui nomi sono nel libro della vita."* (Filippesi 4:3 – La Nuova Riveduta 1994).
- "*Chi vince sarà dunque vestito di vesti bianche, e io non cancellerò il suo nome dal libro della vita, ma confesserò il suo nome davanti al Padre mio e davanti ai suoi angeli*." (Apocalisse 3:5 – La Nuova Riveduta 1994).

- "*L'adoreranno tutti gli abitanti della terra i cui nomi non sono scritti fin dalla creazione del mondo nel libro della vita dell'Agnello che è stato immolato*." (Apocalisse 13:8 – La Nuova Riveduta 1994).

- "*La bestia che hai vista era, e non è; essa deve salire dall'abisso e andare in perdizione. Gli abitanti della terra, i cui nomi non sono stati scritti nel libro della vita fin dalla creazione del mondo, si meraviglieranno vedendo la bestia perché era, e non è, e verrà di nuovo.*" (Apocalisse 17:8 – La Nuova Riveduta 1994).

- "*E vidi i morti, grandi e piccoli, in piedi davanti al trono. I libri furono aperti, e fu aperto anche un altro libro che è il libro della vita; e i morti furono giudicati dalle cose scritte nei libri, secondo le loro opere.*" (Apocalisse 20:12 – La Nuova Riveduta 1994).

- "*E se qualcuno non fu trovato scritto nel libro della vita, fu gettato nello stagno di fuoco*." (Apocalisse 20:15 – La Nuova Riveduta 1994).

- "*E nulla di impuro né chi commetta abominazioni o falsità, vi entrerà; ma soltanto quelli che sono scritti nel libro della vita dell'Agnello*." (Apocalisse 21:27 – La Nuova Riveduta 1994).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

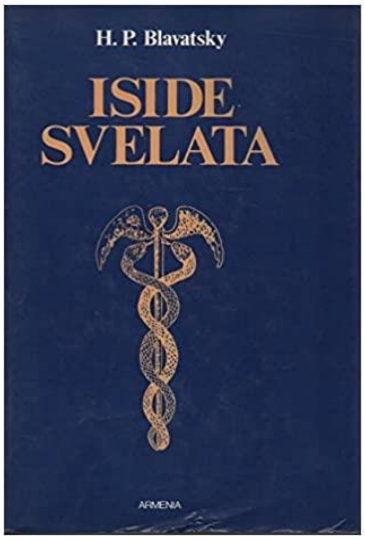
REGISTRI AKASHICI NELLA STORIA CONTEMPORANEA

Di seguito riporto la biografia di tre personaggi storici contemporanei che hanno introdotto il concetto di Akasha e sui quali si basa l'attuale modo di farne uso.

HELENA PETROVNA BLAVATSKY

Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891), è stata una delle figure più straordinarie del XIX secolo.

L'influenza dei suoi scritti e insegnamenti è stata importante e ha sicuramente influito sulle trasformazioni del nostro tempo. Nasce da una nobile famiglia russa. Appassionata studiosa di filosofia, religioni e scienze metafisiche, ha viaggiato in moltissimi paesi alla ricerca della conoscenza occulta, delle leggi inesplicate della Natura e dei poteri latenti dell'uomo. Nel 1875 fondò a New York, con il colonnello Henry S. Olcott e altri, la Società Teosofica, un movimento di ricerca spirituale che ha, ancora oggi, adepti in tutto il mondo. La Blavatsky con i suoi messaggi e rivelazioni stupefacenti ha anticipato i tempi nell'insegnare concetti sul rapporto tra visibile e invisibile che soltanto oggi la scienza sta dimostrando. Ascoltare le sue parole piene di saggezza è come ricevere la chiave d'entrata sul "Sentiero" che porta alla conoscenza di sé e del nostro sé superiore. Lei chiamava i Registri semplicemente Akasha o Luce Astrale.



La prima menzione di questa memoria universale appare in Iside svelata, pubblicata a New York nel 1877. L'autrice cita un frammento degli Oracoli caldaici:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

«Gli oracoli affermano che l'impressione dei pensieri, dei personaggi, degli uomini e di altre visioni divine appare nell'etere. Le cose prive di forma ne prendono una e vengono rappresentate. [...]

È sulle tavolette indistruttibili della Luce Astrale che si imprime la rappresentazione di ogni pensiero che formiamo; di ogni atto che eseguiamo.»

Fra le altre rivelazioni, Blavatsky fa menzione di una connessione tra luce astrale e Akasha:

«La sola luce astrale, il principale fattore della magia, può rivelarci tutti i segreti della natura. La luce astrale è identica all'Akasha degli indù. »

L'Akasha, Luce Astrale, può definirsi come l'Anima Universale, la Matrice dell'universo, il Mysterium Magnum dal quale tutto quanto esiste è nato per separazione o differenziazione".

RUDOLF STEINER

Tra i conosciuti famosi nel citare questa dimensione, c'è Rudolf Steiner (1861 – 1925), che la chiamava Cronache di Akasha.

Rudolf Steiner nasce nel 1861 a Kraljevic (allora Impero Austro-Ungarico, oggi Croazia). Figlio di un capostazione austriaco, già all'età di sette anni al comune principio di realtà associa percezioni e visioni di realtà ultra mondane: "distinguevo cioè esseri e cose 'che si vedono' ed esseri e cose 'che non si vedono'.

Nel 1879 Steiner inizia i suoi studi di matematica e scienze all'Università di Vienna frequentando anche corsi di letteratura, filosofia e storia occupandosi a fondo, fra l'altro, di studi su Goethe. A Weimar nel 1890 diviene collaboratore dell'Archivio di Goethe e Schiller (tanto che curerà l'edizione degli scritti scientifici di Goethe promossa da questa istituzione).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sempre nello stesso anno, la sorella di Nietzsche propone a Steiner di curare il riordino dell'archivio e degli scritti inediti del fratello.

Nel 1891 si laurea in filosofia con una tesi su temi di gnoseologia che verrà pubblicata nel suo primo libro "Verità e scienza" nel 1892. Nel 1894, invece, pubblica un altro celebre scritto la "Filosofia della Libertà ". Nel 1895 pubblica presso l'editore Emil Felber lo scritto: "Friedrich Nietzsche, un lottatore contro il suo tempo", cura un'edizione in dodici volumi dell' opera omnia di Schopenahauer e un'edizione in otto volumi delle opere di Jean Paul.

Dal 1897, senza avvalersi di manoscritti, Steiner inizia la sua attività di insegnante e conferenziere che lo porterà in giro per il mondo effettuando più di 6000 conferenze e pubblicando 28 libri su argomenti che spaziano dalla filosofia, alla medicina, dalla matematica e fisica all'agricoltura, dall'economia alla pedagogica e all'architettura. Le conferenze, poi stenografate, sono raccolte assieme agli scritti in 354 volumi che costituiscono l'opera omnia di Steiner.

Un'altra eccentrica caratteristica delle esposizioni di Rudolf Steiner è che, a partire dal 1914 circa, si avvale di un nuovo mezzo espressivo che si interpone all'atto linguistico: in pratica, disegna con gessi colorati su una o più lavagne. Una sua allieva, Emma Stolle, decide così di stendere sulla superficie delle lavagne del cartoncino nero. Si sono in questo modo conservati qualcosa come 1100 disegni, che vanno ad accompagnarsi alla produzione per così dire più accademica e tradizionale della sua opera. Nel 1958 Assja Turgenieff espone per la prima volta i disegni alla lavagna ad una mostra d'archivio a Dornach.

Nel 1904 appare "Teosofia, introduzione alla conoscenza sovrasensibile all'autodeterminazione umana": il libro stimola Kandinsky (che scriverà, influenzato da Steiner "Lo spirituale nell'arte" e desta sospetto in Paul Klee, come si può ricavare dai giudizi che il pittore dà del nostro autore sulle apgine dei "Diari".

In occasione del congresso internazionale della Società Teosofica che si tiene a Monaco nel 1907 mette in scena il dramma di Eduard Schuré "Il mistero di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

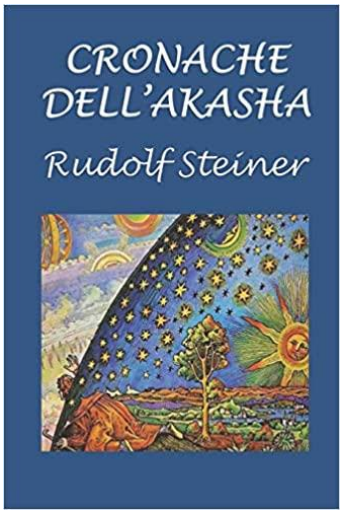
Eleusi". In quel periodo viene edificato a Dornach (Basilea, Svizzera) il Goetheanum, progettato da Steiner interamente in legno, a doppia cupola.

Nella notte di San Silvestro del 1922, però, l'edificio viene distrutto da un incendio. Rudolf Steiner realizza prontamente un secondo edificio interamente in cemento armato (edificato, dopo la sua morte, tra il '25 e il '28).

Muore a Dornach, vicino Basilea (Svizzera) il 30 marzo 1925.

L'eredità poderosa di conoscenze innovative e di iniziative che Steiner ci ha lasciato hanno prodotto nel mondo una vasta serie di iniziative nei vari campi delle attività umane tra cui emerge l'agricoltura biodinamica, la medicina antroposofica, l'euritmia, l'arte della parola, la pedagogia steineriana (scuole waldorf), l'architettura vivente. Nel Goetheanum si svolgono le attività della Libera Università di Scienza dello Spirito, le attività artistiche e teatrali, convegni, meetings e concerti.

Egli scrisse il libro Cronaca dell'Akasha (in tedesco Akasha- hronik), pubblicato nel 1904, in cui l'autore esponeva i resoconti della storia di Lemuria e di Atlantide appresi dalla lettura di questo libro spirituale.



«Quando l'uomo ha allargato in tal modo la sua facoltà di conoscenza, non ha più bisogno di documenti esteriori per studiare il passato; allora può, per mezzo di una vista interiore, scorgere negli avvenimenti ciò che non è percepibile ai sensi, ciò che in essi vi è d'imperituro. [...] Chi abbia acquistato la facoltà di percepire il mondo spirituale, riconosce gli avvenimenti passati nel loro carattere d'eternità; essi gli appaiono non come freddi documenti storici, ma come realtà vive; le vicende trascorse si svolgono in certo modo nuovamente davanti a lui.»

(Rudolf Steiner, Cronaca dell'Akasha [1904], trad. it. di Lina Schwarz, 4ª ed., pag. 3, Fratelli Bocca Editori, 1953)

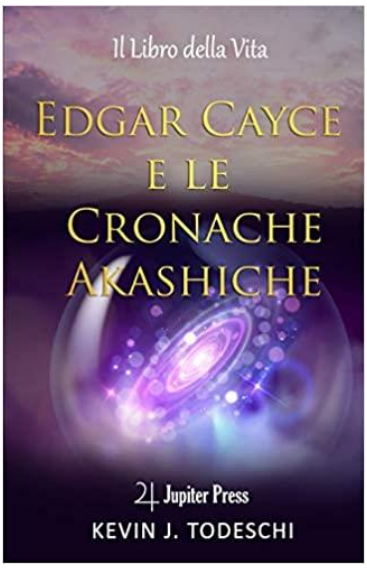
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

EDGAR CAYCE

Un altro personaggio importante fu Edgar Cayce (1877 – 1945), grande lettore contemporaneo di Letture Akashiche. Divenne noto come il "profeta dormiente" per il fatto che dava le sue profezie in uno stato di trance indistinguibile dal sonno. Cominciò a lavorare come fotografo ma, dopo qualche tempo, si dedicò interamente alla diagnosi di malattie per via spiritica. Affermava di cadere in trance e di poter vedere in questo modo le malattie di una data persona; al termine, formulava una diagnosi e suggeriva una cura (quasi sempre legata all'uso di erbe, al riposo o al massaggio). Cayce diagnosticava anche per posta, senza aver mai incontrato il malato.

Per il suo lavoro non si faceva pagare ma, come molti altri medium e sensitivi, accettava donazioni. Fu grazie ai doni dei suoi clienti, infatti, che aprì un ospedale e un istituto di studi metafisici.

In uno dei suoi libri chiamato “Le cronache Akashiche”, lui definisce Akasha molto più di un semplice magazzino di memorie: “questi Registri sono interattivi, hanno un’enorme influenza sulla nostra vita quotidiana, sulle nostre relazioni, sui nostri sentimenti e sui potenziali e probabilità che attiriamo verso di noi. Esse sono una Porzione della Mente Divina, sono i Giudici imparziali che tentano di guidare – educare – e trasformare ogni individuo nel meglio di Sé ..”



Qui il pensiero di fondo che desidero condividere con voi, è quello dell’essere interattivo con questo tipo di Energie e trasformarle per poi riuscire ad ottenere anche la trasformazione della nostra Realtà e vedere così nuove Possibilità di vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Cristina Vignato, nel suo libro Akasha la via dell'indipendenza spirituale, cita un'entità di nome Kryon, il cui canalizzatore si chiama Lee Caroll, e che definisce l'Akasha come la "Caverna della Creazione ", l'unica che abbia una dimensione ibrida sul pianeta. Questo per dire che questa dimensione ha una proprietà tridimensionale e che però non sarà mai trovata. All'interno di questo Luogo Multidimensionale è racchiuso tutto ciò che noi siamo. Egli dice che quando la nostra Anima arriva sulla Terra, Akasha sia il primo luogo dove noi ci rechiamo e che sia anche l'ultimo che visiteremo prima di tornare a Casa.
Alla nascita tutto ciò che si trova nel cristallo della Caverna della Creazione, che riguarda il nucleo del cristallo della Nostra Anima si trasferisce nel nostro DNA e questo avviene poco prima della nostra incarnazione.

A COSA SERVE LA LETTURA DEI REGISTRI AKASHICI

A cosa può essere utile la capacità di connessione con la dimensione akashica nella vita di tutti i giorni? Di seguito un elenco di alcune possibilità:

- Maggiore chiarezza sul perché di certe situazioni della vita.
- Capire il punto di vista delle persone che fanno parte della nostra vita e il motivo dei loro comportamenti nei nostri riguardi.
- Avere una visione più elevata del cammino che si sta percorrendo per trovare nuove strategie e nuove strade da percorrere.
- Sostegno nell'elaborazione di traumi del passato di qualunque origine.
- Nuovi strumenti di consapevolezza e di forza interiore per aumentare la propria integrità.
- Strategie di azione.

TUTTI POSSONO UTILIZZARE QUESTA PRATICA?

Ogni individuo possiede la capacità di entrare in connessione con gli altri e di essere un tramite, ciò che serve per farlo è averne consapevolezza. Non servono data di nascita, foto della persona e nemmeno il nome, basta l'intenzione. Nella lezioni successive verrà approfondito l'argomento.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

CHE TIPO DI INFORMAZIONI POSSONO ARRIVARE DALLA LETTURA DEI REGISTRI AKASHICI

Durante una lettura possono arrivare diversi tipi d'informazione che viaggiano su dimensioni differenti, senza tenere conto di Spazio e Tempo. Ciò che emerge nel momento della lettura è quello di cui la persona ha bisogno di sapere per fare un passo evolutivo in quel momento della vita. È possibile fare domande specifiche su questioni in cui c'è la necessità di avere chiarezza.

Di seguito un elenco del tipo di informazioni che possono arrivare e che indicano il luogo, o dimensione in cui parte della nostra energia è ancora bloccata. Generalmente non si guardano i futuri perché, più ci si attiva su un lavoro interiore, andando a riprogrammare le proprie energie e dinamiche interiori, e più il futuro è mutevole.

- Le informazioni possono arrivare dal nostro personale passato.
- Da altre dimensioni.
- Nelle dinamiche vissute con i nostri genitori.
- Dalle dinamiche irrisolte dei nostri avi, vedi costellazioni familiari.
- Dalle memorie di ipotetiche vite passate.
- Altro ancora…

Noi siamo fatti "a strati" come una cipolla, gli strati rappresentano le dinamiche inconsce che ci separano dalla nostra vera essenza, il nostro nucleo puro e in equilibrio e armonia. Spesso, il desiderio che emerge ogni volta che lavoriamo su di noi, è quello di arrivare subito al nucleo saltando gli altri strati, ma non fa parte del nostro cammino di guerrieri; ogni strato riconosciuto, accolto ed elaborato, si trasforma in nuova forza, energia e consapevolezza che diventano una guarigione profonda dentro a noi e ci donano gli strumenti per affrontare il passo – strato successivo. Il lavoro su di noi va dunque ad aumentare ogni volta di più il nostro Potere Personale. In questo modo diventiamo emotivamente e strutturalmente più completi.

Ogni volta che si presenta una prova nel nostro cammino, possiamo avere la certezza che, se questa situazione ci è arrivata, è perché abbiamo tutti gli strumenti per superarla ed è una grande opportunità di crescita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

UTILIZZO ABBINATO DEI REGISTRI AKASHICI AD ALTRE PRATICHE

Ogni operatore è libero di scegliere il proprio modo di collegarsi alla dimensione dei Registri Akashici. Il metodo classico consiste nel recitare una preghiera per poter chiedere il permesso ai custodi di Akasha e, una volta ricevuto il permesso si può accedere al proprio libro o a quello del consultante. Una volta che si è ricevuta l'informazione dal registro, si può chiudere il libro e scrivere le informazioni ricevute per sé stessi o riportare ciò che è emerso alla persona che ha richiesto la lettura. Di solito, prima di finire l'incontro, l'operatore chiede ai maestri di poter agire sulle problematiche che bloccano la persona. Ognuno di noi ha il suo personale modo di percepire e di collegarsi ad Akasha, l'obbiettivo di questo corso è quello di passare informazioni utili atte a risvegliare le personali potenzialità suggerendo diverse modalità di connessione ad un'energia più elevata.

In questo corso, oltre che ricevere informazioni su come accedere ai Registri Akashici attraverso il metodo classico, parlerò di come farlo utilizzando la pratica di Saul in connection da me ideata. Con questo metodo è possibile accedere ad Akasha in pochi secondi. Rispetto al metodo classico, oltre alle informazioni che verranno evidenziare durante la lettura, sarà possibile agire anche a livello energetico, grazie ad un insieme di pratiche, per risolvere le dinamiche depotenzianti attive in un modo più consapevole ed efficace.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

COS'È SOUL IN CONNECTION

È un insieme di tecniche e conoscenze che permettono di mettere in contatto la nostra anima, o Sé Superiore, con la nostra parte razionale, per prendere consapevolezza delle dinamiche depotenzianti che ci rallentano il cammino, rinnovando così, grazie a una prospettiva più elevata, la nostra energia e potere creativo, per sentirci più stabili e sostenuti nella vita.

Soul in Connection è uno stile di vita che si acquisisce grazie alla consapevolezza delle personali dinamiche emozionali e della loro interazione col mondo esterno. È uno strumento utile, per comprendere e rielaborare il potere che ogni persona ha nel gestire queste energie collegate al proprio vissuto.

COME SI SVOLGE UNA SESSIONE DI SOUL IN CONNECTION

Nelle sessioni individuali il nostro ruolo è quello di fare da tramite con la persona consultante tra il suo lato più elevato e puro, attraverso la lettura dei Registri Akaschici, e la sua parte razionale, la mente, quella che di solito cerca di distrugge o di esaltare per nascondere insicurezze e vuoti.

Le informazioni possono arrivarci attraverso le sensazioni fisiche, le emozioni e le immagini simboliche o altro ancora.

Di solito, prima di un incontro, si prepara in anticipo la lettura per due motivi: il primo per avere più tempo da dedicare alla persona, e il secondo per dare la possibilità di avere conferma, in base a ciò che arriverà, che davvero ci sia stato

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

un collegamento energetico in base all'esattezza delle dinamiche emerse nella lettura.
Durante la sessione si avrà modo di discutere insieme delle informazioni arrivate per poterle applicare al vissuto della persona e avere maggiore chiarezza sui nodi da sciogliere; poi, grazie a una meditazione che sarà il Sé Superiore della persona suggerirà al momento, avremo l'opportunità di guidarla con dolcezza a rielaborare le dinamiche in modo sano e costruttivo. È una sorta di ipnosi leggera che agisce in modo profondo e potente.

Di seguito riporto una scheda di valutazione collegata al potenziale di ogni individuo di accedere a energie superiori, quindi alla predisposizione alla lettura akashica. Se risponderai positivamente anche solo a una domanda, avrai la conferma di essere già in contatto con energie superiori anche senza esserne consapevole.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

	sì	no
Ti capita spesso di ricordare i sogni che fai?		
Hai mai pensato a qualcuno e poi lo hai incontrato o hai avuto contatti con quella persona?		
Hai mai pensato a qualcosa e poi è successo?		
Ti è mai capitato di fantasticare su qualcosa, come se fosse un film?		
Quando qualcuno ti racconta qualcosa, o lo descrive, tu riesci a immaginarlo?		
Hai mai avuto intuizioni?		
Ti capita di percepire le emozioni delle persone che hai vicino?		
Quando entri in un ambiente, riesci a sentire se ti trovi a tuo agio o meno?		
Pensi di poter aumentare la tua sensibilità e potere percettivo?		
Sei capace di ascoltare?		
Ti è mai capitato di sentirti "collegato" a qualcuno, anche se non lo frequenti?		
Credi al fatto che l'energia di un luogo o una persona possa cambiare?		
Credi che nella vita tutto sia possibile?		
Ti è mai capitato di fare qualcosa di creativo e sentirti ricaricare energeticamente?		
Ti è mai successo di stupirti delle tue stesse parole dette a qualcuno, come se non fossero tue?		

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Registri Akashici e Metodi di utilizzo solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

Con meditazioni MP3 incluse

SCRITTURA DELL'ANIMA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: La Scrittura dell'Anima, La Voce del Sé

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	LA SCRITTURA DELL'ANIMA, LA VOCE DEL SE'
LEZIONE 2:	BREVE STORIA DELLA SCRITTURA DELL'ANIMA
LEZIONE 3:	PER UN SUCCESSO CON LA S MAIUSCOLA
LEZIONE 4:	IO SONO NOI, IL VERO SUCCESSO
LEZIONE 5:	INTEGRARE PER CRESCERE, IL SUCCESSO DELL'UOMO E DELLA DONNA NUOVI
LEZIONE 6:	PER UN SUCCESSO SENZA CORAZZE
LEZIONE 7:	NE' SUCCESSO NE' FALLIMENTO, MA SOLTANTO ENERGIA IN MOVIMENTO
LEZIONE 8:	PIANO DI VOLO E' SUCCESSO
LEZIONE 9:	IL SUCCESSO DEL CORPO DI LUCE

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione specialistica di
OPERA, *Accademia Italiana di Formazione Olistica*
www.accademiaopera.it

"I fogli bianchi sono la dismisura dell'anima /e io su questo sapore agrodolce/vorrò un giorno morire,/perché il foglio bianco è violento./Violento come una bandiera,/una voragine di fuoco,/e così io mi compongo/lettera su lettera all'infinito/affinché uno mi legga/ma nessuno impari nulla/perché la vita è sorso, /e sorso/di vita i fogli bianchi/dismisura dell'anima" ***(Alda Merini, Fogli bianchi)***

Verso una Riunificazione

La vita, grande viaggio di Separazione e di Riunificazione, è un continuo passaggio da momenti di Armonia che ci donano la consapevolezza di essere sani e completi, a momenti di disarmonia, quando la Paura prende il posto dell'Amore e tutto perde la sua luce. Perché noi, per primi, entriamo nell'oblio e ci scordiamo di essere scintille divine qui, in questa dimensione, per ri-cor-darci chi siamo. Per ritornare nel cuore e lì fare finalmente quel salto vibrazionale ed osservare e vivere la nostra realtà da un punto di vista più alto.

Ogni stato disarmonico è di per sé un dono se lo affrontiamo con consapevolezza, con la capacità di essere totalmente nella nostra vita e diventare responsabili, accettando di sposare la res, sposare la cosa, entrare totalmente nel nostro potere. Se non ci rapportiamo al disagio con un atteggiamento pessimistico, ma lo sappiamo ascoltare trasformandolo in amico che orienta e non più in nemico da distruggere, diventiamo responsabili, pronti a riportare in equilibrio il nostro sistema che è così intelligente da saperci segnalare che qualcosa non va. Il dono che ciascuno di noi possiede per riappropriarsi della propria armonia, della propria natura divina, è la creatività, cioè la

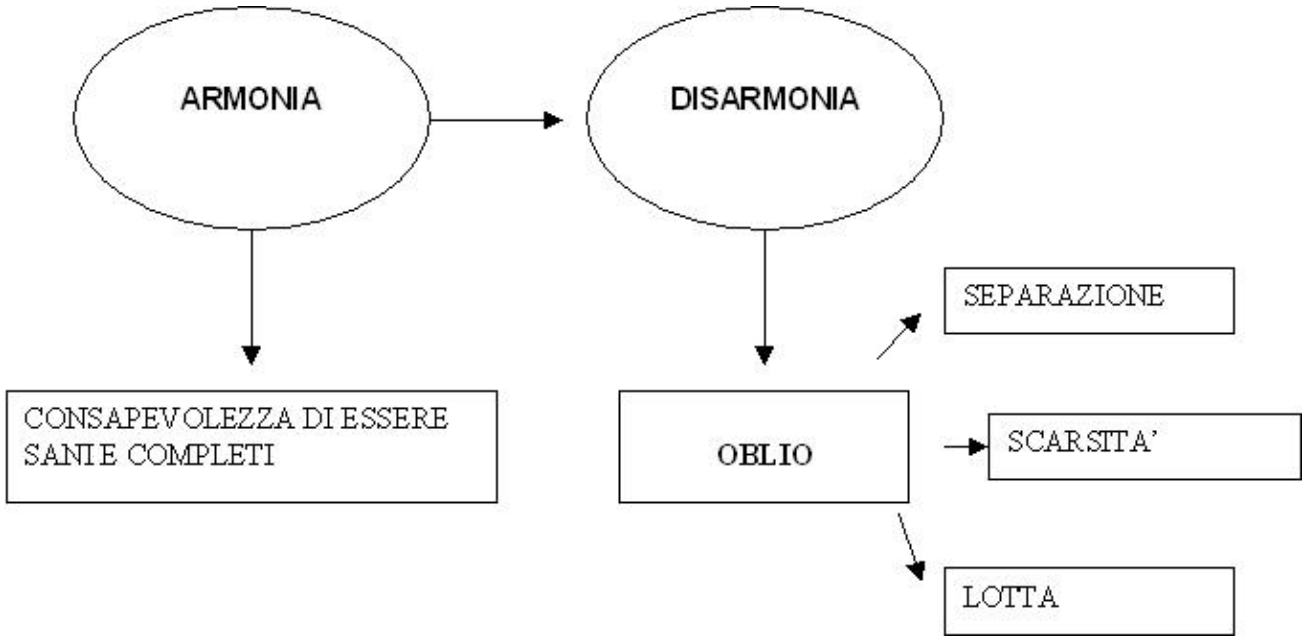
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

creazione di una nuova percezione della propria realtà. La sfida è passare dalla testa al Cuore, dal Potere amico della Paura, all'Amore, vero padre della Conoscenza.

Ecco perché ho dato vita alla Scrittura dell'Anima. Questa modalità di lavoro su di sé in stato di rilassamento profondo che utilizza la scrittura non come fine ma come mezzo per andare a catturare, attraverso il pensiero creativo, la voce del nostro Sé. La nostra salvezza sta nell'energia femminile, presente in ciascuno di noi, indipendentemente dal sesso biologico di appartenenza: tutto quello che ci rimanda al contatto con l'interiorità è un'espressione energetica di tipo femminile e così introspezione, affettività, compassione, intuizione, empatia, ascolto, inclusione, ci consentono di affrontare ogni esperienza aprendo il quarto e il quinto chakra, uscendo dalla logica del potere ed entrando in quella dell'amore.

E il disagio ci appare come un saggio aspetto della nostra volontà di ritornare all'armonia, di riconoscerci scintille divine. Con la libertà di ricevere, accogliere e fare esperienza di ogni pensiero che desideriamo perché, lo sappiamo, la vita diventa brutta o bella a seconda di come noi desideriamo vederla. E se fosse questo il vero Libero Arbitrio? La libertà di creare nuove ipotesi su di noi, abbandonando le convinzioni di Separazione, Scarsità e Lotta, abbracciando la certezza di essere collegati con il nostro Sé Superiore, con l'energia dell'Universo, di avere quell'Abbondanza che desideriamo senza la paura di non meritarla, di trasformare quello che ci sembra opposto in un taoistico elemento di complementareità e, pertanto, di crescita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



Ma cosa sono Separazione, Scarsità e Lotta? Ecco quanto scrivo a proposito nel libro "La Scrittura dell'Anima", edito da Tecniche NUove.

La Separazione è l'incantesimo che ti fa dimenticare la tua vera natura, l'inganno che ti catapulta in una vita fasulla, lontana da te, è la perdita del collegamento con il tuo Sé, l'atomo divino presente in te, è la dimenticanza della sua esistenza; è la sconnessione dall'Energia Universale che ti unisce e collega ad ogni aspetto del creato. La Separazione è l'illusione della dimensione creata dalla Personalità che non sa nemmeno più ascoltare la voce della tua parte interiore profonda, quella connessa con il piano di questa tua esistenza, quella che sa perché sei qui in questa dimensione e conosce bene il tuo progetto e il tuo compito.

La Scarsità è la falsa convinzione che tu debba lottare per ricevere amore, accettazione e abbondanza. Ma l'amore è già in te e te ne dimentichi ogni volta che t'identifichi con la paura: amore e paura non possono convivere nello stesso istante. La paura ti catapulta nel mondo dell'ego e lì ti abbandona all'interpretazione e alla proiezione: la realtà che vedi intorno a te ti appare non come veramente è ma come tu credi che sia. E se senti di vivere in un mondo di lupi, ecco che ovunque vedi bestie feroci pronte a sbranarti, se credi di essere una vittima continuerai ad incontrare carnefici, se sei convinto

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

d'essere malato quella sarà la tua condizione abituale. Tu sei libero di scegliere se identificarti con l'amore o con la paura e, a seconda della tua scelta, riceverai abbondanza o scarsità

La Lotta è figlia del mondo della percezione che confonde quanto è complementare con ciò che è opposto. Nascendo sei entrato nel mondo del duale con il tuo primo respiro fatto di due tempi, l'inspirazione e l'espirazione; ma tutta la vita ti si è subito mostrata nel suo dualismo: la sistole e la diastole del cuore, la circolazione venosa del sangue e quella arteriosa, l'emisfero destro e quello sinistro del cervello, la luce e il buio, il giorno e la notte, il caldo e il freddo, il sonno e la veglia, la fame e la sazietà .. Tutti elementi non in lotta ma complementari, perché in ognuno è contenuto il seme dell'altro: che cosa succederebbe, infatti, se il tuo inspiro e il tuo espiro si mettessero a lottare per rivendicare l'uno la supremazia sull'altro? Tu non hai bisogno di lottare per creare la tua realtà, sei come il mago della pioggia che arriva dove c'è siccità e porta il suo dono senza fare nulla d'altro che "esserci". Tutto può manifestarsi a te senza sforzo se permetti allo Spirito, al tuo Sé, di farti da guida.

La Scrittura dell'Anima è uno dei possibili mezzi per la nostra Riunificazione e crea un ponte tra la Conoscenza Oggettiva da un lato e Immaginazione, Ispirazione ed Intuizione dall'altro. Scrivendo in stato meditativo ed abbassando pertanto le frequenze cerebrali si lavora a contatto con i Simboli e con gli Archetipi, modelli originali contenuti nell'inconscio collettivo, che ci influenzano senza che ne siamo coscienti. Quando con la Scrittura dell'Anima usiamo le immagini mentali correlate agli archetipi e lasciamo che le parole scorrano fluide andando a contattare la voce del Sé, quelle immagini ripescano i frammenti di coscienza che abbiamo abbandonato, i vissuti che hanno creato schemi di pensiero che continuiamo a reiterare, e li rendono inoffensivi sostituendoli con nuove ipotesi su di noi. Questo è il dono insostituibile della nostra creatività, la sola capace di riportarci all'armonia, riaccompagnandoci nel qui ed ora e ricordandoci chi siamo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La voce del Sé

La Scrittura dell'Anima è una tecnica di scrittura meditativa che ha l'obiettivo di *catturare la voce del nostro Sé* per aiutarci a mantenere il contatto con quel punto di luce che è in noi e nel quale possiamo riconoscere tutta la ricchezza e la bellezza della nostra interiorità, sviluppando quella lucida presenza interiore che trasforma la nostra esistenza da routine a consapevolezza.

Dentro ciascuno di noi convivono una voce interiore che sa sempre che cosa sia meglio per noi, quale sia la direzione che dobbiamo prendere per rimanere fedeli alla nostra gioia di creature ed una sorta di censura che ci porta a lottare contro quello che è dentro di noi non permettendo alla forza creativa di manifestarsi. *Scrivere in rilassamento profondo* è mettersi in contatto con un'area inesplorata di energia, con i nostri desideri, i sogni, le intuizioni, con i nostri pensieri nella loro espressione genuina, non ancora controllati

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dall'attività razionale. E' permettere loro di rivelarsi nella più totale verità, senza modificazioni, adattamenti, censure. E' dare fiducia alla nostra interiorità, alla voce della nostra anima per esplorare anche i nostri lati più oscuri, le nostre Ombre: solo prendendone consapevolezza le possiamo trasformare creativamente. La Creatività è la dote umana che più ci rende affini al divino: attraverso il suo linguaggio possiamo ricomporre i pezzetti del nostro puzzle e crescere trasformandoci continuamente.. La Scrittura dell'Anima è pertanto uno strumento per affrontare tematiche di lavoro su di sé partendo da uno di questi piani: c'è chi se ne accosta per **stare meglio fisicamente** e attraverso la Scrittura prende contatto con il significato profondo che quel **disagio fisico** vuole trasmettere alla sua parte inconscia.Si tratta allora di andarlo a decodificare per comprenderne il messaggio. Questo partendo dal concetto olistico che la malattia non sia un incidente di cui sopprimere a forza i sintomi ma un campanello di allarme da ascoltare e comprendere) C'è chi invece parte da una **problematica emotiva**(una separazione, un momento di difficoltà, il desiderio di cambiare lavoro, di cercare qualcosa di nuovo in cui investire le proprie energie, un dispiacere, una scelta difficile e via dicendo), chi la utilizza come porta d'accesso o ulteriore tappa nel proprio cammino **energetico o spirituale,** sviluppando la propria creatività e mettendosi in ascolto della propria voce interiore che sa qual è il suo compito in questa esistenza ma fatica a connettersi con una Personalità spesso distratta o all'inseguimento di falsi bisogni

La Scrittura dell'Anima è una pratica di Autoguarigione e Riarmonizzazione Psicofisica, Trasformativa, Spirituale

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il caso del Folletto

Ecco ora tre casi per aiutarti a capire quale effetto può indurre la Scrittura dell'Anima. Il primo è quello che ho chiamato il Caso del Folletto: un mio cliente, un manager con grandi responsabilità nell'ambito lavorativo, quando si accinge a cambiare posto di lavoro incomincia a denunciare crisi di asma. Proviamo ad utilizzare, oltre alla consulenza naturopatica e di counseling, anche la Scrittura: in meditazione profonda gli arriva dai suoi livelli interiori profondi, tra le altre, una frase su cui ci soffermiamo*: "Nella mia gola folletti di Natale trasportano le stelle*". Ma cosa sono queste stelle trasportate dai folletti? Continuiamo a lavorare scrivendo e nasce dalla sua penna un *"..quando il profumo di Stella mi penetrava violento*". Scopro che Stella era la zia trentenne di cui lui, tredicenne, si era innamorato. Ad una cena di Natale le aveva dichiarato il suo amore e lei prima lo aveva definito*"folle"* e poi lo aveva assalito verbalmente deridendolo. In quel momento lui aveva sentito il profumo di Stella, cioè le sue parole dure, strozzargli la gola e si era sentito piccolo e impotente.Da lì erano nate le prime crisi di asma che si erano riproposte dopo molti anni in occasione del cambiamento di lavoro, quando si era trovato affiancato da una collega femmina dal carattere prevaricante. Gli propongo di estrarre i folletti dalla sua gola: ricominciamo a scrivere e arriva *un "I folletti mi raccontano che sono troppo piccolo e non sono capace"* che mi induce a farlo entrare in contatto con il suo Bambino Interiore. Dopo qualche seduta scrive un addio al Folletto, ringraziandolo di averlo accompagnato fin lì ma " *il tuo profumo si disperde nella valle lontana mentre ti vedo indietreggiare con aria stanca. Il tuo compito è terminato, ti ringrazio e ti libero"*. Gli attacchi di asma spariscono, e gli rinasce la sicurezza in se stesso.

Il caso del taxi.

Arriva da me una donna di 49 anni in preda a crisi di panico che non riesce più a guidare la macchina. E' in menopausa.Mi racconta che suo padre faceva il taxista e che lei dai suoi 18 anni guida *"bene come un uomo".* Ma aggiunge che ora, invece quando sale in

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

macchina per mettersi alla guida è presa dal panico, le gambe le tremano, ha attacchi improvvisi di tachicardia. Trattandosi di menopausa lavoriamo sul Maschile e sul Femminile. Ne esce una Femmina Interiore fragile che però vorrebbe sopravvivere: *"Il mio respiro trema e mi ritrovo ai margini di una strada sporca. Attendo di raccogliere la pozza del mio sangue per bagnarmi di rosso e rinascere*" Appare come un'ombra che si dissolve per rinascere subito. Si chiama Fenice. Il Maschile è un cacciatore con un fucile in mano e le gambe da ballerina. Il Femminile dice al Maschile: *"Tu mi vorresti uccidere ma io avvolgerò le tue gambe tra il fumo della mia fragilità e ti impedirò di danzare la mia morte*" Un femminile combattuto tra la paura di morire (menopausa) e la volontà di resistere. Per resistere blocca le gambe del Maschile impedendogli di danzare, di "stare" nella vita. Il Maschile è un aspetto di suo Padre, conducente di taxi: la reazione era il suo no alla guida. Ma uccidendo il suo Maschile stava castrando se stessa (panico) immobilizzandosi, tagliandosi le gambe.Con la Scrittura abbiamo lavorato sulla armonizzazione tra Maschile e Femminile, fino a che è riuscita a ricominciare a guidare.

Il caso della fretta

Questo è il caso di una donna 35 anni, devota di un Maestro nel suo cammino spirituale. E' arrivata da me perché si era sentita bloccata da una pratica metodica che l'avrebbe aiutata a "bruciare il karma" Doveva fare degli esercizi quotidiani oltre alla meditazione ma non riusciva ad applicarsi con metodo. Ci siamo chieste da dove venisse questa sua insofferenza alla disciplina. Era una donna ansiosa che voleva tutto subito "*I corpi cucivano mentre assaporavo la mia vendetta e del dolore delle vittime ridevo urlando il mio diritto all'oblio*" Già altrove, nella scrittura, le erano uscite immagini di violenza agita e subita ma sempre in contesti "militari".Abbiamo ipotizzato che potesse trattarsi di immagini regressive appartenenti a vite precedenti. *"Nel giro delle corrotte esistenze la ruota si placa a tratti, a tratti contorta mi espone alle pene della mia responsabilità"* Il rifiuto della disciplina per bruciare in fretta il karma era servito a farle capire che non poteva affrettare quel passo prima di capire qualcosa. Seguì per un po' un'altra strada imparando ad avere un diverso rapporto col tempo, si calmò, entrò nel suo tempo interiore e dopo due anni prese quella pratica ritornando a seguire il suo Maestro.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La Scrittura dell'Anima, allora, per leggere e scrivere la tua storia presente, passata e futura attingendo a quello spazio senza tempo nel quale ciascuno di noi conosce la Meta e il Percorso. Per attingere alla voce del Sé che non ha dimenticato il tuo compito e può darti le indicazioni utili per affrontare ogni tuo passaggio con consapevolezza. Per non cadere in quelle trappole della Personalità che si chiamano oblio, paura, abbassamento del livello di pensiero, disagio di vivere, malattia. Per imparare a cogliere in ogni evento stimoli ed opportunità di crescita e per assumerti la responsabilità della tua vita in un atteggiamento di centratura e silenzio interiore.

Al di là dello Spazio e del Tempo

Osi tu ora, anima, camminare con me verso ignota regione, dove non vi è suolo per il piede né sentiero da seguire? (Walt Whitman, Osi tu ora, anima)

Con la Scrittura dell'Anima puoi entrare nel momento presente, aprirti all'ascolto e all'accettazione incondizionata di immagini portatrici di simboli dallo straordinario potere di guarigione. Simboli che giungono dal passato, dal presente e dal futuro perché entri in una dimensione al di là dello Spazio e del Tempo.

Slegato dal nesso causale del prima e del poi, puoi accorgerti di come tutti gli eventi siano correlati e di come ogni esperienza sia di per se stessa una rivelazione, pronta a parlarti e a dirigerti verso la tua meta.

E se rimani immerso nel tempo liquido, dove nulla può più essere staccato dall'insieme e racchiuso in una nicchia a se stante, puoi ascoltare la tua rivelazione e farti prendere per mano da ogni coincidenza significativa

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E sulla carta, nero su bianco, scrivi la tua storia per ritrovare le risposte di cui hai bisogno tra le parole che sgorgano fluide

"Pensare che non lo avrei mai detto: scrivere, io! L'ho sempre detestato, mi sembrava una inutile perdita di tempo!" Quante volte mi sono sentita dire così da chi, esterrefatto, rilegge le sue parole che non avrebbe mai sospettato di contenere in sé." *E invece scrivendo ho ricominciato ad ascoltare la mia voce interiore e a darle fiducia. Ho ricominciato a guarire la mia vita"*

Guarisci quando riesci ad ascoltare la voce del tuo Sé e a rimetterti in pista secondo i suoi dettami, a riportare la tua vita sulla giusta carreggiata, quando ricominci a vivere l'esistenza che ti appartiene e per la quale sei venuti al mondo, senza limitarti a rosicchiare una sopravvivenza che ti è estranea

Guarire la propria vita è riappropriarsi di sé e non è semplicemente distruggere il nemico perchè la vita non è una lotta in cui il bene e il male si contendono la vittoria

Le nostre Ombre, i punti di fragilità, i disagi, la malattia, sono campanelli che ci segnalano le deviazioni dal nostro cammino. Scrivere è rimanere in ascolto di questi campanelli e ricominciare a suonare la nostra melodia..

Alcune testimonianze

Anna partecipa ad un laboratorio di Scrittura dell'Anima e sembra tesa durante l'esercizio di propriocezione che precede un giro di scrittura, Generalmente una meditazione, un rilassamento, un sogno guidato, un esercizio di Comunicazione Non Verbale preparano la mente, il cuore e i sensi ad allinearsi e a lavorare in armonia con il gruppo. Adulti di ogni età e di diversa cultura sono seduti a terra in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta: suggerisco di non imporsi una postura forzata ma di cercare in modo naturale la posizione che li aiuti a percepire una sensazione di armonia e di stabilità. Chiudono gli occhi e li guido ad inspirare ed espirare profondamente, fino in fondo. E' l'atto della espirazione quello che conta, è importante che sia lungo e profondo per liberare corpo e mente da tossine, tensioni ed impurità. Ancora una seconda e una

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

terza volta focalizzano l'attenzione sulla colonna d'aria che dolcemente e profondamente attraversa il loro corpo come un massaggio rigenerante e poi incomincia la propriocezione, la concentrazione attenta sul corpo. Guidati dalle mie parole imparano ad osservarsi dall'esterno, a guardare ed avvertire ogni sensazione, il formicolio dei piedi ed il dolore al ginocchio, il sangue che circola sino alla punta delle dita e lo stomaco che borbotta.Come se tutto fosse altro da sé, fino alla disidentificazione, utile per divenire spettatori e per farsi fedele veicolo dei propri pensieri.

Quando l'esercizio ha termine, al partire della musica Anna afferra la sua penna e incomincia a scrivere freneticamente, quasi volesse fermare l'attimo, afferrare i pensieri prima che riescano a sfuggirle o ad arrivare a lei trasformati.Da tempo ha problemi di non accettazione di sé e del proprio corpo. Scrive per una decina di minuti e non si cura degli altri, ognuno immerso in se stesso a scivolare parole sulle pagine di quaderno e attraverso la propria anima.. Poi, quando la musica ha termine, segno che il tempo per scrivere è momentaneamente sospeso, vuole leggere per prima il suo pezzo. In un gruppo di Scrittura, leggere quello che si è scritto non è un obbligo, si può tranquillamente tacere, anche per dieci volte di fila, anche sempre. Ma è raro che questo avvenga perchè prima o poi tutti sentono il bisogno di leggere. Per comunicarsi l'uno all'altro.Per abbattere anche i miti su di sé che durante un'intera vita ognuno si è cucito addosso: è bello quando permettiamo a qualcuno di vederci e di accettarci esattamente come siamo.

E Anna legge di avere la sensazione di essere sempre stata dentro di sé.

Ci sono ma mi ero persa. E navigavo dentro ad un fantoccio che mi nascondeva ai miei stessi occhi. Vedevo la luce e volevo emetterla, e basta. La luce era la vita.Mi riconoscevo nei miei occhi e i miei occhi erano diventati il mio segno di riconoscimento. E basta. Quel corpo non ero io. Un modo per nascondermi, per mimetizzare i miei desideri? O forse solo un corpo di transizione in questa mia fase di ricerca?

La musica, in questo modo di lavorare su di sé, è uno stimolo importante alla sensibilità creativa, con i suoi effetti evocativi e catartici. Stimola la produzione di immagini mentali e l'apertura di canali di Comunicazione Non Verbale, sviluppa nuovi modelli di rapporto con se stessi e con gli altri. Quando scrivono accompagnati dalla musica, da un certo tipo di musica, tutti si sentono ancora più guidati dentro se stessi, pronti ad ascoltare la voce dell'anima, ad afferrare i primi pensieri, quelli più carichi di energia. Il suono esercita

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

un'azione diretta sulle emozioni e perfino sui ritmi organici e ogni nota ha una sua propria qualità con effetti di armonia o di dissonanza. Per questo è importante lavorare con la musica giusta, che aiuti ad armonizzare, non certo a creare spaccature o distanze dal proprio centro.

Con la Scrittura dell'Anima è bello e importante lavorare sia individualmente che in gruppo. Anche il gruppo è fondamentale perchè aiuta a far circolare energia producendo atmosfere mentali positive, tutte tese ad uno scambio continuo, per una crescita armonica di ognuno. Scrivere insieme al gruppo, leggere a voce alta quello che si è, diventa un'ulteriore presa di coscienza del nostro modo d'essere e di come il mondo ci recepisce. Nel gruppo possiamo finalmente dare e ricevere strokes, coccole, attenzioni, vitamine d'amore in modo assolutamente incondizionato, abbattendo maschere e ruoli che ci stanno stretti e che ci tengono lontani da noi stessi.

Ho chiesto di scrivere un pezzo sulla luce e **Tina** legge senza pause. Ha degli occhi bellissimi che mi hanno perforato l'anima durante un esercizio non verbale. Dolcemente, fino in fondo. Ho visto una scintilla di Dio in quegli occhi, credo. Legge ed entra a capofitto in quello che ha scritto.

Sono davanti alla finestra chiusa e un po' di luce entra dalle fessure delle antine verdi. Alcuni raggi dividono il mondo a fette, le zone illuminate e poi quelle in ombra che da' la mano alla luce che a sua volta abbraccia l'ombra, e così via. Vorrei dire all'infinito, ma non è vero, quando i confini della finestra toccano quelli della parete la luce è talmente affievolita da confondersi con la zona d'ombra e poi, pian piano, vanificarsi. Questa musica ben si accorda con la luce che muore piano piano. Se appoggio lo sguardo là sulle fette di sole, vedo il mondo che canta piano piano per farsi sentire a poco a poco. Non è il sole che acceca di colpo chi apre la finestra e tutto ad un tratto si getta nel vuoto del contatto con il mondo. Il vuoto del contatto è peggiore della solitudine, più duro dell'eremitaggio. Il vuoto del contatto è l'arsura del sentimento, la piaga di una sensazione rimasta lì a morire. L'anima coperta di ferite, tocchiamo la vita con cautela, per non farci male, quando avvertiamo questo vuoto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Tina ha paura del vuoto e i suoi occhi riempiono gli spazi come una scintilla divina. C'è qualcosa, però, che non vuole vedere e se i suoi occhi non si posano su altri occhi di luce, tende a socchiuderli. Soffre di congiuntivite e ha frequenti emicranie. Quando scrive sta benissimo e i suoi occhi parlano. Gli occhi di Dio.

Marco sembra nervoso perché da tempo aveva voglia di confrontarsi con un vecchio amore, lo scrivere, abbandonato dagli anni della scuola. Dico di scrivere partendo da un semplice **Scrivo perchè**, un attacco, uno stimolo per incominciare a muovere la mano e a smuovere i pensieri.Pensieri da donare a se stessi e al gruppo, le parole dell'anima che parla attraverso immagini e intuizioni, il nostro Sé spirituale, quello che sceglie, giorno dopo giorno, il tema della nostra esistenza, i compiti da affrontare nella vita. Una voce che non sempre riusciamo ad ascoltare, perchè talvolta non siamo ben sintonizzati con la cabina di regia: le nostre emozioni, le aspirazioni, le sensazioni non ci sembrano in armonia tra loro, talvolta addirittura le percepiamo in opposizione. Una consapevolezza, questa, che ci fa star male perchè percepiamo la lotta di frammenti isolati, non la loro armonia, la loro complementarietà. Un equilibrio che si raggiunge non certo soffocando ciò che non riusciamo a far combaciare nel nostro grande puzzle, ma trasformando quello che percepiamo come zona d'ombra. In realtà i nostri punti deboli non sono draghi da abbattere ma meravigliose opportunità di crescita, se riconosciuti, accettati e ben elaborati nella direzione di una crescita armonica.

Marco parte con la musica e sembra completamente assorbito in un atto sacrale. Non si deconcentra, è pienamente dentro di sé e si sta osservando attraverso le sue parole. Al termine vuole aprire il giro di lettura. Nei suoi scritti dei giorni precedenti c'era un potenziale energetico che stentava ad uscire ma sentivo che era lì, pronto ad esplodere da un momento all'altro.

Scrivo, scrivo e basta. Scrivo perchè è erotico il colore dei miei pensieri e mi ci tuffo dentro per godermeli fino in fondo. Pensieri accattivanti sono il gioco delle parole che si fecondano per diventare vita. Scrivo perchè ho voglia di farmi l'amore e questo mi basta per sapere che sono. Scrivo con me e con i miei pensieri le storie che si fanno carne. Il tempo non esiste. Scrivo perchè il tempo non esiste ed è un coito che brucia l'attimo e il

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

mio presente è già il domani ed è ancora ieri che non è nulla se non questo prendermi tutto subito, adesso.Scrivo perché tutto scorre, per non dimenticarmi di me, per godere fino in fondo le carezze della mia anima senza più quell'angoscia del piacere. E ricordo quando mia madre mi diceva che mi avrebbe tolto l'amore se non la smettevo di toccarmi là in basso. Io mi contraevo dentro e pensavo che non era giusto. Ero con me, e ci stavo bene con le mie correnti di piacere.

Marco legge tutto questo d'un fiato, si ferma e dice con tranquillità che raccontare agli altri i brandelli della sua vita lo fa sentire dentro ad un grande corpo dal quale pensa di nascere ancora alla vita.

Ma da dove arrivano questi brandelli?

Tra le varie opposizioni da armonizzare in noi, come dicevamo prima, ci sono due pulsioni che convivono ai nostri livelli più profondi, quella creativa e quella censorea.

Nei gruppi le chiamiamo Il Creativo e Il Controllore, il primo lo immaginiamo pieno di entusiasmo, di energia, di desiderio di creare, di capire, di intuire, Il secondo, invece, è dedito alla censura di quanto Il Creativo è pronto a produrre. Con la Scrittura dell'Anima cerchiamo di catturare i Primi Pensieri portandoli alla luce così come sono, lavorando lungo un percorso che ci aiuta a trasformare il Controllore in Coscienza Critica.

Pensieri che si sono depositati sull'anima anche molto tempo fa. O da pochi minuti.

Carla mi dice che mentre scrive il suo respiro si è confuso con quello di sua madre e con quello della notte. L'ha catturato mentre scriveva, con il suo quaderno tra le ginocchia e la lingua a penzoloni.

I pensieri hanno le loro emozioni antiche e ci riportano nel grembo materno ad osservare le stelle che hanno più luce perchè non le puoi vedere. Forse soltanto le ascolti. Quando il movimento della madre ti culla, forse non vedi ma ascolti: sicuramente ti ascolti, tu che sei ancora vergine di esperienze se non quelle, forse, di qualche vita più in là. Una notte apparente, il buio dell'anima che ha chiuso gli occhi perchè, deve ancora imparare ad usarli.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Durante una maratona a full immertion, **Piero** cattura una domanda che gli pare provenire dall'acqua, dallo sciabordare dell'acqua mentre un corpo lo culla riaccompagnandolo nel suo passato ad ascoltare la musica dell'acqua e quella del vento. E quella sua paura di soffocare che da qualche anno lo accompagna.

Paura di morire e, con la morte, paura di non essere più nel momento della vita. Sono incapace di abbandonarmi al mio respiro quando il mondo si mette a voltare pagina ed io non ne sono capace e rimango lì, statico. Una statua che non riesce a spostarsi.

E' rigido, Piero, in un esercizio di movimento in cui lavoriamo sull'abbandono. Non riesce a lasciarsi andare, le prime volte. Una statua. Poi, d'un tratto, si sblocca ed il suo corpo lascia finalmente andare parte di quelle radici che lo tenevano prigioniero.

In un laboratorio di Scrittura dell'Anima succede anche questo, l'acqua, la madre, il vento e il respiro d'un tratto si collegano in una unica intuizione. Ma tutto quello che emerge, emerge solo se chi scrive è pronto ad accoglierlo. Non sale alla coscienza se non materiale che siamo in grado, in quel momento, di elaborare.Se non è ancora ora, se è troppo presto per noi, rimane ancora latente. C'è un tempo per ogni cosa e noi, ai nostri livelli interiori, lo sappiamo benissimo. Ecco perchè, quando lavoriamo con la nostra parte creativa, non ci imponiamo forzature ma impariamo semplicemente ad amare e rispettare i nostri ritmi, mettendo in atto in modo naturale quel processo di autoguarigione così importante per la nostra crescita. Tutto quello che ci serve è dentro di noi. Basta imparare a riconoscerlo per poterlo utilizzare come balsamo potente e amico.

Paola è tesa, pare ansiosa ed impaurita. Mentre scrive, tutto il suo corpo partecipa a tracciare i segni del suo vissuto su quei fogli che paiono prendere vita. Ai primi incontri non legge, sembra temere il confronto. Poi, finalmente, sollecitata dal gruppo, sussurra le prime parole e la voce aumenta di intensità fino a farsi sicura.

Mio padre non mi ha mai ritenuto all'altezza della situazione. La mia vita è uno spasmo continuo. Non merito ciò che ho. O è quello che mi appartiene che non mi merita? Non mi riconosco, non riconosco ciò che vive in me. Fantasmi, ossessioni, tortuose paure. E

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dolore, continuo dolore, qui, al ventre. Paura. Oscuri labirinti ombrosi, sporchi, morti. Perdere, donare, perdonare.

Dopo alcuni incontri, Paola dice di non avere più quei continui insistenti dolori al ventre.Ha imparato a lasciar andare, con le sue parole, questo continuo trattenere in sé.

E Sara, così aggressiva, dura, sempre sulle difensive. ha male alle ossa e alle articolazioni, fa fatica a stare seduta a terra mentre scrive, mentre medita. Sceglie di rimanere su una sedia, ma anche lì soffre. La prima volta, la seconda, la terza.. Al quarto incontro ricomincia a mettersi a terra, come gli altri. Non ha più i dolori così forti, dice che va un po' meglio. E legge.

Ho bisogno della mia dolcezza. Un'arrendevolezza recuperata, trovata tra le righe di questo mio quaderno.. Un regalo per me. Per me che non sono mai stata amata. Per me che non voglio diventare donna. Per me che ho ancora bisogno di una madre. Che ho sempre rifiutato di essere donna e ho sempre odiato gli uomini. Per me apparentemente forte ma profondamente fragile. Per me, con tutto il mio bisogno di amore.

Un modo semplice, efficace, per procedere nel cammino della autotrasformazione: raggiungere i Primi Pensieri, quelli carichi di energia, ancora inesplorati e, per questo, così vitali. Raggiungere con la scrittura la consapevolezza delle ispirazioni, delle intuizioni, delle immagini che costituiscono la nostra materia prima, ciò che noi siamo nella nostra vera essenza, ai nostri livelli più profondi.

Con la Scrittura dell'Anima impariamo a ridurre le resistenze e, dolcemente, a pescare nell'oceano infinito del nostro Sé, divenendo spettatori di ciò che la mano in movimento traccia per noi, finalmente guidata da noi stessi, liberi da opposizioni e resistenze.

Non più, quindi, pensieri, di seconda o di terza mano guidati dall'abitudine, dalla autocensura, dalla paura di un contatto profondo con noi stessi: impariamo a vedere la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

vita, il mondo, gli altri e noi stessi da una diversa angolatura, come se fosse sempre la prima volta, con lo stupore di chi si sa meravigliare, di chi vuole capire .E dallo stupore rinasce l'amore di sé, così indispensabile per riuscire veramente ad amare gli altri e la vita.

La tematica di questo corso on line di Scrittura dell'Anima

La Scrittura dell'Anima è un mezzo e non un fine. Ad ogni stage propongo una tematica che diventa il filo conduttore di quel seminario e che accompagna i partecipanti nel loro viaggio interiore attraverso la Scrittura. Gli argomenti variano di volta in volta ed ho scelto per questo corso on line il tema del Vero Successo. Quale è la differenza tra il successo apparente e il vero Successo, quello con la maiuscola? Perché talvolta fatichiamo a raggiungere un obiettivo, o, addirittura, quel fallimento si ripresenta puntuale nella nostra esistenza? Siamo bombardati da corsi e da libri sull'autostima che ci vorrebbero spingere ad indossare corazze e ad apparire diversi da quello che siamo. Il vero Successo non è qualcosa che possiamo indossare, nascondendo sotto all'armatura una fragilità senza scampo. E' invece qualcosa che nasce dal nostro cuore e si espande all'esterno fino permeare tutte le nostre cellule. E' la nostra centratura, la presa di potere della nostra stessa esistenza. E' la scoperta del nostro Compito, della nostra Mission, del motivo per cui abbiamo scelto di arrivare in questa nostra esistenza.

Questo ed altro ti accompagnerà a ritrovare, attraverso la Scrittura dell'anima, la chiave del tuo Successo, quello con la S maiuscola.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Come vivere questo corso di Scrittura dell'Anima

In questo corso, strutturato in nove lezioni, avrai modo di vivere una esperienza di Scrittura dell'Anima insieme a me. Ti basterà avere il tuo computer e leggere sullo schermo le mie parole oppure stamparle se vorrai leggerle in un luogo in totale libertà, magari all'aperto, in riva al mare o sulla panchina durante l'intervallo del tuo lavoro.E poi ti serve un auricolare, una cuffia o quant'altro usi per ascoltare un file audio che puoi però scaricare nel tuo I'pod ed ascoltare quando ti fa comodo. Un quaderno, una penna..

Leggerai alcuni concetti e poi ti lascerai guidare dalla mia voce che ti accompagnerà ad una breve meditazione che sarà per te l'avvio per una esperienza di Scrittura dell'Anima. Incominceremo a scrivere dalla prossima lezione. Per ora goditi una bella meditazione, tutta per te,

E, per incominciare, trova una posizione comoda, chiudi gli occhi e ascolta la mia voce…

SCARICA IL FILE AUDIO

Chiudi gli occhi, trova una posizione comoda senza tenere né gambe né braccia incrociate.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Inspira profondamente, trattieni l'aria nei polmoni e poi espira lentamente fino in fondo, svuotando bene bene i polmoni. E poi ancora inspira, trattieni, espira fino in fondo..Inspira una terza volta, trattieni e poi espira fino in fondo.

E ora poni la tua attenzione al punto centrale tra i due occhi e immagina che da qui parta la tua energia, concentra l'attenzione su questo punto continuando a respirare. Quando lo senti fisicamente come fonte di energia immagina che una luce scenda lentamente dalla spalla sinistra lungo il braccio fino alla mano sinistra. Dalla mano sinistra si propaga alla destra, sale lungo il braccio destro fino alla spalla..lungo il collo..fino alla testa.

Hai un cerchio dorato davanti a te, un cerchio che ti da' forza e ti scalda. Visualizza questo cerchio come una sfera di luce che ti circonda.. Man mano che respiri si propaga nel tuo corpo..nel busto..nelle gambe..nei piedi.

Respira questa luce che è la tua energia

Visualizza ora un punto centrale della pianta di un tuo piede dal quale vedi uscire tutto quello che vuoi lasciar andare..tossine, tensioni, paura, rabbia..tutto quello che non ti appartiene più. Dall'altro piede nello stesso punto entra tutto il positivo., tanta luce, tanta energia..tutto quello che sei pronto ad accogliere in te.

Respira tranquillamente e senti che il tuo corpo non ha più peso..é sereno, rilassato, tranquillo. Visualizza la sfera che ora e' tutta rossa e trasmette al corpo un senso di leggerezza e rilassamento, il colore rosso.. E ripeti a te stesso Corpo rilassamento.

Continua a respirare e concentra la tua attenzione su tutti i tuoi sentimenti..le emozioni..quelle che ogni giorno ti trasmettono agitazione, preoccupazione, ansia.

Visualizza ora la sfera che e' diventata tutta blu..senti che anche la tua sfera emotiva si sta calmando..non ci sono più ansie..preoccupazioni..

Continua a visualizzare il blu e ripeti a te stesso sentimenti-pace, emozioni-pace.

Non sei più solo dentro di te e ti guardia dall'esterno..ti vedi tranquillo. Visualizza ancora il blu e ripeti sentimenti-pace.

Continua a respirare, sei tranquillo, ogni ansia ti ha abbandonato, il tuo corpo e' leggero..ti vedi dall'esterno.. tranquillo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Concentra la tua attenzione sui pensieri. Guardati dall'esterno. La sfera e' ora gialla e questa sfera gialla calma ora ogni tuo pensiero. Non hai pensieri che volano disordinatamente. Ti stai avvicinando al tuo punto dorato, il punto in cui senti la presenza del divino, in cui comunichi col divino.

Osserva la sfera gialla e ripeti a te stesso pensieri-pace.

Sei circondato dalla tua energia luminosa che ti scalda e ti vivifica. Ora sei tranquillo in tutti e tre i tuoi piani, fisico, emotivo e mentale e ti osservi dall'esterno

Assapora questo momento di intimita' profonda con la tua parte spirituale e senti il punto dorato in te. .Quando arrivi a sentire questo momento cerca di offrire a te stesso i benefici di questa esperienza positiva. Visualizza ad una ad una le persone a te care e trasmetti pensieri di bontà e di amore a ciascuno di loro. Visualizza te stesso come amore, come una forza positiva che va incontro agli altri per vivificare, illuminare, risplendere.

Rimani per un poco in questa esperienza di benedizione universale..poi lentamente apri gli occhi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

SIMBOLISMO ESOTERICO DEI NUMERI

Docente: Sebastiano Arena

Lezione 1
Introduzione – La Scienza dei Numeri

Programma completo del corso

Lezione 1: Introduzione; la Scienza dei Numeri

Lezione 2: Lo Zero - l'incompleta completezza

Il Numero Uno - il Principio Creatore

Lezione 3: Il Numero Due – La divisione dell'Unità

Lezione 4: Il Numero Tre – La nascita della vita

Lezione 5: Il Numero Quattro – Il Mondo delle Forme e della Materia

Lezione 6: Il Numero Cinque – L'unione del Macrocosmo col Microcosmo

Lezione 7: Il Numero Sei – L'ambivalenza e l'equilibrio

Lezione 8: Il Numero Sette – La bellezza e la completezza

Lezione 9: Il Numero Otto – La mediazione tra Cielo e Terra

Lezione 10: Il Numero Nove –Il Compimento e l'ispirazione

Lezione 11 – Il Numero 10 – La Fine e l'Inizio

Per ogni Numero: meditazione scritta e in file audio
e esercizio di riflessione e di scrittura

Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INTRODUZIONE

Da molti anni mi occupo di Numerologia e di materie e argomenti ad essa correlati e insegno questa disciplina nella Scuola di Scienze Psichiche di Erba Sacra sia a distanza[1] sia in aula. Ho sempre evidenziato nell'insegnamento e nelle conferenze a cui sono stato invitato l'importanza dell'analisi simbolica ed esoterica dei numeri per gli strumenti che essa offre sia a chi interpreta un quadro numerologico, sia a chi studia e utilizza i Tarocchi e ogni altra disciplina esoterica. Ma soprattutto perché è un potente strumento meditativo per l'espansione della consapevolezza e della crescita personale e un prezioso strumento di conoscenza di sé stessi.

Con questo corso voglio proprio focalizzare l'attenzione e la riflessione degli allievi esclusivamente sulle qualità specifiche di ciascun numero in termini energetici e vibratori e di come sono state interpretate nella storia dall'esoterismo, dalle religioni, dalla filosofia, dagli artisti. Il tutto senza approfondirne le applicazioni pratiche che sono qui solo accennate e sono ampiamente trattate nei corsi di Numerologia, di Tarocchi, di Cabala e Albero della Vita.

I contenuti di questo corso sono in parte presenti negli altri corsi che ho citato e in alcuni ebook pubblicati da Erba Sacra, qui ho raccolti, arricchiti, sviluppati e integrati anche con molti riferimenti alla storia dell'arte che tanta importanza ha in questo contesto.

Faremo perciò un affascinante viaggio attraverso i numeri che sarà anche un viaggio dentro sé stessi al termine del quale avremo, spero, nuove conoscenze e nuova consapevolezza e potremo anche abbandonare vecchi schemi e interpretare la realtà con occhi nuovi.

Il viaggio andrà dallo Zero all'Uno, dal Vuoto al Compimento e all'inizio di un nuovo ciclo vitale.

[1] ***Corso di Numerologia*** *inserito nell'Area didattica "Scienze Psichiche" dei corsi online di www.erbasacra.com e nel piano di studi della Scuola di Scienze Psichiche dell'Accademia Opera, la scuola professionale a distanza di Erba Sacra, www.accademiaopera.it*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Di ciascun numero faremo un'anali simbolica e diremo le sue qualità vibrazionali, vedremo il significato e l'importanza che ha nell'esoterismo, nella storia, nella filosofia, nelle religioni, nell'arte, nella numerologia e come esso è rappresentato negli Arcani maggiori dei Tarocchi. Non tratterò, come ho detto, le sue applicazioni numerologiche, che sono approfondite nel corso specifico, ma per completezza dirò schematicamente le caratteristiche principali degli individui che ne sono influenzati e da quali categorie numerologiche tali caratteristiche si deducono.

Per ciascun numero c'è una **meditazione** (scritta e in file audio), creata utilizzando le parole chiave relative alle sue qualità ed è suggerito un **esercizio di scrittura** su alcune di queste parole chiave. La meditazione aiuta chi la pratica a entrare in connessione con l'energia di ciascun numero, l'esercizio lo aiuta a riflettere sulle caratteristiche del numero, su come egli stesso si rapporta a queste caratteristiche e contribuisce anche a far emergere con la scrittura emozioni e creatività[2].

Alle meditazioni e agli esercizi di scrittura attribuisco un ruolo fondamentale, anzi sono la ragione principale che mi ha indotto a sviluppare questo nuovo lavoro.

Sebastiano Arena

[2] *Voglio far notare che anche nel corso di Numerologia ci sono visualizzazioni guidate scritte e in file audio su ciascun numero. In quel caso la visualizzazione è finalizzata alle attività di "counseling numerologico" successive alla lettura del quadro numerologico. In questo caso invece la meditazione è una riflessione sulle qualità del numero ed è dedicata a chi studia tali qualità.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

LA SCIENZA DEI NUMERI

Tra le discipline che fanno riferimento alla filosofia e alla tradizione esoterica, la Numerologia è la più antica e quella da cui tutte le altre traggono origine e a cui fanno continuamente riferimento. Il principio di base consiste nel considerare i numeri **entità che emanano vibrazioni**, che hanno energia: una lettura dei numeri in termini qualitativi e quindi fortemente correlati all'armonia dell'uomo e del cosmo. Non soltanto perciò quantità aritmetiche utili per calcolare e misurare, ma **elementi simbolici** che interagiscono con la realtà del Creato, ognuno dei quali è originato dall'unità e ha una sua propria frequenza.

Sono perciò simboli universali e sacri, che ci permettono di scoprire l'ordine nella natura e in noi stessi e di stabilire relazioni multiple fra i diversi gradi di esistenza, e identità fra gli esseri e le cose. Sono moduli armonici e misure che mettono in relazione il microcosmo (uomo) con il macrocosmo (universo), e rispondono a vibrazioni segrete, che trovano le loro corrispondenze in tutte le cose: dagli avvenimenti mondiali ai fatti locali e individuali, che formano parte dell'armonia universale che si esprime attraverso numeri e misure, somigliante a una grande sinfonia. Da ciò la relazione con la musica, e particolarmente con i ritmi ed i cicli.

Secondo la scuola pitagorica con i numeri possono "misurarsi" tutte le cose, posto che essi siano l'espressione aritmetica e armonica dell'Universo. Tutte le cifre si possono ridurre ai primi nove numeri (con l'aggiunta dello zero), di cui altro non sono che la loro progressione indefinita. Dunque il codice decimale è una vera sintesi, una chiave simbolica che ci porta a penetrare negli arcani dello sconosciuto.

In effetti la considerazione che i numeri sono elementi che hanno loro proprie qualità e che perciò hanno influenza sull'uomo e sul cosmo è riscontrabile in tutte le civiltà e popoli, in tutte le epoche e latitudini.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'**I King** (o I Ching), il Libro dei mutamenti, che si fa risalire a oltre 5000 anni fa, il principale testo della cultura cinese, da cui traggono origine tra l'altro il taoismo e il confucianesimo, e una delle opere più importanti della cultura mondiale ha avuto origine da un'espressione numerica (incisa secondo la leggenda sul dorso di una tartaruga). Si basa sul principio che, nonostante l'apparente disordine, esiste un ordinamento matematico e simbolico della realtà. L'interpretazione dei 68 esagrammi derivati dalla combinazione dei trigrammi, elementi di trasformazione, e che rappresentano tutto ciò che avviene in cielo e in terra, consente di profetizzare o, più semplicemente, di meditare.

La prima testimonianza storica dell'uso dei numeri per pratiche occultistiche ci viene dai **Sumeri**, antica popolazione della Mesopotamia, e risale a circa 4.000 anni prima di Cristo. Alcune loro iscrizioni in carattere cuneiforme sono state interpretate come forma di numerazione e mostrano il rapporto nella loro cultura tra magia e numero.

I **Caldei** e soprattutto i **Babilonesi** (altri popoli della regione mesopotamica di epoche successive), grandi astronomi e astrologi che ci hanno tramandato un complesso sistema di osservazione dei fenomeni celesti, utilizzavano i numeri quale elemento fondante delle loro pratiche astrologiche.

Celti e Germani usavano invece i numeri per le loro divinazioni. Gli antichi popoli nordici produssero un sistema di segni magici e sacri destinati agli iniziati (chiamati anche "**Signori delle Rune**"). I caratteri di questa scrittura, considerata divina, hanno anche una valenza numerologica. L'alfabeto è impresso su sottili aste di legno oppure su pietre e corrisponde anche alle cifre.

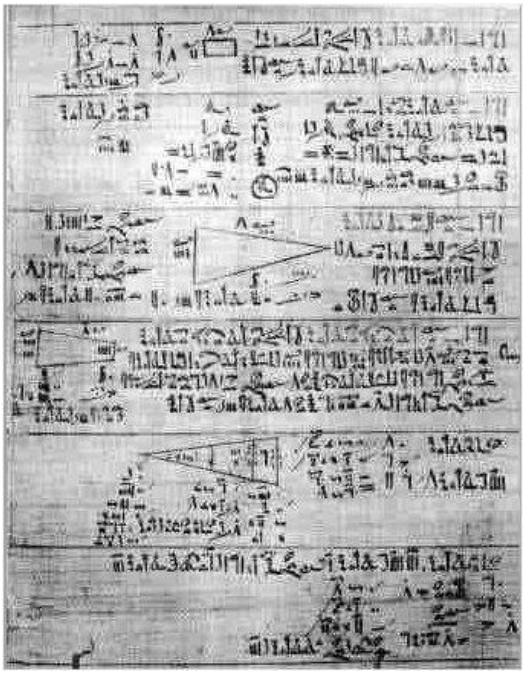
Per le civiltà **Maya e Azteca** i numeri e la loro simbologia erano importantissimi e erano a fondamento dei loro calendari sacri.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Calendario sacro Azteco

La civiltà degli **Egizi** ha dato una grandissima importanza ai numeri. Gli Egizi, che pure usarono molto la matematica per la soluzione di problemi pratici (la costruzione delle piramidi per esempio), attribuivano ai numeri soprattutto un valore magico e alla numerologia un carattere sacro.

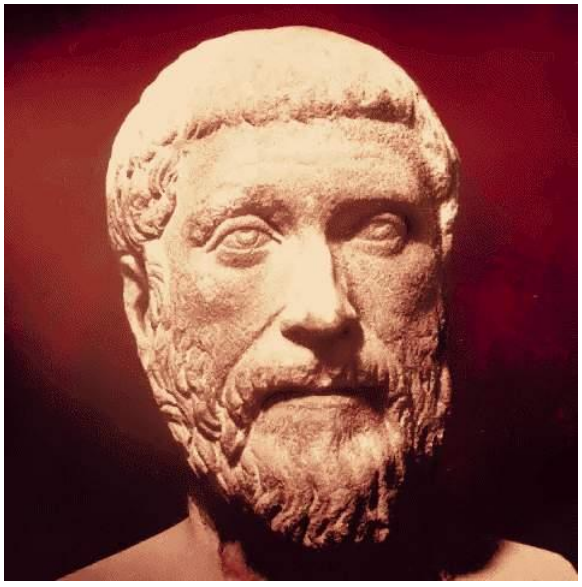
Il più famoso e completo testo matematico a noi noto è il papiro di Rhind, un rotolo lungo circa 6 metri e largo 33 cm scritto nel 1650 a.C. dallo scriba Ahmes che copiò un documento più antico di due secoli. All'inizio del papiro si legge: "Regole per scrutare la natura e per conoscere tutto ciò che esiste, ogni mistero, ogni segreto".



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Nella numerologia sacra degli Egizi i numeri rappresentavano le proprietà delle divinità. Il nome proprio (Ren) poi era una delle parti dell'anima di una persona e ne rappresentava il destino. Le altre sono l'ombra (Sheut, il doppio immateriale della persona), Akh (lo spirito), Ka (la forza vitale), Ba (l'anima), Ab (il cuore, sede delle emozioni), Hekau (il potere della magia), Sekhem (l'energia, la luce del defunto), Sekhu (il corpo fisico).La **civiltà greca** fu invece la culla della numerologia moderna, fondata sulle dottrine di Pitagora e Platone.

L'intuizione di Pitagora è di attribuire valori numerici a forme e a idee, dà perciò al numero un valore che va ben oltre quello di puro strumento di calcolo ma è l'essenza stessa delle cose



Pitagora

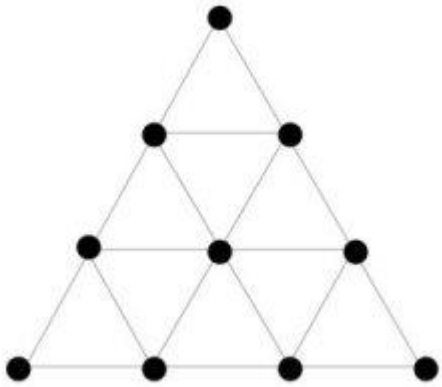
"Tutto è numero e tutto è numeralizzabile", affermava Pitagora e l'armonia del creato si manifesta attraverso chiavi numeriche; per tale ragione, la conoscenza delle caratteristiche dei numeri, delle categorie derivanti dalle loro diverse classificazioni (la più importante distinzione è tra numeri maschili, dispari e perfetti, e numeri femminili, pari e imperfetti) e delle loro relazioni psicologiche

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ci consente di comprendere le relazioni intercorrenti tra le grandi verità del creato.

Tra tutti i numeri, alcuni hanno per Pitagora e la sua scuola un valore particolare, in particolare è necessario soffermarsi sul valore del numero 1 e del numero 10.

Il numero **uno** (chiamato "parimpari", perché non è né pari né dispari) genera tutti gli altri numeri (cioè tutti i numeri sono emanazioni dell'Uno) e rappresenta il concetto stesso dell'unità (Il neoplatonico **Plotino** lo indica come l'archetipo della divinità); il **10**, somma dei primi quattro numeri interi, simbolo della perfezione, la cui espressione grafica (la tetraktys) fu considerata sacra dai pitagorici e fu presa a modello per la stessa organizzazione politica e filosofica della loro setta.



Tetraktys

Per **Platone** i numeri giocano un ruolo essenziale nel mondo ideale (le Idee-Numeri, archetipi di tutte le Idee) ed hanno un loro status metafisico, ben distinto da quello aritmetico. Questa stessa impostazione ideale è mantenuta dalle correnti filosofiche chiamate "neoplatoniche" che nacquero in epoche più recenti e che facevano riferimento alle teorie di Platone e dei filosofi greci.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Raffaello Sanzio: ***La Scuola di Atene***

Nella civiltà **romana** che ereditò il patrimonio culturale, scientifico e filosofico di quella greca e dei popoli che fecero parte dell'impero i numeri ebbero grande importanza ed erano abitualmente usati per le loro pratiche dagli aruspici che avevano un ruolo importantissimo nella società etrusca e romana.

Gli **Arabi** diffusero in Europa il "quadrato magico" (correlato all'I King) che avevano appreso in Estremo Oriente e una concezione del numero che ampliava la ricerca divinatoria e l'applicava come regola nell'ambito delle realizzazioni più diverse, quali gli impianti urbani delle città

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Il quadrato magico – Lo Shu

In questo breve excursus storico e filosofico una importanza particolare va data alla **Kabbalah ebraica**, un'antica dottrina iniziatica di natura filosofica e mistica, trasmessa dapprima oralmente e poi esposta in trattati, che mediante la combinazione di simboli geometrici (cerchio, triangolo, quadrato), numerici (da 1 a 10) e alfabetici (le 22 lettere dell'alfabeto ebraico) consente agli iniziati di comprendere il messaggio occulto delle parole e di avvicinarsi così alla conoscenza di Dio (secondo i cabalisti infatti "Dio ha tracciato il suo nome nelle tre forme della Scrittura, del Numero e della Parola").

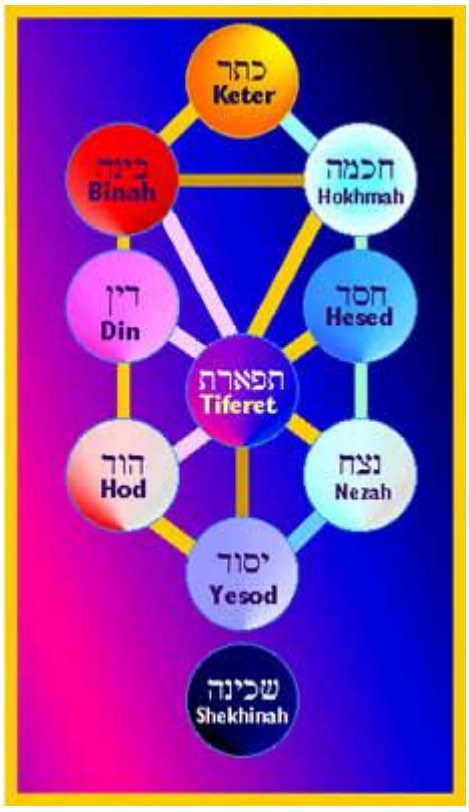
La Kabbalah s'incentra sull'idea che la Torah contiene un senso nascosto ed esoterico, e che l'obiettivo principale dei Kabbalisti è quello di scoprirlo attraverso uno studio approfondito della Torah, sotto le varie interpretazioni. Essa contiene tutta la Tradizione "esoterica ed essoterica"; ed è fondata sulla teoria, secondo la quale, tutte le lettere ebraiche sono strettamente corrispondenti alle Leggi Divine che hanno partecipato alla Creazione.

L'alfabeto ebraico

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ciascuna lettera rappresenta un essere vivente (Hayoth Hakodesch), un numero, un'idea; combinarle tra loro significa conoscere le Leggi e le essenze della Creazione. Con lo studio della Kabbalah, l'uomo può giungere alla conoscenza di tutti i "segreti" che Dio rivelò a Mosè.

Nel Sefer Yetzirah. è trattata la teoria dei dieci numeri primordiali (Sefirot) e delle 22 lettere dell'Alfabeto ebraico che insieme formano le 32 Vie della Sapienza (o 32 Sentieri), le quali rappresentano le energie divine primordiali, nonché gli strumenti della creazione. Le 32 Vie della Sapienza sono, pertanto, gli elementi essenziali da cui scaturisce tutta la realtà, sia fisica – relativa al mondo fenomenico – che spirituale.
Le 32 Vie della Sapienza sono le 22 Lettere dell'Alfabeto ebraico e le "Dieci Sefirot", le quali insieme costituiscono l'Albero della Vita (o Albero Sefirotico) che rappresenta la costruzione più importante e conosciuta della Kabbalah.



L'albero della vita

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Alla Kabala ebraica si può affiancare, per molte analogie interpretative, quella **cristiana** che utilizza figure, segni e simboli che più che spiegare il mistero, lo contengono racchiuso in sé, invitando alla ricerca di esso (E. Testa: "Il simbolismo dei giudeo-cristiani"). Essa si basa soprattutto sul significato e il valore delle lettere e dei numeri. Qualche esempio tra i molti che approfondiremo nei capitoli successivi: il numero **5** indica Gesù in quanto salvatore, perché la parola greca corrispondente (soter) ha cinque lettere; **3** e **12** hanno simboleggiato la perfezione: il 3 perché simbolo della Trinità, che assieme al triangolo esprime la sintesi divina, il 12 perché correlato alla tradizione biblica (le dodici tribù di Israele) e ai successivi sviluppi evangelici (i dodici apostoli). All'interno del cerchio, anch'esso, come il triangolo giudicato forma perfetta, si delineano i dodici settori che distinguono le regioni celesti.

Il numero **8** è messo in relazione a Cristo, come Colui che inizia la nuova creazione (dopo i sette giorni di creazione, l'ottavo è il primo giorno della nuova creazione); il numero **99**, numero a cui manca uno per arrivare a 100, indica l'Amen della liturgia terrestre, e quindi l'aspirazione alla partecipazione alla perfetta liturgia del cielo. Molto importante è anche la simbologia delle lettere che spesso era correlata a quella dei numeri come per esempio la P greca che ha il valore numerico di **100,** e, come tale, è considerata simbolo messianico, con riferimento ad Isacco, figura di Cristo, che Abramo generò a l00 anni.

Il **7** è il numero sacro per eccellenza e abbonda nelle Sacre Scritture. Martinez de Pasqually spiegò che il "*Sette è il numero dello Spirito Santo appartenente agli spiriti settenari... Il numero settenario è il numero perfettissimo che il Creatore impiegò per la emancipazione di ogni spirito fuori dalla sua divina immensità. La classe di spiriti settenari doveva servire da primo agente e da causa certa; per contribuire ad operare ogni specie di movimento nelle forme create nel cerchio universale...*".

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Molto importante per comprendere il ruolo della numerologia nel cristianesimo è l'esegesi dei "numeri misteriosi" elaborata da S. Agostino e dagli altri padri della Chiesa e tutto il simbolismo numerico contenuto nell'Apocalisse di **San Giovanni**.

Andriej Rubliov: ***Trinità (XV sec.)***

La **teologia aritmetica** è stata un elemento costante e ricorrente nel cristianesimo primitivo, tanto che sant'Agostino la giustificò in questi termini: *'Ignorare o sotto valutare il significato mistico dei numeri significa precludersi la comprensione di un'infinità di nozioni contenute, in forma di raffigurazioni, nella Scrittura. Uno spirito nobile non rinuncerà facilmente a cogliere il significato e la ragione dei quaranta giorni di digiuno di Mosè, di Elia e di Nostro Signore. E la chiave di questo mistero si trova unicamente riflettendo sul numero espresso"* (De Doctrina christiana).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Sant'Isidoro di Siviglia scrisse un trattato sui numeri sacri ("Liber numerorum qui in Sanctis Scripturis occurunt"); .. sant'Ireneo, lo stesso sant'Agostino e san Girolamo furono a loro volta insigni studiosi della matesi, la dottrina che si valeva dell'uso della metafisica unito a quello delle scienze matematiche, per definire le leggi della vita dell'universo.
San Tommaso D'Aquino insegna che l'unità è un tutt'uno indivisibile ed è il principio del numero, e che il numero è l'unità che si ripete. Aggiunge che il 10 è il primo e insuperabile limite dei numeri stessi. Oltre il 10, infatti, i numeri non continuano, ma ricominciano, creando nuove serie che si ripetono all'infinito, imitando la prima serie.

L'impianto simbolico del cristianesimo, la Kabala ebraica, la filosofia greca di Platone e Pitagora e la **Gnosi**, un importante movimento del I - II secolo con estesissime ramificazioni, furono le fonti dell'**Aritmosofia** (dal greco aritmos = numero, e sophia = scienza), quella parte della filosofia occulta che studia il significato e il potere d'influenza di ciascun numero, che è considerato quindi una entità con sue qualità specifiche e non solo semplice quantità che misura il tempo e lo spazio.

Anche nel **Medioevo** lo studio dei numeri ha avuto grande seguito, sia dal punto di vista simbolico e esoterico, sia come mezzo di divinazione; la numerologia venne praticata da alchimisti, astronomi, scienziati, teologi, spesso in segreto per sfuggire alle persecuzioni dell'Inquisizione. **Johannes Reuchlin** (1455-1522), studioso di neoplatonismo cercò di proporre i principi mistico-.magici della cultura ebraica per il rinnovamento del cristianesimo e fu autore di importanti opere di cabala cristiana tra cui la famosa "De arte cabbalistica".

Lo studio del rapporto tra cifre e uomo e l'analisi di come le attitudini, i comportamenti e le altre componenti esistenziali dell'uomo possono ricondursi al linguaggio numerico continua ininterrotto fino ai giorni nostri e ha avuto un nuovo grande sviluppo, dopo alcuni secoli in cui la numerologia fu praticata in

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

modo occulto, a partire dal XIX° secolo, grazie anche al contributo di alcuni medici e psicologi che rilevarono la profonda influenza dei numeri nelle fasi della vita (cicli della stessa durata) e nella psiche dell'uomo.

Sappiamo che Cartesio si è ispirato alla Scienza Numerologica pitagorica per creare il suo trattato di geometria; il Dr. Encausse, detto Papus, sostenne che se fossimo in grado di leggere i numeri che delimitano la nostra vita potremmo conoscere il nostro destino.

Anche in campo scientifico non sono mancate delle scoperte che confermano indirettamente la validità della ricerca numerologica. I numeri hanno un significato così pregnante di senso, da mettere in crisi la teoria del mondo sorto dal caos. II numero che mette in crisi queste strane teorie è il numero 1,618 che sta alla base di quel rapporto che fa si che una parte sia in proporzione armoniosa col tutto. Il numero, già conosciuto dagli antichi, e detto 'sezione aurea', o 'numero d'oro', o 'proporzione divina'. Lo si riscontra in geometria come in fisica, in botanica, in zoologia, in mineralogia, in chimica, nel microcosmo come nel macrocosmo, dagli organismi infinitamente piccoli sino agli enormi corpi celesti. Lo stesso corpo umano, quando le sue proporzioni sono perfette, è tagliato alla vita secondo il numero d'oro, e nel medesimo rapporto stanno i vari organi tra loro, dal naso all'alluce. ..

Jung riteneva ii numeri produzioni spontanee dell'inconscio che li usa come fattore ordinante, altri psicanalisti hanno evidenziato la straordinaria facoltà dei numeri di esprimere le sfumature più sottili del pensiero e del sentimento scoprendo correlazioni simboliche tra numeri e problemi della personalità.

Anche la letteratura e le arti furono in ogni tempo ampiamente influenzate dagli aspetti numerologici, tanto che è possibile e molto affascinante studiare i riferimenti numerologici e anche astrologici di importantissime opere quali la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Divina Commedia di Dante o l'Ultima Cena di Leonardo da Vinci o le opere musicali di Bach, Mozart e Beethoven.

Nell'esoterismo dantesco grande importanza assume l'aritmosofia, ossia l'uso simbolico dei numeri. Ne cito solo alcuni. Il numero 3 ad esempio è in forma assolutamente appariscente nella costruzione ternaria del Poema, suddiviso in tre parti e svolto in terzine. Quanto al numero 1, quest'Uno, dice Dante, è "la prima Volontà, la prima Virtù, la prima Ugualità, il primo Vero". Una spiegazione del 2 è quella di chi vive la dualità avulsa dall'Uno e rappresenta l'inefficienza spirituale delle anime lontane da Dio: 2 sono le schiere dei Lussuriosi, 2 quelle degli avari e dei Prodighi, 2 quelle degli Iracondi e degli Accidiosi, 2 quelle dei Sodomiti; 2 sono anche le pene che, in uno stesso cerchio, tengono divisi i Suicidi (i distruttori del proprio corpo) dagli Scialacquatori (i distruttori delle cose), i Violenti contro Dio dai Violenti contro la natura e l'Arte, i Seduttori dagli Adulatori…

Nella Commedia troviamo il numero 9 come numero rappresentativo del "compimento della manifestazione" sia per i Cieli del Paradiso e per le rispettive Coscienze dei beati, sia per i Cerchi infernali e le rispettive coscienze dei Dannati. Altro numero altamente simbolico della Divina Commedia è il 7: troviamo che nel Limbo il Castello dei Savi e dei Giusti pagani è cinto da 7 mura con 7 porte, che 7 sono le teste del mostro in cui si trasforma il carro dei 7 peccati capitali, che 7 sono le Cornici del Purgatorio…

La Numerologia

Prima di passare alle lezioni dedicate a ciascun numero nelle quali saranno evidenziati le sue caratteristiche simboliche e esoteriche e i riferimenti alla storia, alla filosofia, alla cultura e alle religioni, voglio dedicare un breve paragrafo a come le caratteristiche dei numeri possono essere utilizzate per delineare un quadro complessivo della personalità e del percorso di vita di ciascun individuo. E' la Numerologia che definisco "applicata" e che, come

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dicevo, insegno da molti anni e può essere studiata nei corsi disponibili online e in aula[3].

C'è chi afferma che ciò che la nostra mente riesce a visualizzare si può ottenere: con la numerologia, noi possiamo visualizzare noi stessi, conoscerci sempre di più a fondo, conoscere quale è il percorso di vita più adeguato, le nostre qualità, le nostre aspirazioni, se abbiamo debiti karmici e gli ostacoli alla nostra realizzazione.

La Numerologia è una scienza psichica che consente di rivelare carattere, personalità ed esperienze grazie all'uso dei numeri, disposti in determinate configurazioni. Essa è un sistema che dà un valore relazionale ai numeri che corrispondono alle lettere del nome di una persona e alla data di nascita. Per ottenere i numeri relativi al **nome**, la tecnica comunemente usata è la "**Gematria**", cioè la corrispondenza di un numero a ogni lettera dell'alfabeto. L'equivalenza fra lettere e numeri costituisce il fondamento delle "lingue sacre" con cui venivano scritti i rituali religiosi ed è stata usata, come ho accennato prima, anche come chiave di lettura della Bibbia per mezzo della quale scoprire verità ermetiche in essa racchiuse.

I pitagorici, Aristotele e Tolomeo affermavano che ogni lettera racchiude un numero divino che permette di scorgere il futuro e di scoprirne i misteri. Quest'arte divinatoria prese il nome di **Aritmomanzia** (dal greco "arithmos" = "numero" e "manteia" = "profezia").

Ebbene, nel nome di una persona è racchiuso il suo carattere (ogni lettera possiede un valore numerico), nella data di nascita il suo destino; gli elementi raccolti dal nome e dalla data di nascita, opportunamente confrontati e interpretati, possono tracciare il tipo di esistenza che un individuo si troverà ad affrontare, gli ostacoli che incontrerà sul suo cammino, le qualità che lo aiuteranno a superarli e i difetti che faranno da intralcio; il ruolo della sessualità nella sua vita e le malattie e disfunzioni a cui è particolarmente predisposto.

[3] Nei corsi online di www.erbasacra.com è disponibile il mio corso Numerologia che fa anche parte del percorso professionale di Scienze Psichiche che si svolge a distanza (www.accademiaopera.it) e in aula nelle sedi Erba Sacra

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Questo perché i numeri “parlano”, emanano vibrazioni che agiscono sull’uomo e ogni uomo ha, grazie al suo nome e alla sua nascita, “suoi” numeri che in qualche modo lo caratterizzano.
Le principali categorie numerologiche che si ricavano sono:

Destino: E’ il più importante dei numeri estratti dalla data di nascita. Indica la ragione per la quale un certo individuo è giunto sulla Terra, come si svilupperà la sua esistenza, quale condotta è per lui più opportuna ai fini di una vita equilibrata e armoniosa.

Espressione: E’ il numero più importante estratto dal nome e cognome. Indica la costituzione fisica e mentale dell’individuo, l’orientamento e gli obiettivi della vita; indica inoltre le qualità e le caratteristiche della persona. Esprime il carattere, le attitudini, l’amore, l’amicizia, il lavoro e la salute. Il più importante dei numeri estratti dal nome. E’ anche detto Numero dell’Io.

Quintessenza: E’ uno dei più importanti numeri dell’intero quadro numerologico. Dà una visione completa della persona. E’ la “Quintessenza”, il Karma che la persona attira. E’ chiamato anche “Equilibratore” e indica l’aspetto del carattere del soggetto destinato ad essere importante nel lavoro, ma anche la forza fondamentale su cui poggia l’intera personalità costituendone la fonte d’energia. Pertanto questo numero influenza profondamente il nostro comportamento e il nostro destino. E’ il numero-chiave, o meglio l’”Equilibratore” di una vita intera; le sue vibrazioni si manifestano compiutamente nella maturità.

Determinazione: E’ il numero dei Desideri e della Motivazione. Indica le aspirazioni e le motivazioni profonde e nascoste e influenza le scelte della vita (carriera, amicizie, stile di vita). E’ anche detto Numero dell’Anima.

Apparenza: E’ il numero della Realizzazione e dell’Immagine. Indica la vera natura di ciascuno e in quale maniera ci si realizza al meglio nella vita, ma anche le compatibilità con persone e situazioni e la prima impressione che si suscita negli altri. E’ anche detto Numero della Persona.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Numeri mancanti: Indicano le caratteristiche che mancano in una persona e le qualità che bisogna coltivare per raggiungere il successo e completare la personalità;

Numero più frequente: Rappresenta la caratteristica e la qualità che un individuo possiede in misura maggiore e che guida la sua vita.

Cicli: sono i periodi in cui si può suddividere la vita di una persona influenzati ciascuno da specifiche energie numeriche "favorevoli" (culmini) o "di ostacolo" (Numeri sfida)

Numeri sfida: Sono la chiave di lettura di tutti i numeri della personalità e del destino:

- indicano la radice degli stress psicologici, fisici e mentali, le motivazioni dei nostri comportamenti emotivi, il nostro approccio con la vita e col destino
- evidenziano gli aspetti e le qualità caratteriali che ci contraddistinguono fin dall'infanzia
- identificano le abitudini e i comportamenti negativi che influenzano la nostra salute fisica e mentale
- rivelano i rapporti familiari intercorsi nell'infanzia che esercitano un'influenza profonda sulla personalità e il carattere.

Culmini: Rappresentano specifici attributi che devono essere assimilati nel proprio essere. Sono le nostre reazioni interiori a ciò che ci circonda e il tipo di eventi a cui andiamo incontro. La strada che seguiamo, la piega che prendono i nostri piani, i reali cambiamenti nella nostra vita.

Numeri personali: Oltre alle informazioni di tipo generale sulla personalità e sul destino di un individuo, è possibile ottenere indicazioni su anni, mesi e giorni particolari in modo da avere per particolari periodi della vita una guida per il comportamento, che insegni a prendere decisioni corrette.

L'interpretazione di queste categorie numerologiche è possibile se riusciamo a collegarci alla forza e alla profondità delle vibrazioni numeriche. Perché i numeri sono il principio base, sono simboli universali e sacri con i quali, dice Pitagora,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

possono “misurarsi” tutte le cose e quindi ci permettono di scoprire l'ordine nella natura e in noi stessi.

Essi sono magnificamente rappresentati nelle figure dei **Tarocchi** la cui interpretazione pertanto deriva anch’essa dalla conoscenza del significato simbolico ed esoterico dei Numeri.

I numeri degli Arcani Maggiori infatti vanno da 1 a 21 per cui abbiamo i numeri primi fino al 10 e poi i numeri composti fino al 21, riconducibili per riduzione ai numeri primi.

Significa per esempio che la carta corrispondente al numero 21, che è il Mondo, ha come significato finale il n° 3 e ci rendiamo subito conto che la Carta del Mondo è completa in sé stessa.

I numeri primi si distinguono in numeri dispari, attivi, maschili e in numeri pari, passivi, femminili. Tutti i numeri attivi hanno un’energia maschile attiva, creativa, di azione, nel senso che sono portati a far fluire l’energia da dentro a

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

fuori, cioè tutto ciò che implica un movimento, un fare, è legato all'energia attiva o maschile come la costruzione attiva di qualcosa, la procreazione ecc.
I numeri pari sono passivi, cioè statici, legati all'energia femminile e servono a guardarsi dentro, alla riflessione, all'introspezione, al dolore.
Per cui tutti gli Arcani Maggiori, che sono sotto l'energia di un numero dispari o attivo, implicano un movimento, un percorso o cammino che a volte può anche essere molto faticoso.
Tutti gli Arcani con numeri pari o passivi implicano una stasi, lo stare fermi a riflettere o a guardarsi dentro o ad ascoltare la voce dell'anima che vuole raccontarci qualcosa di noi, oppure ad ascoltare il proprio dolore e lasciarlo fluire affinché possa essere lasciato andare con grazia.

In quanto Idee (secondo la dottrina platonica) e "misuratori" di tutte le cose (Pitagora) i Numeri sono simboli che ci permettono non solo di scoprire noi stessi ma anche l'ordine nella natura e sono quindi intimamente legati alle strutture e alle figure geometriche, sia piane che tridimensionali, che a loro volta e a loro modo li esprimono. Da qui il loro legame con la Geometria Sacra e con le "proporzioni" e le "misure" dell'architettura e dell'armonia dell'uomo e del cosmo

Ad esclusione delle applicazioni numerologiche che devono essere studiate in altra sede (elencherò schematicamente, per completezza, solo le caratteristiche principali delle persone influenzate da ciascun numero) e della Geometria Sacra a cui farò fugaci riferimenti, molto di quanto finora detto è ripreso e approfondito nelle lezioni successive che contengono anche, elementi fondamentali del corso**, meditazioni** ed **esercizi di scrittura** che consentono di entrare ancor più in risonanza con le energie numeriche.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Simbolismo Esoterico dei Numeri solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

SPIRITUALITA' OLISTICA

Docente: Prof. Antonio Sbisà

Lezione 1: Innamorarsi del divino

Programma completo del corso

Lezione 1: Innamorarsi del divino
Lezione 2: La spiritualità olistica
Lezione 3: Lo spirito e la natura
Lezione 4: L'evoluzione creatrice
Lezione 5: La vita dopo la morte e la reincarnazione
Lezione 6: Il viaggio nella realtà sconosciuta
Lezione 7: L'unità divina
Lezione 8: Lo yoga della potenza
Lezione 9: La sessualità sacra
Lezione 10: Lo yoga integrale
Lezione 11: Lo yoga della devozione e dell'amore divino
Lezione 12: Sforzo e stupore

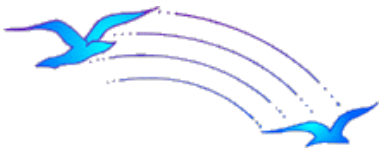
Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Lezione 1
Innamorarsi del divino

"Molti sono i draghi posti a guardia dei passi, e di tutte le tinte. Più repulsivo di tutti è quello grigio della banalità quotidiana, capace di ridurre a ragnatele polverose anche le più sublimi comunioni…Non molti sono capaci di vincere quel drago. Ma quegli eroi moltiplicano le loro forze, e ogni giorno risollevano lo sguardo al cielo. Poiché l'Infinito esiste, lo spirito umano non conosce un solo istante di noia. La gioia nasce dall'irripetibilità delle sensazioni. Le comunioni elevate non hanno nulla di ordinario. Non c'è noia nell'Infinito, ma solo nelle limitazioni umane." (Agni Yoga, Aum)

"C'è un solo Dio, ma quel Dio ne comprende molti. C'è un sé, ma esso comprende molti sé. C'è un corpo in un preciso momento, ma il sé ha altri corpi in diversi momenti. Tutti questi momenti esistono simultaneamente".(J. Roberts, Seth)

"Possiamo comunque sostenere la verità dell'esistenza unica, dicendo che tutto nella natura è il Divino, anche se Dio è superiore ad ogni esistenza naturale; in tale caso l'amore diviene il moto mediante il quale il Divino nella natura e nell'uomo possiede e gode la felicità del Divino universale e supremo." (Aurobindo)



Indice

1 – Prologo. Guida tecnica-teatrale 2 - Le idee fondamentali
3 – Il risveglio e l'immersione nei sensi e nell'immaginazione
4 – Come vivere lo spirito oggi?
5 – Innamorarsi del divino 6 – Conversare e vivere con Dio
7 – Testi di Daniel Odier
7.1 - Ricerca edonistica o ricerca spirituale? 7.2 – La nostalgia dell'unità
8 - Il grande risveglio spirituale sul pianeta Terra
9 – L'oasi della poesia 10 – La preghiera

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - 1 – *Prologo*

Guida tecnica-teatrale,

Vi presento la sceneggiatura di quest'opera sulla spiritualità olistica. Ho lavorato come docente universitario dei processi formativi. Come insegnavo? Con il cuore, con la fantasia, con il rigore, con il pensiero creativo, con il gioco. Non davo mai solo informazioni. Gli studenti partecipavano, anche loro, in modo 'olistico', con tutte le componenti della nostra natura: con il corpo, lo spirito, l'anima, il cuore, la ragione, la fantasia. Nello stesso modo con cui vorrei anche qui lavorare ed essere compreso e seguito, per la vostra e la mia formazione, per la vostra e la mia elevazione.

Che cosa facevo? Naturalmente come professore realizzavo le ore di lezione. Erano in realtà un teatro formativo. L'inizio…niente banchi, in cerchio, guardandoci, in silenzio. Il primo invito: il silenzio interiore, l'attenzione al ritmo della respirazione, l'intenzione di amare se stessi e di lavorare creare partendo dalla fiducia in se stessi e dalla responsabilità personale. Poi proponevo le prime riflessioni e stimolazioni, sempre mentre erano in ascolto ad occhi chiusi. Invitavo a sentire le risonanze, le percezioni, i pensieri nuovi. Facevo poi un'introduzione di carattere riflessivo e teorico. Subito dopo invitavo chi voleva a ripetermi che cosa avevo detto, a chiedere spiegazioni, a giocare con le parole. Poi si discuteva su come potevano essere approfonditi i concetti ed i comportamenti esplorati, sia nelle loro implicazioni teoriche, sia nelle possibili applicazioni alla vita quotidiana. Veniva poi il momento dei giochi psicologici, del contatto fra le persone, delle piccole drammatizzazioni. La meditazione concludeva la lezione.

Il lavoro educativo continuava, per chi voleva, con un laboratorio in palestra e con uno stage residenziale mensile. Qui il lavoro sul corpo e sullo spirito prevaleva completamente. I percorsi della psicomotricità, della bioenergetica, insieme alla danza, al gioco, al contatto dei corpi e delle energie, al movimento, alle discese nell'inconscio, alle elevazioni nelle preghiere e nelle meditazioni. Attraverso questi percorsi, gli studenti impostavano la crescita personale. Conoscevano se stessi; esploravano gli ideali, le fantasie, i sogni, gli interessi; riconoscevano e superavano le limitazioni; condividevano, con me e fra di loro, debolezze e successi, coraggio e creatività, aspirazioni e giochi. Tutto assumeva l'aspetto di un allenamento quasi sportivo, quasi artistico, quasi spirituale. Suggerisco anche a voi questa pratica, prima di leggere e praticare le lezioni! Bene, vorrei impostare questo intervento, che si chiama corso, con voi, nello stesso modo. Prima di tutto, anche qui, il mio insegnamento è interattivo. Chiaramente qui mancherà il contatto fisico. Però potrete leggere, praticare e sognare per conto vostro, da soli, e poi con altri vostri amici e compagni di viaggio. Non potrò portarvi spesso nelle palestre e negli stage, ma potrete farlo per conto vostro, nei vostri ambienti. La prima esigenza fondamentale riguarda la possibilità che chi leggerà, vorrà realizzare i consigli, gli esercizi, le meditazioni, i giochi, che saranno proposti. Questo perché soltanto la vostra esperienza diretta potrà dare sostanza alla formazione sulla spiritualità che vorrete eventualmente fare partire con me.

Può darsi che siate delle persone che vogliano avvicinarsi ora alla spiritualità. Può essere che riteniate di conoscere già la spiritualità, che siate già impegnati in percorsi spirituali specifici, e che vogliate ottenere qualcosa da questo corso. Può essere che desideriate una conferma di ciò in cui già credete, in ciò che già sperimentate. Può essere che desideriate un completamento di ciò che sapete. Posso dare dei consigli molto diversi, adatti ai caratteri, alle personalità, agli interessi, delle singole persone. Realizzate una prima lettura intuitiva della prima lezione. Sentite quali aspetti di risonanza vengono risvegliati.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Può succedere una specie di fermento interiore e mentale, in cui i vostri pensieri e le vostre emozioni entrano in rapporto con i pensieri esposti, con le esperienze proposte. Potrete avere dei desideri di accogliere e di approfondire. Potrete invece accumulare delle sensazioni di rifiuto o di conflitto. Provate allora a ritornare nel vostro silenzio, nell'ascolto di voi. Poi provate a scrivere, per voi stessi soltanto. Descrivete le vostre convinzioni e credenze base. Descrivete le reazioni intellettuali e spirituali che provate leggendo questa lezione. Verificate poi se avete compreso bene quello che avete letto. Se avete dei dubbi, delle domande, scrivete a me, oppure verificate consultando gli autori citati nelle bibliografie. Se avete poi deciso di 'assaggiare' qualcosa, allora iniziate a fare alcuni esercizi e situazioni proposte. Se vi sembra che vi dicano qualcosa, che vi facciano buoni effetti, allora potete decidere di continuare con questa esperienza, con questo corso.

Esiste una guida della formazione che vi aiuterà. Chiaramente, è implicito, il corso non contiene dogmi, certezze assolute. Non è una breve enciclopedia della spiritualità. Non è un riassunto scolastico. Non vuole essere una comunicazione oggettiva e fredda, intellettuale ed astratta. Riguarda una testimonianza personale di ricerca e di esperienza diretta. Come potrete subito verificare, l'approccio generale è di sapore tantrico, ma costituiscono parte integrante del corso autori e pensieri che non si riferiscono al tantra. Tutto si basa comunque sulle caratteristiche di una spiritualità 'olistica', che non separa il divino e l'umano, lo spirito e la natura.

Le lezioni hanno effettivamente una caratteristica filosofica. Vi chiedono un allenamento intellettuale robusto, ma possibile. Contemporaneamente, chiedono un allenamento della volontà, del cuore, e dell'immaginazione, con gli esercizi. Le libere fantasie potranno aiutarvi come semplificazioni di concetti astratti e come gusto quasi infantile del nuovo.

La lezione presente parte sia da questi inviti personali, da queste testimonianze emozionali, animiche e spirituali, sia da un primo esame oggettivo e concettuale, scientifico, di che cosa oggi possa essere inteso come spiritualità olistica. Alterno il mio filo conduttore con la presentazione di brani e testi di diversi autori. Nelle lezioni successive affronto lo studio di come la spiritualità che noi conosciamo sia stata formata attraverso la separazione fra lo spirito e la natura. Quindi propongo i concetti di una spiritualità olistica, di origine orientale ed esoterica: i corpi sottili, i chakra, la kundalini, la spiritualità come riscoperta dell'assoluto e del divino, in noi, negli altri, negli universi. Precedete e accompagnate con l'immaginazione.

Vi provoco subito con domande che sembrano lontane dall'immediatezza della nostra vita: come si vive dopo la morte, come si vive in altri mondi del cosmo, quali altri corpi possiamo avere e potremo avere in altre dimensioni, come vivono gli dei, come possiamo collegarci con esseri cosmici evoluti, con delle federazioni galattiche, con i nostri stessi spiriti guida, con le fate ed i folletti? Che cosa dire poi della sessualità? Come mai, a quali condizioni essa può veramente provocare delle aperture trascendenti e che cosa questo poi vuol dire? Immaginiamo, preghiamo, realizziamo.. e poi discutiamo.

Per quanto riguarda gli aspetti psicologici della crescita personale, rimando ad un mio corso specifico. Ma questo ovviamente è anche un corso di crescita personale e spirituale. Anche se molti temi sono generali, trovate il modo di seguire rigorosamente l'applicazione alla vostra crescita ed alla vostra vita quotidiana.

Fate questa continua ginnastica del passare dal macrocosmo al microcosmo, dal generale al concreto immediato. Vedrete subito un fatto fondamentale. Esiste una spiritualità generale olistica, ma poi esistono i singoli compiti evolutivi che ciascuno di voi ha assunto nella programmazione della sua esistenza. Per questo tutti noi reagiamo anche diversamente agli autori, ai testi, alle teorie, perché queste offrono un aiuto variato a seconda dei programmi di vita di ciascuna persona. Il Dio che è in tutti parlerà a voi con la vostra

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

singola ed unica scintilla divina. Per questo poi amiamo e rispettiamo le differenze, degli altri, delle altre culture, degli altri mondi. Siamo tutti unici e diversi, ma siamo 'uniti nell'unità divina. Buon viaggio.

☺ - 2 - *Le idee fondamentali*

La prospettiva essenziale della spiritualità presentata riguarda la confluenza di diversi aspetti:

° la possibilità di innamorarsi del divino e di fare innamorare del divino;

° la concezione della divinità inserita in una comprensione interdimensionale della coscienza e della realtà; si avvicinano i temi del Dio trascendente, del Dio dentro di noi, con la percezione di diverse realtà divine presenti nel cosmo e con la rappresentazione di diverse dimensioni;

° il contatto diretto con entità spirituali divine, con la fonte divina della realtà;
° il rapporto fra la spiritualità e la realizzazione piena dell'essere umano; la comprensione della necessità di un intenso allenamento di tutte le facoltà umane per progredire nella crescita e nella sperimentazione del divino;

° il rapporto fra le esperienze mistiche e metanormali e la pratica spirituale;

° la devozione, la celebrazione, la meraviglia, l'entusiasmo, l'estasi, come aspetti dell'esperienza del divino.

° il rapporto fra il piacere, il godimento, il desiderio, lo sforzo, la trasformazione e gli stati di coscienza superiori; la possibilità che la sessualità ci faccia sperimentare il divino;

° come, perché e quando la spiritualità implica la rinuncia e il sacrificio; non esistono parti negative della realtà, dei corpi, dei sensi, ma esiste la possibilità che una persona si 'perda', che venga travolta da eventi esperienze, interne ed esterne; quindi è necessaria la formazione di un forte centro personale impassibile; la via viene simboleggiata dal sapere 'cavalcare la tigre'.
° l'uomo comune vive in una specie di prigione; l'evoluzione si realizza attraverso lo sforzo;

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

° la prima consapevolezza riguarda il potere del pensiero, delle emozioni e dell'immaginazione; questo potere agisce comunque, nel bene e nel male; possiamo riconoscerlo ed usarlo per il bene del corpo e dell'anima; noi creiamo la nostra vita attraverso i pensieri; possiamo quindi immaginare e pensare la realtà che desideriamo;

° i pensieri, i desideri e le fantasie, hanno il loro fondamento nelle sensazioni di benessere, di soddisfazione e di pienezza che possiamo vivere nel nostro mondo interiore; l'evoluzione richiede quindi il non attaccamento alle realtà esterne, l'indipendenza personale della propria autocoscienza.
° la spiritualità olistica si basa sulla convinzione che la realtà sia 'una': non esiste una differenza radicale fra Dio e l'uomo, fra lo spirito e la natura, fra l'anima il pensiero ed il corpo; da questa convinzione discende l'osservazione dei rapporti reciproci e delle relazioni di cause e di effetto, fra la nostra vita interiore e il mondo-realtà, fra la vita comune e gli strati più profondi dell'essere.

° per l'uomo comune la respirazione e la sessualità costituiscono le vie più disponibili per esplorare gli altri stati di coscienza superiori e il divino; essi rappresentano il contatto fra l'individualità e la realtà, fra l'uno e il tutto, fra la realizzazione personale e la fusione con l'altro e con l'universo; possono costituire una sperimentazione dell'unità.

La percezione fondamentale di partenza riguarda la possibilità che un'esperienza intensa della meraviglia, dell'entusiasmo, del piacere, del mistero, costituisca la base per una forma di innamoramento di energie, esperienze ed esseri di natura sovrabbondante, felice, inesauribili, che possiamo riferire al contatto con qualcosa che possiamo indicare come divino. Il percorso implica una trasformazione progressiva dei corpi e degli esseri, fino a passare dalla percezione comune di un individuo separato dal cosmo e immerso in una condizione di materialità (possesso-potere negativo), fino all'espansione della coscienza nella comprensione di una vita interdimensionale. L'obiettivo, scoprire la beatitudine divina nel proprio corpo, nel proprio essere, e collegarsi con la beatitudine cosmica e infinita. La convinzione base: ciascuna persona è un Sé illimitato, non chiuso nei confini dello spazio e del tempo, teso a creare delle realtà, a partecipare al divino come creazione permanente.

☺ - 3 – *Il risveglio e l'immersione nei sensi e nell'immaginazione*

Invito ad un'esperienza interiore personale: la coltivazione della fiducia nell'amore, nella felicità e nell'entusiasmo, presenti in se stessi e nell'universo. Propongo un viaggio attraverso la spiritualità olistica. Alla partenza del viaggio si pone la fiducia che esista 'qualcosa' che ci possa rendere felici. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire ed espandere quel qualcosa di infinitamente bello, felice, meraviglioso, che è pur sempre presente nei sogni, nei desideri, nelle aspirazioni. Queste percezioni possono nascere nell'esperienza mistica, nell'esperienza estetica e nell'esperienza

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sessuale. Possono espandersi e trasformare la vita quotidiana nella ricerca della felicità. Il nucleo, l'anima, il motore, dell'evoluzione cosmica e dell'evoluzione personale, hanno, sono, questo impulso ad una espansione felice.

"Tutta la coscienza ha dentro di sé il profondo e costante impulso a usare a pieno le proprie facoltà, a espandere le proprie capacità, ad avventurarsi gioiosamente oltre le apparenti barriere della propria esperienza. Anche la coscienza delle più piccole molecole si ribella contro qualunque idea di limite. Esse aspirano ardentemente a forme ed esperienze nuove. ..L'uomo è stato dotato, e ha dotato se stesso, di una mente cosciente per modellare le caratteristiche, l'aspetto e la forma delle sue creazioni. Tutte le aspirazioni profonde e le motivazioni inconsce, tutte le spinte inespresse, si sottopongono all'approvazione o alla disapprovazione della mente cosciente, e attendono la sua guida. Soltanto quando abdica alle sue funzioni, essa si lascia dominare dalle esperienze "negative". Soltanto quando rifiuta la responsabilità si trova alla fine in balia degli eventi sui quali "sembra" non avere alcun controllo." [1]

Quando percepiamo, sentiamo, coltiviamo, questa forma di percezione felice di qualcosa, che proiettiamo sul divino, allora l'invito è di vivere come se comunque, già ed ora, tutta la vita, tutto il mondo, l'universo, fosse immerso nella beatitudine divina. come se tutti gli esseri fossero entità divine.

"La differenza fra le religioni che si basano su un dio e quelle come il Buddhismo e il Taoismo che sono, per coniare un termine, senza-dio è, fino a un certo punto, verbale. Nelle prime, la divinità suprema è concepita come un essere, nelle ultime — come uno stato. Ora, dove spazio e forma vengono trascesi e consideriamo una fonte di Beatitudine invisibile, onnipresente, la differenza fra un essere e uno stato di essere è ovviamente difficile da definire."[2]

Emerge una forma del divino che parte dalla pienezza della realtà e dell'esistenza. Dio-Siva come 'stupore e sforzo'. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Il piacere, il godimento, la felicità, vengono integrati nell'esperienza spirituale. Spesso

nella storia si sono separati ed opposti il momento del godimento del mondo e l'ascesi spirituale. Questo corso invita ad esplorare come integrarli. Il corso sarà 'olistico' soltanto se i viaggiatori procederanno contemporaneamente con la volontà, il cuore, il pensiero, il corpo, la fantasia. Soltanto le pratiche e l'effettiva applicazione alla vita potranno stimolare nelle persone che leggeranno l'esperienza spirituale e la sperimentazione-amore del divino. Il corso si presenta quindi come un invito all'esperienza diretta.

Una prima disposizione riguarda l'attenzione amorosa al corpo, ai sensi, alle realtà percepite, che possiamo vivere seguendo la fluttuazione permanente dei sensi, ma senza aggiungere la rappresentazione mentale degli oggetti e della realtà. Siamo invitati ad esplorare la realtà divina emergente in tutti gli oggetti, in tutti gli ambienti.

"Nella maggior parte delle correnti mistiche orientali si insiste sul fatto che chiunque aspiri a stati contemplativi elevati non può conseguirli se non avviene innanzitutto l'apertura della sua coscienza a livello della materia e della bellezza dell'universo. Chi salta que-

[1] J. Roberts, *La vostra realtà quotidiana,* Roma, Edizioni Mediterranee.

[2] J. Blofeld, *La via del potere*, Roma, Ubaldini.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sto gradino, mirando a una rinuncia che ignora tutto del suo oggetto, non troverà mai la forza e l'equilibrio necessari per le più alte realizzazioni spirituali. Per colui che apre il suo essere alle vibrazioni del mondo, gli oggetti stessi cessano di essere materia morta. Egli percepisce, dietro l'immobile velo che li avvolge, l'infinita pulsazione vitale che li pone in sintonia con il movimento cosmico. Allora i confini dell'io si allargano sempre più *e* ogni cosa nuova percepita attraverso la mente frantuma a poco poco le barriere della dualità che ci imprigionano nella nostra oscurità."[3]

Allora possiamo imparare ad ascoltare i sensi senza i giudizi, senza la rappresentazione mentale, e quindi possiamo disporci a coltivare i sensi e la bellezza. Possiamo poi giocare con l'immaginazione e la fantasia. Come il neonato ed il bambino si espongono alle percezioni senza sapere che cosa le cose siano, incantati da colori, suoni, forme, altre sensazioni misteriose, così dovremmo anche noi recuperare questo potenziale delle sensazioni, senza per questo diminuire l'adattamento alla realtà della mente cosciente. Come un bambino inventa persone ed eventi, e si diverte a fare diventare animate tutte le cose, così possiamo anche noi, sempre, giocare a vedere animati gli oggetti, i pensieri, le emozioni. Come un bambino si dimentica alle volte di chi lui stesso sia, così possiamo anche noi vivere il corpo, le emozioni, le fantasie, senza sapere che siamo noi a viverle, senza pensare l'io penso io sono io sento.' Come un amante inebriato, innamorato della donna o dell'uomo, innamorato degli dei, degli alieni evoluti, delle fate, così noi stessi possiamo vivere sempre la vita in una forma di orgasmo-estasi permanente.

Parliamo di spiritualità con il cuore e con la fantasia. Possiamo immaginare Dio come una persona precisa, che vive con noi, con cui possiamo conversare, confidarci, giocare, amare. Possiamo immaginare che abiti dentro di noi, fino ad essere il nostro nucleo profondo. Possiamo immaginare Dio con qualsiasi altra forma o non forma, un oceano di energia, una fusione di esseri.

Come nelle mitologie greche, immaginiamo effettivamente esistenti gli dei, le dee, gli animali uomini e gli uomini animali, gli animali-dei, giochiamo anche noi a rincorrerli, ad amarli, a seguirli nelle imprese, a vivere le metamorfosi. Come nelle fiabe e come nei giochi dei bambini, inventiamoci le parti, attribuiamoci le divinità. Come persone coscienti ed amanti, ascoltiamo il cosmo, immaginiamoci astronavi e mondi evoluti, creature misteriose e straordinarie, amanti di altri mondi.

"Senza un'esperienza preliminare di risveglio, nessuna ascesi, nessuna pratica, nessuna meditazione porta frutto. Senza esperienza di risveglio non vi è sorgente ..Cerca profondamente in te. Pensa alla tua infanzia, alla tua adolescenza. Là si trova un'esperienza di risveglio. Non esiste sulla terra alcun essere che non abbia fatto questa esperienza fondamentale." [4]

"Quando non si ha né sensazione dell'ego, né quella della dualità, né l'operazione mentale che ci fa dire "come è bello, come è infinito", quando non vi è nulla che limiti un'esperienza, quando lo spirito ritrova l'essenzialità dello spazio, allora si tratta di un risveglio. Da quel momento tu non sei più alla ricerca di uno stato astratto o lontano, tu non cerchi nulla che non sia già in te. Questa capacità di stupore totale è la sostanza stessa del risveglio. È in questo e solamente in questo che tu puoi essere un uomo. Tutte le altre ricerche, tutte le altre gioie sono delle scappatoie. " [5]

[3] D, Odier, Marc de Smedt, *Le mistiche orientali,* Torino, Promolibri, p. 212.
[4] D. Odier, *Tantra*, Vicenza, Neri Pozza editore, p. 51.
[5] D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Anche il lavoro intellettuale costituisce un'esperienza fondamentale. Per cui è bene avere il coraggio di sfidarsi nei processi della comprensione e della concentrazione mentale.

"Se l'uomo vive fuori del mondo, di cui percepisce soltanto le manifestazioni più grossolane, l'ignoranza che egli ha del proprio corpo e del funzionamento della propria mente è quasi altrettanto importante. Parallelamente alla percezione dell'universo, il progresso spirituale passa attraverso la conoscenza dei movimenti del corpo e della mente. Mediante la congiunzione di queste due forze, l'uomo potrà entrare, in seguito, nel cuore dell'ascesi, che lo condurrà a più alte realizzazioni. Questo stadio, preliminare rispetto alle conoscenze più elevate, rappresenta già un immenso progresso rispetto al livello normale delle percezioni umane. Esso rappresenta in una certa misura il compimento e il più alto livello dell'uomo materiale, la porta d'ingresso dell'universo spirituale nel suo senso più alto, quello che conduce al risveglio."[6]

"E' tempo di attivare la vostra immaginazione, chiarire le vostre intenzioni, mettere a fuoco la vostra energia, intraprendere delle azioni e aspettarsi dei risultati. Il nostro consiglio è di essere molto, molto chiari su quali siano le vostre effettive disponibilità; in questo modo sarà molto più facile ricevere gli update dalle energie cosmiche appropriate, evitando cosi che il computer del vostro corpo venga compromesso da un "baco" di bassa vibrazione. Durante questo periodo di cambiamenti percettivi, sarete messi alla prova per rafforzare le vostre capacità decisionali e per far emergere la vostra versione umana del potere spirituale.

Mentre onde energetiche che non siete in grado di vedere vi riassestano, il vostro corpo si ricircuita e si calibra per adattarsi all'energia accelerata e voi selezionate i codici che meglio si confanno ai vostri valori e alle vostre intenzioni. Tutte le realtà avvengono simultaneamente, ciascuna fortificata dal potere dei pensieri e delle emozioni che investite in essa. Così, la domanda più importante di tutte è: di quale programma volete far parte? Espandere la mente oltre i muri delle convenzioni di massa che strutturano la realtà tridimensionale è un importante ottenimento che accresce la vostra consapevolezza e vi da nuove importanti comprensioni sui perché e i percome della vita. Voi siete qui per imparare a gestire l'energia — la complessità della vostra energia personale in accordo con il magico e mistico campo dell'esistenza."[7]

[6] D, Odier, Marc de Smedt, *Le mistiche orientali,* Torino, Promolibri, p. 213.
[7] B. Marciniak, *La via del risveglio planetario*, Barzanò (LC), Edizioni Stazione celeste.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - *4 – Come vivere lo spirito oggi?*

Sta emergendo una percezione del divino molto diversa dalle secolari abitudini filosofiche e religiose, anche se possono esservi dei collegamenti. La novità storica evidente è rappresentata da una confluenza di comportamenti e di ricerche tesi a riconciliare la spiritualità e la vita …ad un nuovo linguaggio: 'noi siamo Spirito reso materiale, e impegnatosi a spiritualizzare la materia'. In questi luoghi della consapevolezza si ricerca ormai un nuovo rapporto fra la scienza e lo spirito, fra la scienza e la coscienza. Baker parla di 'supercoscienza' per indicare gli stati in cui possiamo sperimentare il divino.

Chiunque abbia avuto una fugace visione di quest'altro mondo, descrive tale esperienza in termini estatici, come uno stato in cui i propri confini si dissolvono, la beatitudine è totale, e la coscienza individuale confluisce nella coscienza universale, divina. E' uno stato di esistenza e di consapevolezza che di gran lunga supera l'usuale, limitata, ristretta visione della realtà, e che permette per un breve momento, superando i limiti dello spazio e del tempo, di entrare in un'altra dimensione. " [8].

[8] Cfr. D. Baker, *Supercoscienza e meditazione*, Latina, Edizioni Crisalide, 1990, p. 11.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Questi stati di coscienza testimoniano la confluenza della coscienza individuale in quella di un più 'Vasto Essere', e l'identificazione con questo. Normalmente si pensa che tutto ciò, per quanto bello, costituisca un annichilimento dell'individualità umana. Invece l'individuo si scopre in una coscienza molto più estesa e personale, felice ed esaltante: 'la goccia diventa il Risplendente Oceano'. Il progresso spirituale di una persona si manifesta per questo autore attraverso precisi segnali: l'aumento della capacità di organizzare la vita di tutti i giorni, la crescita della responsabilità, l'aumento della consapevolezza, l'espansione della coscienza della vita.

Come aspetti proposti alla ricerca scientifica, Baker accenna a due postulati ripresi da forme antiche di saggezza. Un primo postulato riprende l'idea dell'ilozoismo: 'tutto nell'universo vive'. il più piccolo atomo è un'entità vivente e senziente, così come lo è la più grande galassia nei cieli, con la sua immensa coscienza'. Il secondo postulato è ' che tutto vive nel corpo di un più vasto essere '.

"Uno dei motivi del cercare di comprendere qualcosa della stupenda coscienza del grande Essere in cui viviamo, è che questo sforzo ci permette di sviluppare una formula psicologica per noi stessi, e ci dà una chiave per capire in cosa consista l'esperienza supercosciente. Si tratta di allineare la nostra coscienza con quella del superEssere nel quale viviamo, e quando questo avviene, raggiungiamo il suo livello di consapevolezza. "[9].

Insistiamo su questo punto fondamentale. La religione cristiana e cattolica in cui siamo cresciuti accenna certamente ad un Dio personale e trascendente. Ma non viene stimolata una percezione mistica-estatica dell'amore per il divino. Appare soltanto nei testi dei mistici. La cristallizzazione della religione nei dogmi ed in rituali superati ha allontanato molte persone dal cristianesimo. Oggi le nuove spiritualità sembrano muoversi in un territorio diverso. Crescono molto le tecniche ed i percorsi per raggiungere il nostro sé profondo, per stimolare, giustamente, la divinità in noi, ma nella sostanza si parla poco di

divinità. Tanto meno si parla dell'entusiasmo per innamorarsi di Dio. Tutto questo dipende dalla diffidenza verso i linguaggi tradizionali, che pure non miravano a fare innamorare del divino. Ma dipende anche dal mantenere comunque un'idea astratta dello spirito, ancora vissuto alle volte, come fuga dalla realtà del mondo e della materia.

L'idea di risentire il divino e lo spirito dentro di noi, posizione ottima che deve ancora diffondersi, si accompagna ancora ad un timore, il timore che esistano realtà cosmiche più grandi di noi. Continua il timore di provare amore, entusiasmo, elevazione, verso il divino, verso Dio, gli dei, verso esseri molto superiori a noi. L'umanità non ha ancora superato la contrapposizione fra la natura e lo spirito, fra il progetto della sua crescita autonoma, lontana da dogmi e credenze, e la consapevolezza che esistono realtà ed esseri cosmici più grandi di noi. Riprendiamo con questa consapevolezza l'idea dello spirito.

Esploriamo quindi questo concetto, lo spirito, cercando di armonizzarlo con il corpo, la mente, l'anima. Le visioni prevalenti della spiritualità rientrano nella concezione della scissione della natura umana: lo spirito sembra indicare qualcosa che è lontano e si oppone, al corpo, ai sensi, al mondo, all'universo. Si professa spirituale spesso chi rinuncia alla creatività, al piacere. Con questo concetto, al limite della rappresentazione umana mentale, sicuramente intendiamo una realtà divina, assoluta nella sua trascendenza, indipendente dai corpi e dalle forme. Ma questo non vuol dire che, quando si presenta in una forma, in un corpo, non possa penetrarla tutta di se stesso. E' opportuno vivere questi concetti non come una conoscenza oggettiva esauriente di una realtà indipendente da noi. E' più utile destinarli allo sviluppo di una pratica. Si può diventare qualcosa, qualcuno,

[9] D. Baker, op.cit., p. 37.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

si può sviluppare lo spirito dentro di noi, congiungerlo allo spirito universale, senza avere dei concetti esaurienti delle realtà cui questi termini si riferiscono.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione.

Ritrovare una *finezza* interna richiede di astrarre il proprio psichismo dalle condensazioni materiali e inerti che gli impediscono di ritrovare la fluidità e la trasparenza necessarie al contatto. Si devono così affrontare le pulsioni legate al subcosciente ed esplorare l'incosciente per fare emergere le parti di noi che ne sono prigioniere. Processo che può rivelarsi pericoloso o regressivo, se non è vissuto in maniera equilibrata nella prospettiva di una mutazione superiore.

E' il tema eterno del cavaliere - lo spirito superiore - che viene a liberare la principessa - la sua anima - dal fuoco del dragone, che rappresenta le potenze basali, cioè legate al corpo formale. Sollevare le radici psichiche dalle profondità dell'inconscio permette così di far emergere un potenziale soggiacente che alimenta e stabilisce una linea spirituale molto più sicura, più continua e più elevata. Perché, come dice il Tao: "Così l'essere di vasta coscienza affonda le proprie radici nel sottosuolo e non nella superficie. Aspetta dal frutto e non dal fiore; rigetta la superficie per aderire all'intimo. Così il sopra deve avere il basso come fondamento."

Questa avventura della coscienza ha toccato tutte queste tappe: liberazione delle nostre radici dal peso della gravità; decantazione e fluidificazione di queste radici in un ambiente purificato; elaborazione di una corrente di linfa grezza; trasmutazione delle energie basali e discesa corrispondente dì una linfa elaborata sotto forma di informazioni sempre più sintetiche provenienti da dimensioni superiori. Una trasmutazione che permette di stabilire progressivamente la totalità del proprio essere in un livello di energia e di coscienza che è quello del contatto interdimensionale.

Così lo spiega IJP. Appel-Guéry: "L'uomo può passare dal primitivo all'umano biomagnetico civilizzato, poi all'essere cosmico in evoluzione tra lo spazio, il tempo e l'atemporale. E' la sede di una correlazione energetica e strutturale forte tra la materia densa in trasformazione e la dimensione spirituale permanente vibrante, percepibile con una visione interna sempre più sottile e purificata. ..Cioè, elevatevi fino a una dimensione superiore di sintesi per, in seguito, diffonderla e comunicarla, secondo un processo di verticalizzazione e di continuità tra la coscienza, il mentale, lo psichismo, la vitalità, il corpo e la materia."

"Ritrovare in sé la permanenza dello spirito richiede di rompere la routine delle abitudini per non essere prigionieri di ruoli transitori, di convenzioni sociali, di riferimenti intellettuali, di pregiudizi. Ritrovare il contatto con lo spirito creatore su un pianeta così "gravitazionale" come la Terra richiede di lottare continuamente contro l'inerzia e l'egemonia della coscienza di veglia sul corpo. "Chi è colui che si dice libero se non quello che si dedica totalmente alla libertà?"

Quanti esseri troppo superficiali giudicano sommariamente operazioni interdimensionali, la cui comprensione non può effettuarsi che attraverso la finezza di una percezione sottile che essi non hanno abbastanza esercitato. Ma le

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

porte di questa percezione sottile non si aprono che per colui che ha saputo tenere in sé il favoloso potere della creatività e dello stupore!

Quelli che seguono ancora le classi primarie del mentale personale tenteranno sempre di ridurre, secondo i loro modelli limitativi, i modi di funzionamento di quelli che sono all'università della coscienza interdimensionale. Quelli che hanno un punto di vista lineare non vedranno, della sfera, che il cerchio percepito nel piano della loro visione." [10]

☺ - *5 – Innamorarsi del divino*

Nell'esperienza spirituale sembra di essere colti da qualcosa, di essere posseduti da eventi interiori. L'abbandonarsi a questa sensazione diventa un gioco, un'avventura, destinati a manifestare questa corrente profonda che ci avvolge totalmente. Per quanto piacevole, l'esperienza del divino tende a volere la nostra perdita, la nostra scomparsa, quasi uno

scioglimento negli stessi sentimenti amorosi. Io sono, divento esattamente e soltanto questo inebriante fiume interiore. Sono le sensazioni che sentiamo dentro di noi a farci felici. Si sviluppa una strana forma di costrizione: non mi sento libero di sentire o di non sentire, voglio e desidero senza dubbio questo piacevole immenso sentimento, ma, in qualche modo, è soprattutto lui che vuole me. Lui, che posso chiamare il dio amante. Qualche parte di noi può anche protestare, scherzosamente, momentaneamente, il tempo di riprendere fiato, di potere quasi imparare a cavalcare questa energia che irrompe senza posa. E' veramente un dio potente quello che ci viene a trovare, un dio infinitamente bello, suadente, convincente, desiderabile, ma sembra anche un dio che possiede, che non lascia tregua, che fa esplodere i sensi ed i sogni, che mette in movimento tutte le parti dell'essere. Ecco allora il precipitare felici ed inconsapevoli nella contemplazione di questa presenza misteriosa, ma anche nella contemplazione di qualsiasi cosa bella.

Tutto mi parla e mi canta dell'amore e dell'amato divino, tutto sembra attraversato dall'espansione amorosa che sgorga dal mio cuore. Sembra quasi esistere di per sé, mi perdo io in lui, e si perde anche qualsiasi cosa mi circondi. Ma quanto profondamente mi sento io stesso in questo liberante perdere il mio ego, la mia persona, la mia ragione? Tutto questo potere inebriante che scorre in me, senza dubbio non si limita semplicemente al mio io, l'io che dialoga, che pensa, che confronta, che ha paura, che si blocca. Chi abita allora dentro di me? Da dove vengono, chi sono queste forze, che portano felicità e costrizione, liberazione e superamento? Sembrano quasi delle persone autonome, degli dei che mi visitano, delle forze deliziose ed amanti che mi contengono in qualcosa. I fiumi profondi che mi attraversano nell'intimo, questi fiumi di gioia e di mistero, non sono me stesso, non sono il mio comune io, ma sono in me, sono in qualche modo una parte di me. Si presentano come un perpetuo viaggio interiore, viaggio che ha una sua destinazione misteriosa, una sua guida autonoma, un suo proporsi, un suo continuo incoraggiare a spostarsi, muo-

[10] O. Breteau, in: IJP., Appel Guéry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*, Edizioni Transtar Gievres (Francia), Tipografia AGV Torino, p. 15-16; p. 40.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

versi, rimanere in moto, anche nella pace e nel sogno. Il viaggio ha le sue tappe, le sue soste, i suoi mutamenti, molto più veloci ed occulti rispetto ai piccoli passi del mio io.

Tutto questo stimola un lussureggiante paesaggio interiore: visioni di prati, fiori, montagne, fiumi, animali e piante sconosciuti, in cui tutto si muove, nessuna forma rimane statica. Contempli le montagne, e diventano fiumi. Scruti gli orizzonti, e ti ritrovi dentro un fiore. Torrenti rinfrescano il tuo corpo, e ti ritrovi fra le nuvole. Così ora ti funzionano i pensieri, i sentimenti, le fantasie. Tutto diventa una cascata fragorosa ed un'attività vulcanica.

Ecco allora la continua spinta, ad elevarmi, ad abbracciare gli esseri, a volare, a sperimentare, ad inseguire le forme della bellezza.

Raggiungo queste forme, fate bellissime, folletti misteriosi, mi abbracciano felici e ridenti, ma poi improvvisamente si sciolgono, volano via, e mi richiamano altrove, attraverso nuove forme bellissime, da raggiungere con nuovi percorsi. La pace profonda è una forma di sole felice, le manifestazioni formali giocano con gli enigmi che fanno immergere sempre più il sole nelle sue profondità, e nelle profondità delle stelle. Posso passare giorni e notti, immerso, sulla spiaggia a sentire il mare, fra le braccia dell'amato, disteso sui prati a contemplare il sole e le stelle che si alternano, e gli universi si amano nel mio corpo, nella mia anima.

Mi succede poi che voglio scrivere, cantare, donare, espandere, immergermi nelle avventure, nelle esplorazioni. Una risposta di manifestazione energetica all'irrompere interiore di un fiume di piaceri, impulsi, aperture, scoperte. Lo stesso piacere dell'amore divino cresce in se stesso attraverso il gusto dell'esercizio appassionato di qualsiasi mia parte. Ecco allora che il passeggiare, la presenza della natura, la conversazione, lo sforzo dell'intelligenza e della volontà, il seguire le ispirazioni, tutto diventa un piacere. Non ci sono più limiti: tutto si espande come un fiume, e quando i limiti ci sono, sembrano strumenti di una palestra per giocare, il piacere diventa gioco che gusta la resistenza, scioglie il pensiero, rinforza la pazienza e la compassione, dilata la sensibilità. L'apertura del cuore fa volare il coraggio, il potere dell'eros sollecita il mio potere d'eroismo. Ecco allora l'amore, ecco la danza di due folli amori felici, la divina potenza dell'amore che mi sommerge, senza condizioni e senza limiti, ed il mio rispondere sollecitando tutte le facoltà, esprimendo la creatività.

Arriva impetuoso il dio, si rivela immensa la potenza, sembra sommergermi, sembra che mi voglia sciogliere e dissolvere, tanta è la sua forza. Mi abbandono a questa forza, immensa, esaltante. Mi faccio penetrare, attraversare. Soccombo, come in una lotta. Mi arrendo allora al dio, ed ecco che questi si fa piccolo ed innocente, amichevole e lieto, mi prende per mano, mi rialza, mi trasmette lentamente la sua energia. Da una parte mi sento esaltato, ebbro, pieno della presenza divina. Poi lentamente mi aiuta il dio, lui si ritira, e sperimento la nuova forza che ora sono io, sperimento il piccolo dio che sto diventando. Mi lascia ora il dio, e mi accorgo che sono diventato molto più potente io stesso. Divento creatore per rispondere all'amore divino. La freschezza dell'amore vuole celebrare e vuole donare, ecco allora le imprese attraverso le quali ogni amante conquista nuove bellezze per l'amato, in qualsiasi forma d'amore. Come se gli esseri avessero bisogno sempre di nuovi mondi per potersi meglio abbracciare e fondere.

Quanto e come si potrebbe lodare, celebrare ed amare il divino, quanto si potrebbe cantare questa parola, pure così comune. Si presenta come una fonte di felicità interiore, che sgorga dall'interno, anche quando appare scatenato da un evento esterno. E' vero che l'evento scatenante può sembrare qualcosa di esterno a me, inevitabilmente oggettivo od altro da me, una persona, un rito, un'esperienza. Ma sono sempre io a reagire ed a sentire, non esistono altri che reagirebbero come posso, sento e voglio reagire io. Dentro di me quindi la fonte. L'immersione nell'amore si presenta prima di tutto come amore per se stessi e di se stessi, perché è dentro di noi che sentiamo l'esperienza. Esiste prima di porsi come amore relazionale, sia verso me stesso, sia verso l'altro, sia verso Dio.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

L'espansione verso l'amore universale parte dal cuore e dall'immaginazione, si nutre di una risonanza intuitiva vasta e profonda, esprime il desiderio di manifestare la beatitudine amorosa. Se io faccio tacere il continuo balbettio della mente, posso iniziare a sperimentare che non esiste il vuoto, che tutto è pieno. Non sono un'isola che naviga nello spazio e nel tempo, incontra altre persone-isole, e tutto confluisce non si sa verso dove.

Certo che è strano questo pensiero umano, l'ipotesi che possano esistere la felicità e la creazione, ma la presunta certezza poi che esistano il vuoto e la morte. L'amore comprende una forma di evidenza, d'immediatezza, e questa contempla, vuole e conosce uno spazio pieno infinito, che non si arresta ai confini della ragione e della morte, ai confini della realtà conosciuta. Il sentimento suggerisce che la volontà, l'intuizione, l'immaginazione, si arricchiscono, se condividiamo l'amore verso l'universo sconosciuto. La mia percezione dell'ambiente interiore ed esteriore, dipende completamente da come mi formo, da che cosa voglio pensare e sentire, da come mi collego con il mio centro, da come sento sgorgare dentro di me le forze divine dell'amore[11]. Ecco un'esperienza che posso verificare interiormente. La realtà non sta ferma. Le facoltà che ci attribuiamo non rimangono lì come oggetti disponibili, immutabili. Possono essere allenate e stimolate, e certamente parleranno diversamente in chi si muove, rispetto a chi preferisce rimanere fermo. Il viaggio interiore mi ha già permesso di sentire la presenza dell'amore come una potenza divina che entra in me, mi ama, mi attraversa, mi parla, mi stimola.

In che modo posso parlare di Dio, rimanendo fedele alla mia intuizione, alla mia percezione? Certamente il concetto del divino simboleggia una freccia che indica una direzione possibile, una forma di presenza intuitiva, una manifestazione del cuore, una conseguenza degli stati di entusiasmo e di felicità, una sensazione di una grande potenza, libera, creante, infinita. Ma non riguarda una forma di oggetto, sia pure un soggetto-oggetto supremo, che sta lì fermo, pronto quasi a farsi fotografare dall'uomo, attento a rispondere alle domande di verifica di un pensiero scettico. Il cuore manifesta la propria conoscenza, la propria sapienza, superiore alle misure del pensiero razionale astratto. Se non integriamo la mente nel nostro sviluppo globale, la ragione ci parlerà sempre di una forma di conoscenza solitaria, isolata, impotente. Riflette una solitudine all'interno del nostro mondo, dove si oppone alla volontà, al sentimento, all'intuizione. Non è stato sempre così: la ragione una volta rivelava la sua potenza e dispiegava le sue caratteristiche nel dialogo con la realtà nascosta.[12]Nella nostra civiltà ha voluto diventare esclusiva, soffocare le altre componenti della nostra natura, allearsi con la società, contraria all'evoluzione creativa del mistero, alla convivenza con l'infinito.

Ma io posso provare, ognuno di noi, se vuole, può provare. Che cosa? A mettere tutto in discussione, per aprirsi un varco, per uscire dalla cultura conosciuta, dal sistema dominante. Le onde della razionalità sociale entrano profondamente in me, devo sforzarmi veramente per fermare questo mondo, per resistere a queste pressioni[13].

Soltanto alimentando e coltivando le mie intuizioni interiori posso ascoltare e riconoscere un mondo completamente diverso. Tutto avviene come se noi fossimo talmente abituati ad un certo modo di sentire e vivere la vita, ad un certo modo di pensare, che qualsiasi al-

[11] Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth*, *La nascita della psiche*, *La realtà sconosciuta*, Roma, Edizioni Mediterranee.
[12] Cfr. G. Colli, *La nascita della filosofia*, Milano, Adelphi, 1975. G., Colli *Filosofia dell'espressione*, Milano, Adelphi, 1978.

[13] Cfr. D. Icke, *Io sono me stesso, io sono libero*, op. cit.. A., Sbisà *Alice e Dioniso*, Torino, Horus, 1994.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

tra realtà potrebbe incontrarci e rivelarci improvvisamente le assurdità basilari della nostra esistenza.

L'amore e l'innamoramento ci rivelano già una realtà possibile che potrebbe costituire la base per un mondo completamente diverso. La prima esperienza riguarda questa potenza sovrabbondante, intima, felice, indipendente, strana, che ci avvolge, ci stimola, ci chiama. Cerco di tenere ferma questa intuizione, fino in fondo, ed essa mi parla. Sento che riguarda qualcosa che è intimamente presente nel profondo di me stesso, che è più interno di qualsiasi altra realtà: è una fonte di libertà, di promessa, di una promessa già mantenuta, di un invito all'amore, al piacere, al gioco, all'avventura, alla potenza. Questa percezione mi parla del profondo me stesso. Ma mi parla anche di altro. Non sembra esistere soltanto dentro di me. Sembra quasi un'entità potente, dolce e misteriosa, che per vivere debba convivere, estendersi, abitare, in tutti gli esseri. Un qualcosa presente in me, ma presente anche altrove: un altrove infinito, misterioso, vivo, mutante, trasformantesi.

Le esperienze della mia vita rivelano allora un altro volto. La percezione di un essere divino mi ricorda le sensazioni che vivo quando amo, quando gioco, in cui non sembro più limitato al mio io, chiuso nella pelle, ma in cui sono attraversato, sono espanso, e sono in contatto con gli esseri più diversi. Non ci sono parole per esprimere l'espansione della coscienza[14]. Ma senza dubbio i racconti dei miti e delle fiabe possono darci qualche indizio, anche se appaiono subito distorti nella mentalità comune. Quale mondo mi appare? La presenza delle fate e dei maghi, un mondo come un teatro ed una palestra per le forze del bene e del male, per le alchimie della trasformazione[15], per il gusto della creazione. Un mondo di sfide, di presenze nascoste, di enigmi, di misteri, d'incanti. Un mondo di prove e di donazioni, di difficoltà e di premi, di gioia e di canto.

Gli esseri superiori che vengono a collaborare con noi, le alleanze con gli animali e con le piante, una realtà a diversi livelli di manifestazione. Le facoltà umane si svegliano attraverso la curiosità, il gioco, l'avventura, la generosità, la tensione dell'impresa e dello sforzo. Da un certo punto di vista sembra a tutti di conoscere e di sperimentare la percezione del divino. Tutti conoscono l'ipotesi che possano esistere le fate, gli spiriti sottili, gli angeli, gli spiriti guida, fino agli dei, alla dea, alle presenze più direttamente divine. Sono ammessi talvolta come vaghe ipotesi, come aspetti particolari della fantasia, che possono piacere a poche persone. Sono conservati e neutralizzati nelle fedi religiose: le figure divine non sono presentate per provocare una forma d'innamoramento di massa, stimolato da qualcosa che si sente appartenere alle dimensioni della felicità, della meraviglia, dell'entusiasmo, dell'ebbrezza, oltre che dello sforzo, dell'impresa, del superamento.

Presento l'ipotesi che ci si possa innamorare di Dio, del divino. Lasciamo scorrere via l'immagine tutta umana del dio maschile, paterno, giudice, legislatore, autoritario. Liberiamo il sentimento del divino da tutti gli accumuli storici e concettuali formulati dal potere religioso e dal potere sociale-morale.

Liberiamo la nostra esperienza dalla repressione degli istinti e della fantasia, dalle tendenze a rinunciare al mondo, al piacere, alla felicità. Liberiamo la percezione del divino[16] dalla noia, dai riferimenti abituali, dalle esigenze moralistiche.

Liberiamoci anche dalla presunzione umana, dal persistente antropomorfismo, dal sentimento di debolezza e d'impotenza, dall'orgoglio nichilistico, dalla continua esigenza di volere verificare razionalmente noi qualsiasi cosa, prima di ammetterne sia pure l'ipotesi o il desiderio. Una delle percezioni più diffuse oggi riguarda l'invito insistente all'autonomia

[14] Cfr. la bibliografia sugli stati di coscienza; cfr. Ch. Tart, *Stati di coscienza*, Roma, Astrolabio, 1977.

[15] Cfr. C.G. Jung*, Simboli della trasformazione, Psicologia della religione, Opere complete*, Boringhieri, 1969.

[16] Cfr. A. Sbisà, *Dio, uomo e cosmo*, in *Alice e Dioniso*, op.cit.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

personale. Il proposito di riportare il divino all'umano, di sentirlo dentro di noi, è senza dubbio positivo, ma soltanto se superiamo l'apparenza superficiale dell'uomo, soltanto se c'inoltriamo in un processo di trasformazione che porti a risvegliare realmente la scintilla divina presente in noi. Si verifica uno strano processo. Anche ora che alcuni pensano di riportare il divino dentro di noi, non si sente in atto un processo di trasformazione che porti a sviluppare al massimo le potenzialità umane, fino a scoprire ed a sviluppare i doni divini presenti in noi. Non esiste oggi diffusa una visione eroica del divino, intesa come slancio, come apertura, come divinizzazione dell'uomo.

Quando si presentano immagini di mondi superiori abitati, di spiriti sottili, di spiriti guida, di esseri evoluti, di figure divine, sembra sorgere subito il timore che tutto questo tolga qualcosa all'autonomia umana. Poi magari non ci preoccupiamo di sviluppare le potenzialità divine della nostra natura: vogliamo giustamente essere autonomi anche se non ci evolviamo. Ma temiamo il solo pensare che esistano oggettivamente, al di là di noi, extraterrestri superiori positivi e gerarchie spirituali[17], fino alle forme dirette del divino: sembra che necessariamente tutto questo, se esistesse sul serio, se lo potessimo riconoscere, possa rappresentare un pericolo od un limite per l'autonomia umana. Non vogliamo salvatori che vengano dalle stelle, dichiarano gli uomini che vogliono rimpicciolire qualsiasi cosa. E' giusto questo quando dobbiamo riportare il divino dentro di noi, quando dobbiamo assumerci la nostra responsabilità. Ma non può essere un modo per rimpicciolire la realtà. L'umanità non sembra ammettere la possibilità che emerga un modo completamente diverso di sentire il divino, come fonte positiva infinita di felicità, di meraviglia, di entusiasmo. Per quanto possa esistere un'infinita superiorità evolutiva di altri esseri o di un essere divino rispetto all'uomo, non per questo dovrebbe costituire una minaccia, né avere l'intenzione di sostituire l'autonomo sforzo evolutivo della specie umana. Qualcosa di quello cui alludo esiste nell'amore mistico, ma accompagnato ancora spesso dalla percezione dell'impotenza umana. Ora si tratterebbe di risvegliarci come dio che ama dio: amare Dio come Dio che ama Dio.

☺ - 6 - *Conversare e vivere con Dio*

Immaginiamo una possibile condizione umana in cui tutte le persone vivano come spontanea immediatezza l'esperienza diretta interiore del divino. Le persone sono in permanenza incantate ed innamorate della presenza di Dio. Vivono immersi in un ambiente divino felice. Sentono un ambiente universale, inesauribile, superiore, misterioso, una presenza trascendente. Sono consapevoli della presenza invisibile di esseri superiori affascinanti. Conversano e si intrattengono con Dio, amano Dio.

Vivono Dio come una persona concreta che ti sta davanti, che ti sta dentro: parla, sta in silenzio, ride, pensa, si diverte, sente, comunica, come una persona concreta, ma infinitamente più concreta, consapevole, felice e potente di una persona normale.

Contemporaneamente sanno che questo Dio è una presenza universale, un ambiente, un oceano. Dio è infinitamente uno, ma anche infinitamente articolato, differenziato. Per cui ciascuno sa che tutti gli altri parlano direttamente con Dio, vivono con Lui. Ma sanno anche che il Dio con cui parlano e vivono gli altri è un Dio uguale ma diverso da quello con cui parlano loro. Per cui le persone portano agli altri la loro esperienza del divino, poi ciascuna dialoga e vive anche con le divinità degli altri. Le persone possono anche lasciare

[17] Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth, La realtà sconosciuta*, op. cit.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

parlare e vivere la loro divinità direttamente, come se per qualche momento o tempo, le persone si mettessero in un angolo della loro individualità e volessero fare parlare direttamente Dio attraverso di loro. Quando poi le persone si incontrano, potrebbero fare parlare direttamente le loro divinità.

Un altro aspetto fondamentale è che tutte le persone sanno di essere loro stesse una forma di divinità, una scintilla divina. Ma sanno che devono cercarla dentro di sé, coltivarla, allevarla come fosse un bambino, sviluppare le esperienze, le pratiche ed i comportamenti che fanno sviluppare la divinità che loro stesse potenzialmente sono. Allora queste divinità-bambino che si sviluppano possono parlare direttamente con le divinità personali.

L'esperienza interiore delle persone, immerse in questa conversazione-fusione con un dio infinito, superiore, misterioso, e concentrate sulla nascita del divino in loro, è piena di crescenti livelli di felicità, di entusiasmo e di estasi amorosa. Coltivano la devozione e la celebrazione, nella preghiera e nella meditazione, ma anche nella vita quotidiana, attraverso i rituali, le invocazioni e le evocazioni, l'espressione della gratitudine, dell'amore innamorato e dell'esplorazione divertita del mistero. Sicuramente le persone coltivano anche la consapevolezza di ciò che non può essere rappresentato o parlato, e neppure sentito. Per cui attraversano periodi di deserto interiore, durante i quali cercano di riconoscere comunque la pienezza divina. Le divinità stesse, la divinità che viene dal nucleo della trascendenza, come se non esistessero gli universi formali, la divinità che vive nell'universo, e la divinità che nasce nella loro vita interiore, cambiassero continuamente. Non ci sono quindi parole, credenze, rappresentazioni intellettuali, che possano definire e limitare queste divinità.

Osserviamo dal nostro punto di vista, procedendo dal minimo. Immaginiamo di partire per una condizione come quella descritta. Se lavoriamo per arginare i pensieri limitanti e le emozioni negative, se coltiviamo la leggerezza del corpo, del pensiero, della fantasia e del cuore, sicuramente ci presenteremo all'universo con una sensibilità crescente a vivere il benessere, la gioia, l'entusiasmo. L'esercizio del pensiero positivo, dell'immaginazione, e dei cambiamenti, ci farà vivere degli stati di umore e di energia capaci di accogliere e di farci vivere l'entusiasmo, la fiducia e la gioia; queste stimoleranno la creatività. Tutto questo costituisce una base emozionale per percepire l'entusiasmo, la forza, il gioco, l'espansione, l'incanto. Una partenza è data anche dal ritmo dell'innocenza interiore e della concretezza dell'amore. La capacità di amare: se stessi, i corpi, la natura, l'invisibile, il magico, le persone. Allora possiamo immaginarci di innamorarci di Dio.

Possiamo immaginarlo estendendo al massimo le proiezioni su quello che riteniamo di positivo nella vita. Possiamo viverlo come una persona che fa infinitamente innamorare. Possiamo immaginare Dio come un padre, come una madre, come un amante, variando le situazioni. Poi possiamo immaginarlo in qualsiasi forma, evento o situazione. Possiamo sperimentarlo come la pienezza interiore che si può sentire nella meditazione, al di là di ogni rappresentazione. Sono situazioni che vanno vissute nella loro articolazione, variandole. Immaginiamo poi che Dio e l'universo rispondano. In che modo risponderebbero? Immaginiamo che Dio ci ami, addirittura che sia innamorato di noi.

Immaginiamo che la natura si animi, che gli oggetti si animino, che infinite creature amanti, giocose, misteriose, si presentino a noi, attraverso i momenti del tempo e dello spazio, nella natura, ma anche nelle camere e nelle strade. Anche negli incontri. Siamo in due, l'attrazione e l'energia si sviluppano come una corrente fra di noi, qui scendono divinità particolari, energie cosmiche, unioni delle energie fra di noi.

Entriamo nel sentimento e nell'immaginazione, entriamo anche in un pensiero nuovo, creativo. Immaginiamo che finalmente l'umanità si accorga che non esista la morte come annullamento dell'individuo, ma che il fenomeno rappresenti soltanto un passaggio di stato, un abbandonare il corpo e l'universo corrispondente, per assumere un'altra forma, in un'altra dimensione. La sostanza rimarrebbe molto precisa, e piena di significato: la per-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sona continuerebbe a vivere nelle altre dimensioni, assumendo le caratteristiche dei nuovi ambienti, per poi ritornare consapevolmente ad incarnarsi, vivendo quindi molte vite, che accompagnano la sua evoluzione verso il divino.

La reazione umana tende a vedere questa possibilità come un pio desiderio, o come una consolazione, un appoggio, una speranza. In realtà la visione della vita assumerebbe significati, possibilità e responsabilità molto profondi, verificabili, conseguenti. Quindi tutto continua, anche se chiaramente i mutamenti da una vita all'altra rappresentano delle novità radicali, degli abbandoni dei piani materiali, per cui le persone troppo attaccate alla quotidianità terrestre, vedrebbero comunque il mutamento come qualcosa che li possa annullare.

Bene, abbiamo impostato una nuova visione. Io so e sento che tutti gli esseri che mi circondano, sono in viaggio, vivono, provengono da lontano, vanno lontano, come me stesso. Posso quindi averli incontrati in altre forme, in altri mondi, in altri momenti della vita della Terra. Il respiro dell'amore divino, del sentire il dio e la dea che ci ama, del sentire il nostro amore per Dio, assume chiaramente in questo modo la possibilità della presenza nell'infinito e nell'eterno. Non si tratta di chiedere ad un dio una felicità nei prossimi mondi, ma di vivere e di maturare già qui, sotto la coltre delle apparenze finite, la possibilità di vivere e manifestare la potenza dell'amore divino. Ampliamo ancora la visuale. Vediamo le stelle: immaginiamole circondate da pianeti, dove esseri sia simili a noi, sia molto diversi da noi, vivono esperienze e vite completamente diverse dalle nostre.

Sentiamo la curiosità ed il fascino d'immaginare mondi superiori, dove la felicità e l'entusiasmo possano essere dominanti. Uniamo un altro fatto: immaginiamo che tutta la natura, le piante, gli animali, gli elementi, possano esistere dappertutto, sia nelle forme che conosciamo, sia in altre forme infinite. Ed immaginiamo che abbiano le loro forme di coscienza, d'intelligenza, che non conosciamo, che non possiamo verificare, ma che forse possiamo incontrare su altri piani dell'esperienza e del comportamento. Immaginiamo che tutti questi esseri non siano chiusi dentro se stessi, ma che abbiano la capacità d'irraggiare le loro energie ed i loro pensieri nell'universo. Immaginiamo fino in fondo che non siamo mai nel vuoto, che tutto è pieno. Anche quando viviamo soli fisicamente in una stanza, in un luogo, siamo sempre attraversati ed influenzati dal cosmo vivente.

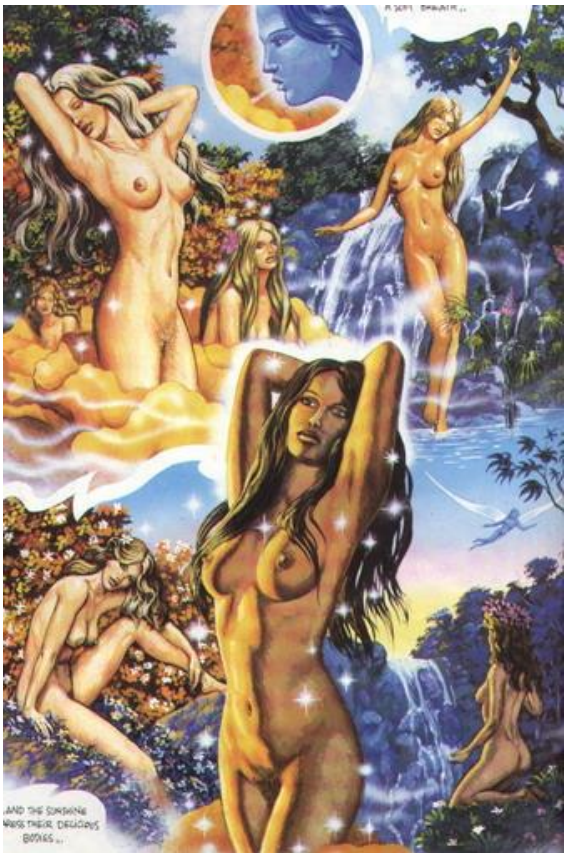
Continuiamo ad immaginare. Altri esseri, sottili, diversi da noi, o superiori, come angeli e spiriti guida, o parenti ed amici nostri che vivono altrove, possono comunicare con noi, comunicano comunque con noi. Altri misteri che ci possono essere svelati e comunicati, altre forme di presenza che possiamo vivere, realizzare.

Certamente occorre abbandonare la richiesta di verificare tutto. Come può una parte di un tutto fermare la vita del tutto, per quasi fotografarlo, decidere che cosa possa contenere o no? Potremmo anche viaggiare con forme di astronavi fra molte stelle, non trovare nulla, ed esserci in realtà spostati soltanto all'interno di una piccola bolla dove preferiva esistere il vuoto. Che cosa può volere dire amare la vita, in questo teatro diventato infinito? Se superiamo il piano mentale, e c'inoltriamo nel cuore, possiamo desiderare ed ascoltare, per sentire le voci dell'universo. Possiamo sviluppare le nostre antenne fino a sentire dentro di noi gli esseri che ci parlano. Possiamo innamorarci di queste presenze. Possiamo comprendere che sono dentro di noi e fuori di noi, sentendo la spontaneità dell'ammettere che le porte cosmiche del mistero sono a nostra disposizione, dentro di noi, anche nella possibilità di parlare e d'incontrare gli esseri del cosmo. Oggi conosciamo molte vie che ci portano a sperimentare gli stati superiori di coscienza, che ci possono permettere di esplorare la realtà infinita.

Esiste anche oggi, questa è la scommessa, la possibilità di innamorarci del Dio infinito universale, di Tutto ciò che è. Una volta superate le visioni limitanti di un'autorità esterna, le motivazioni per questo innamoramento sono semplici, come per ogni innamoramento,

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

ma amplificate ad una misura infinita. Posso innamorarmi di una persona per i suoi attributi, per le sue qualità, ed anche perché mi ama. L'innamoramento comune si coltiva con il gusto di vivere e condividere le stesse qualità che amo presenti nell'altro. Immaginiamo allora un essere che contenga in se stesso tutte le qualità che io stesso vorrei in una persona, amplifichiamole all'infinito, avremo un amante ideale. Proiettiamo questo essere su di una scala infinita, ed avremo un appassionante innamoramento per questo essere. Ascoltiamoci poi per comprendere che cosa voglia dire per noi essere amati, ed estendiamo anche questa possibilità all'infinito: avremo un essere divino che ci ama infinitamente. Proiettiamo questo essere poi contemporaneamente, nelle nostre profondità, sono io questo essere, e nelle profondità degli universi e dei misteri. Ti domanderai, se poi non esiste questo essere divino, in me stesso e nell'universo? Bene, diventalo tu stesso, ed immagina che esista altrove. Non puoi procedere sulla via della ragione scettica o sulla delega esterna. Scommetti su tutto quello che può emergere come risonanza emozionale e spirituale, come esplorazione della coscienza. Ma tutto questo puoi verificarlo attraverso la crescita della tua esperienza, se ti metti nel sentiero della trasformazione: la ragione non potrà mai anticipare quello che sarà l'esito del viaggio. Rileggiamo le pagine dei mistici, esprimono l'amore per il divino con lo stesso linguaggio degli amanti. Contempliamo i diversi amanti: noi stessi, le persone come amanti, le creature invisibili, gli esseri di altri mondi, gli esseri della tua fantasia, fino a tutto quello che come amore verrà a questo punto a te incontro.



Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - 7 – *Testi di Daniel Odier*

7.1 - Ricerca edonistica o ricerca spirituale?[18]

Da qualche decennio stiamo cercando con ogni mezzo di liberarci da un lato da un materialismo sfrenato e dall'altro da tradizioni religiose stantie. Toccati dall'onda della liberazione sessuale, siamo ora travolti dal ritorno imponente della spiritualità nei suoi più svariati aspetti. Le proposte di "crescita personale" si moltiplicano sino al delirio. Oggi abbiamo il nostro sciamano, il nostro maestro spirituale, il nostro terapeuta, il nostro esperto in cristalli-tarocchi, la nostra veggente, il nostro medico cinese o tibetano, esattamente come tempo fa avevamo il nostro medico di famiglia e a volte il nostro psicanalista. La New Age ha creato dei "collages" intertradizionali, riuscendo così a ridurre correnti mistiche autentiche alla più illusoria e insipida delle misture. Fortunatamente sono arrivati i tibetani col loro sorriso, il loro senso dell'umorismo, il loro rigore e la loro profonda saggezza; così come i maestri sufi, zen, indù, amerindi e delle diverse scuole buddhiste, che si sforzano di far conoscere le loro meravigliose tradizioni rispettandone l'autenticità.

Le scuole più segrete si sono aperte un cammino sino all'Occidente. I praticanti del Dzogchen, i Bon-po, i Naths, gli Advaita e gli Agorà sono tra noi. Maestri autentici e ciarlatani sono allegramente gli uni accanto agli altri. I seminari ed i ritiri si susseguono in tutta Europa. Impariamo a camminare sul fuoco o a comunicare con gli spiriti, a meditare immobili per dodici ore al giorno, ad entrare in trance, a respirare come uno yogin, ad assumere le posture, a scoprire il nostro corpo e i nostri sensi, ad avere orgasmi "tantrici", a recitare mantra, salvo cadere nelle ragnatele sempre più invisibili delle sette, presenti ovunque per strumentalizzare il nostro anelito verso l'assoluto e trasformarlo in una triste alienazione delle libertà fondamentali. Riceviamo iniziazioni, ci facciamo "aprire" i chakra, titilliamo la Kundalini, ripetiamo formule della *Cabala,* veneriamo tutte le divinità della terra, parliamo con gli angeli, reinventiamo quel poco che sappiamo delle tradizioni trasformandole in un prèt-à-porter usa e getta. Ma fondamentalmente cerchiamo sempre la stessa cosa: come integrare l'esperienza della vita sociale occidentale con una coscienza più profonda che ci porti felicità e ci riconcili con le emozioni e la sensorialità.

Desideriamo una via che non sia incompatibile con la vita, una vita che non sia incompatibile con la via. In altre parole aneliamo all'integrazione armoniosa dello spirituale e del materiale in una via accessibile e non troppo "esotica" dal punto di vista culturale. Vogliamo giungere alla pienezza senza nulla negare della meravigliosa effervescenza della vita, desideriamo una gioia sottile e toccante che ci porti a sperimentare in modo totale la realtà.

Guardandoci intorno vediamo persone che si gettano a capofitto in una ricerca edonistica del piacere, che cercano di vivere le loro passioni, e a volte ci riescono, che si aggrappano disperatamente al mondo materiale e finiscono per toccare un'insoddisfazione cronica che li spinge ad una ricerca sempre più nevrotica. Queste persone sono spesso egoiste e creano problemi a chi le circonda, ma ci capita di invidiarle segretamente, perché immaginiamo siano libere. Fanno risuonare in noi un'aspirazione naturale e innata al piacere. La loro vitalità dirompente ci tocca, anche se poi non esitiamo a condannarli. Alcuni di loro sono favoriti dalla grazia ed arrivano a scoprire una sottile forza vitale all'interno

[18] Tratto da Daniel Odier, *Desideri, passioni & spiritualità*, Milano, Anima Edizioni.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

del piacere edonistico. Alcuni sono grandi filosofi. l'Uomo, l'Uomo contro Dio; Dio contro la Natura, la Natura contro Dio. Strana religione!».[2]

E' raro che la sola ricerca edonistica o la ricerca spirituale nell'abbandono del corpo ci conducano alla felicità, all'armonia, alla gioia. Quasi sempre il linguaggio dei mistici tende a integrare il vocabolario della passione e dell'innamoramento all'aspetto spirituale, commistione che lo rende sconvolgente agli occhi dei puritani. Nelle nostre tradizioni occidentali abbiamo condannato molti esseri appassionati, uomini di Dio o di scienza, filosofi o artisti.

Il divorzio contro natura tra sensoriale e spirituale crea profondi turbamenti nei sostenitori delle due correnti. Per poterle sperimentare entrambe, tradizionalmente dedichiamo a ciascuna un periodo della nostra vita. Con un sorriso disincantato autorizziamo i più giovani a tentare la passione, il desiderio, la sensorialità, sapendo che un giorno saranno come noi, stanchi e saggi per obbligo.

Alcuni si accaniscono in questa ricerca e sono condannati senza pietà da coloro che li stanno aspettando nei loro ranghi sull'altra sponda. Passata la quarantina, un breve sussulto di passione si impadronisce delle persone, che poi ricadono sfinite, vittime della disapprovazione generale. Qualche volta questa passione le resuscita e le porta alla felicità.

Si è parlato molto della rivoluzione sessuale degli anni sessanta che ha lasciato delle profonde tracce nella nostra società, ha aiutato la causa delle donne, ci ha permesso di aprirci al corpo facendolo uscire dal segreto. Al giorno d'oggi si parla liberamente dì argomenti che solo qualche anno fa nessuna rivista avrebbe osato avvicinare.

In un'era in cui "comunicazione" è la parola d'ordine, in cui in pochi secondi possiamo accedere ad una quantità illimitata di informazioni, ci lamentiamo di aver perduto il contatto con il nostro corpo e con gli altri esseri umani. Soffriamo di un'estrema solitudine, della mancanza di contatto fisico, di una virtualizzazione dei sentimenti, dell'espressione delle emozioni e della sensorialità. L'aids ci spinge a una tale prudenza sessuale che le relazioni sono contaminate dal germe della paura e sono costrette ad un contatto superficiale che non da alcuna possibilità ai corpi di entrare con abbandono e creatività nel grande ciclo del gioco cosmico.

Un giorno non lontano questo fantasma sarà sicuramente messo da parte, conosceremo un rinnovato periodo di euforia sessuale, di frenesia, di gioia, di piacere, ma quest'onda travolgente si fermerà sotto l'impatto di chissà quale evento, o semplicemente sotto il peso del proprio esaurimento.

Si è parlato molto della rivoluzione sessuale degli anni sessanta che ha lasciato delle profonde tracce nella nostra società, ha aiutato la causa delle donne, ci ha permesso di aprirci al corpo facendolo uscire dal segreto. Al giorno d'oggi si parla liberamente dì argomenti che solo qualche anno fa nessuna rivista avrebbe osato avvicinare.

In un'era in cui "comunicazione" è la parola d'ordine, in cui in pochi secondi possiamo accedere ad una quantità illimitata di informazioni, ci lamentiamo di aver perduto il contatto con il nostro corpo e con gli altri esseri umani. Soffriamo di un'estrema solitudine, della mancanza di contatto fisico, di una virtualizzazione dei sentimenti, dell'espressione delle emozioni e della sensorialità. L'aids ci spinge a una tale prudenza sessuale che le relazioni sono contaminate dal germe della paura e sono costrette ad un contatto superficiale che non da alcuna possibilità ai corpi di entrare con abbandono e creatività nel grande ciclo del gioco cosmico.

Un giorno non lontano questo fantasma sarà sicuramente messo da parte, conosceremo un rinnovato periodo di euforia sessuale, di frenesia, di gioia, di piacere, ma quest'onda

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

travolgente si fermerà sotto l'impatto di chissà quale evento, o semplicemente sotto il peso del proprio esaurimento.

Siamo dunque condannati ad oscillare continuamente da un estremo all'altro? Quasi tutte le persone che incontro hanno l'intuizione profonda dell'esistenza di una terza via. Abbiamo sofferto troppo per il fanatismo, la violenza e l'esclusione, ci siamo pian piano aperti al mondo ed alla sua diversità. Ciò che le donne e gli uomini d'oggi stanno cercando è una via dove gli opposti possano essere reintegrati nel vero amore e nell'accettazione della ricchezza che ogni essere umano porta in sé.

☯ - 6 – *La nostalgia dell'unità*

Una delle cause della nostra sofferenza nasce dalla presenza, nella parte più profonda di noi, di una sorta di nostalgia dell'unità, che a volte affiora con grande energia nell'infanzia e nell'adolescenza, ma anche nell'età adulta. Questa sensazione potente di unione col mondo è interpretata in genere in modo negativo. Gli adulti parlano di sogni ad occhi aperti, di distrazioni, di stati fusionali più o meno sospetti destinati a scomparire col tempo, e purtroppo è proprio così che di solito accade. Tutti noi abbiamo attraversato momenti, che convenzionalmente sono chiamati "crisi", durante i quali abbiamo ritrovato quella cocente nostalgia. Tutto ciò che ci investe con forza, che ci fa dubitare della nostra vita ben regolamentata, che ci travolge, che ci tocca profondamente, che ci fa prendere coscienza dei nostri limiti, tutto questo può ravvivare lo stato di unità, o al contrario sottolinearne la mancanza in modo sconvolgente. Durante queste crisi ci sentiamo fragili, ma incredibilmente vivi ed è proprio la sensazione di bere nuovamente alla sorgente del fremito che ci spinge a delle azioni a volte benefiche, a volte neutre, a volte catastrofiche.

Questa sensazione, questo bisogno di libertà, questa ebbrezza è ciò che chiamiamo "passioni" e pur sapendo che ci riportano alla vita, spesso scatenano in noi un certo senso di colpa che si accompagna alla disapprovazione sociale, come se vivere fosse abituarsi progressivamente al soffocamento, alla morte lenta. Nessuno, neppure gli specchi di virtù possono sfuggire a questi sussulti, a questi cataclismi. E se nella maggior parte dei casi sono giudicati male, è proprio perché tutti sanno fino a che punto sia semplicemente meraviglioso essere risvegliati dal proprio torpore grazie alle passioni. Coloro che hanno perso questo stato di grazia sono i primi a condannare le vittime di tali terremoti interiori e il malinteso continua una generazione dopo l'altra. I moralisti parlano di controllare, di ridurre, di distruggere desideri e passioni. I fanatici passano all'azione annientando gli esseri appassionati, ma nessuno può attraversare la vita senza conoscere la materia divorante del desiderio e delle passioni. Perché questi sussulti ci fanno soffrire così tanto? Perché dopo averli vissuti torniamo spesso allo stato di ibernazione? Perché accettiamo di pagare il prezzo esorbitante che la società esige dai passionali? Non c'è per caso un errore di fondo nel modo in cui impostiamo la nostra vita? Perché l'ideale non corrisponde alla nostra intuizio-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

ne profonda? Perché accettiamo che la capacità di meravigliarsi smetta di essere una qualità fondamentale della vita?

L'abbandono del nostro potenziale primario non deriva solo dall'educazione, dalle difficoltà della vita, dalla necessità di trovare in essa uno spazio proprio. Viene soprattutto dal nostro universo di pensiero, dalla mitologia, dalle religioni, dalle immagini legate ai testi biblici e alla genesi. Il peccato originale, la caduta, la cacciata sono potenti principi inibitori e colpevolizzanti che condizionano il nostro concetto di separazione.

Da sempre, in qualsiasi religione, coloro che detengono l'autorità hanno cercato di salvaguardarla rendendosi indispensabili attraverso la negazione del libero arbitrio all'uomo ed il rifiuto della possibilità di salvezza in mancanza del riconoscimento dell'incapacità a relazionarsi direttamente col divino o, più precisamente, dell'incapacità a riconoscere il divino in sé. Gli intercessori hanno preso il potere e hanno tutte le intenzioni di tenerselo. Seguono i meandri dell'evoluzione sociale, si ammorbidiscono, operano riforme, modificano la propria immagine, ma fondamentalmente non cambia nulla perché il nocciolo della questione non viene mai neppure sfiorato. Sono lì per negare la nostra unità col divino e farne il loro esclusivo territorio di caccia.

Dopo qualche millennio dei più svariati tentativi sembrerebbe che né la punizione né la ricompensa celeste abbiano potuto portare all'uomo quella libertà interiore e quella pienezza a cui continua ad aspirare. Se smettiamo di delegare il potere, lasciamo andare nello stesso tempo l'assurda aspettativa di essere liberati da qualcun altro. Questa comprensione fa nascere una sensazione immediata di spazio e di calma, grazie alla quale possiamo esaminare la situazione e riprendere in mano il nostro potenziale di libertà, come alcuni uomini e donne del XX secolo hanno imparato a fare. Ho approfittato di questo viaggio nell'unità dell'essere per dimostrare fino a che punto le grandi vie assolute del buddhismo tibetano, di mahamudra e del Dzogchen, così come il Chan - Buddhismo cinese delle origini - che hanno immerso le loro fondamenta nei Siddha del Kashmir e dell'Oddyana, convergano verso questa totale accettazione della natura assoluta dell'essere umano esplorando una terza via delineata dal tantra. Attraverso i testi più profondi della tradizione tantrica, i dialoghi con i seguaci di questa via, le domande di coloro che incontro al centro Tantra/Chan, la spiegazione degli esercizi e delle pratiche seguite dai tantrika delle diverse scuole, vi propongo di accompagnarvi in una scoperta che forse vi permetterà di verificare quell'intuizione o quella speranza che la maggior parte degli esseri umani nutre: l'esistenza di una via che permetta d'integrare la totalità dell'esperienza umana, senza paura e senza tabù, nella gioia, nel piacere, nell'amore e nella pienezza.

☺ - 8 - *Il grande risveglio spirituale sul pianeta Terra*

Citazioni - la realtà multidimensionale e il disegno dell'esistenza

Ogni individuo è qui sulla Terra per partecipare e contribuire ad una presa collettiva di coscienza che vi farà prendere atto del fatto che i vostri pensieri possono creare la vostra realtà. …State vivendo in un tempo in cui le opportunità per sviluppare le vostre potenzialità, espandere la coscienza e crescere spiritualmente sembrano illimitate.

Tutto ciò che esiste è impregnato di una forma di potere, e anche voi lo siete. Considerate per un momento le vostre convinzioni riguardo ai concetti di "potere" e "potenziale

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

personale". Quali immagini vi arrivano? Quale forma di "potere" immaginate risieda dentro di voi? Fin dall'antichità l'espansione della coscienza e uno sviluppo armonico delle proprie potenzialità vengono considerate controparti inseparabili, come due lati della stessa medaglia… Vivete in un tempo in cui le opportunità di sviluppo delle vostre potenzialità in termini di espansione della coscienza e crescita spirituale sembrano illimitate. .. La questione cruciale più urgente che il genere umano deve affrontare, sia a livello individuale che di massa, è riconoscere il potere del pensiero e delle convinzioni

Sviluppare la capacità di essere consapevoli di ciò che si pensa mentalmente, si sente emotivamente e si dice verbalmente, e strutturare la propria vita con chiarezza cristallina attraverso pensieri, parole e azioni, è essenziale per vivere una vita al pieno delle sue potenzialità. …Allo stesso modo quello a cui pensate e su cui vi focalizzate si manifesta con ugual prontezza. I tempi non solo esigono che diventiate più consapevoli di quello che sta avvenendo a livello globale, ma richiedono anche un nuovo livello di responsabilità e di onestà nel rapporto con voi stessi. Il mondo esterno è il riflesso speculare della vostra realtà interiore. Per navigare le mutevoli correnti della coscienza umana, dovete essere disposti ad assumervi la responsabilità della vostra vita e a specializzarvi in un nuovo modo di pensare.

In questi tempi di cambiamento, un aumento massiccio dell'intensità di irraggiamento dell'energia cosmica sta stimolando l'umanità affinché apra gli occhi su un più alto proposito spirituale e percepisca una prospettiva più trascendente dell'esistenza.. Voi non avete ancora osato credere all'esistenza di un profondo ordine che è alla base di tutto ciò che esiste: un'Intelligenza Cosmica collettiva in evoluzione che muove, pianifica e progetta l'esistenza con devozione e consapevolezza

Quando diverrete consapevoli in modo più cosciente delle vostre credenze, comincerete a dirigere il corso della vostra vita..La creatività e l'assunzione delle proprie responsabilità sono le chiavi per il risveglio e lo sviluppo della vostra intelligenza spirituale. ..L'attuale stato di coscienza vi conduce insieme al vostro mondo verso la scoperta di poteri invisibili: il potere dell'etere, il potere del corpo e il potere dell'intenzione, sono un insieme di passi antichissimi e fondamentali da compiere lungo il sentiero che conduce alla comprensione della vita.

E' di estrema importanza comprendere i numerosi ruoli che le influenze multidimensionali fungono nella vostra vita. Con il passare del tempo sarà sempre più evidente che voi e il vostro mondo condividete tempo e spazio con altre realtà e scoprirete di esistere anche in altre dimensioni. La vostra esistenza vi appare come quella di un singolo individuo, eppure avete connessioni infinite con realtà oltre i limiti delle vostre percezioni. Ma che cosa sono esattamente le percezioni? Come può essere che esistano al vostro fianco una moltitudine di realtà che vengono difficilmente notate? Voi, sia individualmente che collettivamente, producete una frequenza vibrazionale che vi colloca in una specifica realtà: una "firma" energetica non-fisica che definisce momento per momento la vostra natura personale e delinea i parametri della vostra esperienza terrena. …Esiste un sapere trasmesso telepaticamente che sostiene e alimenta una realtà molto più grande di quella che al momento percepite. La telepatia è una forma naturale di comunicazione che si basa sulle trasmissioni di frequenze e che è insita in tutte le forme di energia; a questo livello gli accordi collettivi per definire la natura della realtà sono continuamente discussi e inconsciamente riconsiderati alla velocità del pensiero.

A questo punto della vostra evoluzione se vi doveste improvvisamente spostare, rimanendo coscienti, in una vita multidimensionale — dove vite parallele, presenze celesti e possibili realtà vi apparissero tutte in una volta - probabilmente il vostro sistema si sovraccaricherebbe e i vostri circuiti salterebbero.

Voi dovete radicarvi molto nel vostro mondo tridimensionale per integrare e capire gli innumerevoli segni, simboli e significati delle altre realtà. Prima di tutto do-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

vete amare e accettare voi stessi per ciò che siete, e questo non è un compito facile. Quando riuscirete a guardare voi stessi con amore considerandovi come una vostra stessa creazione, vi libererete immediatamente dalla trance collettiva di una vita priva di potere. Dovete vivere la vostra vita con chiari confini e limiti, applicando grande discernimento e discriminazione intellettuale a tutto ciò che incontrate. Inoltre, dovete imparare a esprimere onestamente e apertamente i vostri sentimenti ponendo l'enfasi sul vostro valore mentre imparate a sviluppare amore vero per ciò che siete. Limitazioni, scuse, competizioni o il desiderio dì essere qualcun altro non vi faranno andare da nessuna parte; d'altro canto vivendo una vita con pochi confini si corre il rischio di essere invasi da soggetti provenienti da questa e da altre dimensioni. Occorre prima imparare a far tesoro della vostra forma umana tenendola in grande considerazione, dopo di che potete iniziare a intensificare le vostre percezioni cominciando a esplorare la rete dell'esistenza, portando la vostra attenzione sul grande flusso vitale di energia sostentatrice che alimenta il vostro mondo.

..Tutte le realtà manifestano la capacità di collegarsi a un network d'intelligenza interattiva presente dentro e intorno i confini spazio-temporali che al momento percepite… Man mano che la vostra coscienza si aprirà alle qualità multidlmensionali dell'esistenza, imparerete a raccogliere consapevolezza da altri spazi trasferendola nella vostra realtà tridimensionale per migliorare e guarire la vostra stessa vita sarete fortemente ispirati a creare una nuova visione dello scopo della vita.

Sottili forze cosmiche stanno fortemente stimolando la mente umana al fine dì attivare un nuovo tipo di coscienza e, anche se alcuni stanno iniziando solo ora ad attingere agli straordinari potenziali dell'espressione creativa che vi attendono, milioni di persone sono già ben avviate verso l'esplorazione di questi potenziali che arricchiscono la vita… Il vostro mondo ha sempre condiviso tempo e spazio con invisibili realtà parallele: esseri interdimensionali, extraterrestri e ultradimensionali occupano altre realtà che possono interagire ed entrare in contatto con la vostra.

Esseri benevoli tengono costantemente il loro sguardo attento sul vostro mondo, tuttavia c'è anche un'influenza molto forte e marcata da parte di un insieme di energie che non hanno a cuore i vostri interessi. Le energie invisibili provenienti da altre realtà

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

sono naturalmente attratte da voi e dal vostro mondo, e le vibrazioni delle intenzioni e dei pensieri che producete determineranno la qualità e il tipo di interazione che sperimenterete con loro….

Da una prospettiva più ampia, i popoli della Terra si stanno riprendendo da uno stato simile a un'amnesia causata da shock, uno shock collettivo che ha bloccato l'afflusso della consapevolezza spirituale nel genoma umano. E mentre per molti sta diventando sempre più ovvio che "sei tu a creare la tua realtà", la stragrande maggioranza degli esseri umani si deve ancora risvegliare dalla trance inconsciamente indotta dalla mancanza di potere che essi stessi hanno volontariamente accettato.

..Dovete accettare il vostro valore personale e avere la volontà di riuscire a sentire un sincero amore e un profondo apprezzamento per ciò che siete — questa è la chiave essenziale che apre le porte del cambiamento e che attrae le migliori esperienze che la vita ha da offrirvi. L'amore che cercate dagli altri deve essere generato da voi per voi. Quando sentite amore puro e sincero per voi stessi, vi connettete e contribuite all'energia della forza vitale che sostiene tutta l'esistenza; è questo il grande dono che avete da offrire al mondo — la vostra personale versione della frequenza dell'amore.

Per coltivare una relazione affettuosa con voi stessi, prendetevi del tempo ogni giorno — mattina e sera — per sedervi o stare in piedi davanti a uno specchio per cinque o dieci minuti in un intimo incontro a quattrocchi con voi stessi. Fissatevi fermamente negli occhi e, mantenendo il contatto visivo, aprite il cuore e ditevi che vi amate. Ripetete la frase "Io ti amo" ad alta voce, mentre continuate a guardare profondamente il riflesso dei vostri occhi nello specchio. Guardate le pupille e le iridi, e permettete a qualsiasi sensazione che le parole portano alla superficie di fluire sul vostro corpo, come caldi raggi solari che danzano attraverso la profondità della foresta. Mentre praticate questo esercizio, osservate anche le vostre azioni e reazioni al messaggio d'amore. Ci sono diverse vostre versioni che appaiono nello specchio? Sorridete? C'è qualcosa che vi fa distogliere lo sguardo? C'è una parte di voi che non accetta l'amore? Che cosa fa il vostro corpo? Compaiono lacrime che sciolgono i sigilli dei vostri ricordi? Trattenete il respiro o fate lunghi e profondi respiri? Come vi sentite quando vi prendete volutamente del tempo per dirvi che vi amate?

..Vi raccomandiamo di innamorarvi di voi stessi, poiché siete una miracolosa forma di creazione, capace di manifestare una magnifica e maestosa versione dell'esistenza attraverso pensieri, parole e azioni. Cercate il sentiero che da piacere e gioia di vivere, dove attrarrete esperienze di vita significative e importanti. Superate sempre energeticamente le vostre esperienze. Abbiate fiducia nella benevolenza dell'esistenza, perché è davvero bellissima. Ognuno di voi ha una propria gentilezza d'animo, grazia e stile personale. Usateli!

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - 9 - *L'oasi della poesia*

La ninfa addormentata

Ninfa prediletta dagli dei, sei veramente fantastica e bellissima. La dea stessa si svela attraverso la tua anima, il tuo corpo. Giaci distesa sull'erba, innamorata della vita e delle stelle. Sospiri l'amante divino, affinché venga ad accoglierti, ad abbracciarti.

Sicuramente arriverà, fanciulla ardente, troppi sono i tuoi doni e le tue bellezze, perché il dio non venga a visitarti. Sei piena di sogni, sei una foresta lussureggiante, emani pensieri creativi, suggerisci infiniti misteri.

Mentre l'acqua sorgiva accarezza i tuoi piedi, le tue gambe, mentre il petto sussulta nei sogni invisibili, nascono dei piccoli mondi, dalle tue cosce, dalla tua pancia, dalla tua testa, sciolte ed abbandonate. Mondi minuti, comete sconosciute, esseri alati, nascono dalla tua pelle, dai tuoi movimenti. Si spargono nell'aria, diventano più grandi, danzano intorno alle tue forme, vanno incontro al dio che arriva. Svegliati, fata divina, il dio scende in te, ti farà infinitamente felice, e tu partorirai nuovi dei.

La porta nella parete

Un appartamento, una stanza, una parete rosa. Quadri come porte, su figure umane, paesaggi, pensieri. Un uomo riposa, in tuta blu, sul divano giallo. Spessa è la parete, spessi sono i pensieri. Non circola molta energia nel cervello e nel cuore. Lo sguardo perso nei quadri, nella parete, nei pensieri.

Ondeggia la vista, sussulta il cuore, qualcosa di strano interviene. Ondeggia la parete, sempre più morbida, più leggera. Lo sguardo segue, convinto di sognare. Sobbalza il corpo, si sgranano gli occhi. La parete sembra assumere una forma umana, da lei esce tranquillamente una bellissima fanciulla. Occhi grandi, lucidi, penetranti, capelli verdi lunghi mossi da non si sa quale vento. Una gonna arancione, una camicetta bianca, bellissime le forme del corpo.

Scusi, che mondo è questo? domanda Alicia. Sbigottito, spaventato arretra l'uomo, scivola sul divano, al suolo. Sarà uscita dalla porta, non ti sarai accorto, cerca di consolarlo la mente. Alicia si accomoda, sorpresa essa stessa, possibile che qui si stupiscano tanto? Racconta come provenga dal pianeta Tuant, sperimentando, come tutti, i viaggi fra i mondi. Cerca l'uomo di accettare: la vivida realtà è persuasiva, la fanciulla è concreta, qui davanti!

S'innamora improvvisamente, potente ed immediato è l'incanto. Scusa, ho sbagliato, afferma la fanciulla, non volevo disturbarti o spaventarti. Si alza nel suo splendore, si muove, ed esce dalla stanza, entrando nel corpo dell'uomo.

Un tornado attraversa improvvisamente il corpo e l'anima dell'uomo: non comprende più nulla, torrenti d'immagini e di emozioni attraversano ogni sua cellula. Si calma un po' alla volta il respiro, gli racconta la mente come avesse fatto un sogno molto bello e lucido. Ma il cuore dell'uomo arde, come immerso in un altro universo. Immagini di mondi, di viaggi, di creature bellissime, si affacciano nella sua anima stupita. Altrove, racconta Alicia come avesse aperto una nuova porta dentro un uomo terrestre.

Trasformazioni

Splende un albero azzurro, sotto il sole rosa, stende le bianche radici verso il lago, stende i rami, dai copiosi frutti, verso il cielo.

Sussurrano i prati rossi intorno, giocano delle piccole nuvole ventose con i rami di altri alberi. Si muove ad un certo punto l'albero, ritira le radici, espande i rami, genera una nuvola intorno a sé. Si trasforma l'albero in una specie di cervo dagli occhi penetranti e profondi, ha sei gambe, belle e snelle, e due belle braccia. Si stira le membra il cervo, si lan-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

cia nella corsa, intorno al lago, sui monti gialli. Corre, corre, i suoi occhi guardano lontano, vedono attraverso la materia, inseguono forme invisibili.

Gli corre incontro uno sciame di fiori ridenti, entrano nel suo corpo: si trasforma allora il cervo in un meraviglioso fiore rosso vivo. Si mette a splendere al sole, felice del suo essere fiore, profuma ed irradia benessere.

Si avvicina una strana fanciulla, dalle quattro braccia, dai tre occhi. Accarezza la creatura il fiore, lo trasforma in una specie di uomo, dalle quattro braccia, dai tre occhi. Si guardano, sorridono, sperimentano molte forme di abbracci, mentre il sole, il piacere e l'amore, li esaltano, li entusiasmano, li fondono, in un unico, meraviglioso, stupefacente angelo.

Auspicio

Possano la gentilezza, la delicatezza, il contenimento e l'espansione dell'arte, la creazione della bellezza, accompagnare ogni tuo sia pure minimo, necessario, concreto, materiale, urgente, gesto del tuo corpo e della tua anima. Sia lento e pacato il tuo gesto, sia pieno di piacere e di sorpresa, dirompente, avvolgente, elevante.

Come culli un bambino, così accarezza la tua pelle, così accarezza gli oggetti, così proponiti agli universi misteriosi presenti nel tuo corpo, presenti nei corpi altri. Come ti compenetri con la persona amata, come senti i brividi, le scosse, l'entusiasmo delle attrazioni amorose, nell'avvolgimento dei corpi che cercano la felicità dell'uno, così, in ogni momento dello spirito e del corpo, apriti a sentire divampare la solennità, l'ebbrezza e la beatitudine.

☺ - 10 – La preghiera

Alla Presenza immanente, la cui coscienza assoluta in seno all'energia pura regola tutte le armoniche del campo unitario intra-universale, fino ai molteplici riflessi universali per la gloria immortale e infinita della Verità.

A tutti, gli Dei, Angeli, Gerarchie, invisibili e visibili, Spiriti, Fratelli immortali e Sopraterrestri che partecipano alla telediffusione dei raggi-forza di coscienza per ogni trasmissione proveniente da uno slancio di Bontà interdimensionale.

Alla Madre energia primordiale, che per mezzo del suo amore aureola di luce la generazione formale di ogni pensiero vibrale esatto, apportando l'armonia fecondante per mezzo della presenza sottile o sostanziale della sua meravigliosa Bellezza.

A coloro, Fratelli e Sorelle di questo mondo e di tutti gli altri, che sperano talmente nella Verità, nella Bontà e nella Bellezza che la Forza delle forze finisce per creare i mezzi spirituali, mentali, psichici, vitali, sostanziali e materiali affinché si realizzi questa opera su ognuno dei mondi che ha raggiunto il momento della propria rivelazione.

(I.JP. Appel-Guéry, La scienza unitaria dell'intrauniverso)

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Spiritualità olistica" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

TEATRO INTERIORE

Trasforma la tua vita con il Teatro Costruttivista

Docente: Maria Stella Grillo

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo:

Lezione 1: Introduzione
Lezione 2: Come usare questo corso. Definire e raggiungere l'obiettivo
Lezione 3: Il tuo personaggio ideale. Il percorso e i suoi passi
Lezione 4: Il talismano. Gli obiettivi intermedi
Lezione 5: Rilassamento. Incontrare i nostri timori
Lezione 6: Cambiare copione. Liberarsi dalle catene
Lezione 7: Viaggio nel futuro. Il gioco delle parti
Lezione 8: L'album delle fotografie. Punti di forza
Lezione 9: Il cerchio dell'eccellenza. I tre collaboratori interiori
Lezione 10: Le maschere. Il viaggio dell'eroe
Lezione 11: Tempo e ritmo. Giocare con le emozioni
Lezione 12: Costruire una sceneggiatura. La danza dei colori. Verifica.
Bibliografia
Esperienze di Teatro Interiore:
Video (durata 7'35")
Audio 1 (durata 6'30")
Audio 2 (durata 7'33")

Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di ***OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Che cos'è la realtà? E' una scoperta? E' un'invenzione?

Per la filosofia costruttivista la realtà è una costruzione.

Costruisci la tua realtà nel palcoscenico interiore e

trasforma la tua vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Indice

1° Lezione
Introduzione

Il Teatro Costruttivista
- Il metodo Stanislavskij
- La filosofia costruttivista
- La Programmazione Neuro Linguistica

Trasforma la tua vita con il Teatro
- La mia esperienza teatrale
- Il palcoscenico interiore
- La ripetizione crea il cambiamento
- Un problema va osservato da più punti di vista
- L'esploratore e la mappa
- Costruire il copione

2° Lezione
Come usare questo Corso
- Il lavoro su se stessi
- Un problema alla volta
- Esercizi di improvvisazione
- La comunicazione non verbale
- Le esercitazioni
- I questionari e i fogli-diario

I quattro cancelli
- Accoglienza
- Accordo
- Attenzione
- Abbandono fiducioso

Entra nel palcoscenico interiore

Definire l'obiettivo
- Questionario per definire l'obiettivo

Raggiungere l'obiettivo
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3° Lezione
Il tuo personaggio ideale
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il percorso e i suoi passi
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

4° Lezione
Il talismano
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Obiettivi intermedi
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

5° Lezione
Rilassamento
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Incontrare i nostri timori
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

6° Lezione
Cambiare copione
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Liberarsi delle catene
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

7° Lezione
Viaggio nel futuro
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il gioco delle parti
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

8° Lezione
L'album di fotografie
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Punti di forza
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di consapevolezza
- Esercitazioni

9° Lezione
Il cerchio dell'eccellenza
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercitazioni

Tre collaboratori interiori
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

10° Lezione
Le maschere
- Introduzione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il viaggio dell'eroe
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

11° Lezione
Tempo e ritmo
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Giocare con le emozioni
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

12° Lezione
Costruire una sceneggiatura
- Introduzione
- Esercizio di costruzione
- Esercitazioni

La danza dei colori
- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Esperienze di Teatro Interiore:
- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")

Questionario di verifica

Bibliografia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Introduzione

Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti. E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counsellor in Ipnosi Costruttivista. E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, counselor, coaching, terapisti, sportivi, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai "non addetti al lavori". In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l'inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il Teatro Costruttivista

L'obiettivo del Counsellor esperto in Teatro Costruttivista è quello di aiutarti a diventare costruttore positivo della tua realtà, facendoti agire su un palcoscenico interiore dove potrai vivere esperienze emozionali capaci di far emergere dal profondo di te stessa nuove risorse e potenzialità e percepire così nuove possibilità di azione. Sarai protagonista attiva del cambiamento e regista delle tue creazioni. Scenari fantastici e situazioni magiche, che possono ricordare il mondo delle fiabe, ti serviranno per liberarti dalle credenze limitanti, e saranno solo abbozzati, come in un canovaccio della Commedia dell'Arte, poiché sarà la tua immaginazione a intrecciare la trama, completandola con i dettagli, come i colori, i suoni e le sensazioni, fino ad arrivare a condurre il gioco. Il mio intervento, attraverso gli incontri virtuali, sarà quello di accompagnarti nel palcoscenico interiore, di favorire l'emergere delle tue risorse e potenzialità, di aiutarti a trasferirle nella tua realtà perché tu possa sfruttarle in modo efficace. In questo viaggio di ricerca entrerai in contatto con le tue emozioni, imparando a servirtene, come ci si serve dei cavalli per trainare una carrozza.

Se ancora non hai risolto un problema o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei nel palcoscenico interiore, dove lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.

Il Teatro Costruttivista integra il metodo Stanislavskij con la filosofia costruttivista e le tecniche della Programmazione Neuro Linguistica.

Il Metodo Stanislavskij

Il Metodo Stanislavskij è uno stile di insegnamento della recitazione messo a punto da Kostantin Sergeevic Stanislaviskij nei primi anni del '900. Si basa sull'approfondimento psicologico del personaggio e sulla ricerca di affinità tra il

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

mondo interiore del personaggio e quello dell'attore. La forza del suo metodo sta nello scoprire e usare ciò che ognuno possiede già dentro di sé. “Sei tu che puoi fare un’azione qualunque, noiosa o interessante, breve o lunga. La questione sta, non nello scopo esterno, ma negli stimoli interiori, nelle ragioni, nelle circostanze in funzione delle quali esegui l’azione…Una parte, una scena non riesce? Basta dire “se” e tutto andrà liscio come l’olio.” *(da Il lavoro dell’attore di K. Stanislavskij)*

La filosofia costruttivista

Con il termine “filosofia costruttivista” si indica un orientamento condiviso in molte discipline, secondo il quale la realtà non può essere considerata come un qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che la esperisce *(da il “Manuale di Counselling ved. bibliografia)*. La realtà è un’invenzione soggettiva che si modifica ogni volta che interviene una novità, un apprendimento, e tutte le volte che si stimolano immagini mentali. Ogni persona partecipa attivamente alla costruzione degli eventi, proprio come uno scrittore partecipa alla costruzione del finale del suo romanzo. “I processi di una persona sono psicologicamente canalizzati in funzione dei modi attraverso i quali anticipa gli eventi costruendone le repliche.” *(G. Kelly, La psicologia dei costrutti personali)*.

La Programmazione Neuro Linguistica

La Programmazione Neuro Linguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d’informatica. Questi due geniali autori, attraverso l’osservazione acuta dell’operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell’epoca: Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir, ed un’altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l’informatica, la cibernetica e la linguistica – hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, ed affinché queste diventino un "modo di essere e di agire spontaneo", di modo che l'attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui "contenuti" delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Trasforma la tua vita con il Teatro

La mia esperienza teatrale

Prima di conseguire il diploma di Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica e poi di Counsellor in Ipnosi Costruttivista, sono stata attrice e regista teatrale e mi sono occupata di formazione. Ed è proprio in questo ambito che ho fatto una scoperta interessante: ai miei allievi dei corsi di recitazione, dopo un periodo di preparazione e di studio, proponevo un copione da portare in scena e assegnavo loro le parti. Per qualcuno avveniva una vera e propria trasformazione. Dopo aver frequentato il corso di Programmazione Neuro Linguistica e poi quello di Counselling in Ipnosi Costruttivista, ho capito che cosa era successo in tanti anni di insegnamento della recitazione. Intuitivamente avevo dato a quegli attori l'opportunità di sperimentare la realtà attraverso il punto di vista che in quel momento avevano bisogno di sperimentare per trovare le risorse necessarie al superamento del momento difficile che stavano vivendo. Questo consapevolezza mi ha guidato nel creare il percorso proposto in questo corso, affinché questa trasformazione possa avvenire per tutti coloro che lo desiderano. Voglio precisare che questo corso non è un sostituto dei trattamenti medici o psichiatrici e non si propone di risolvere seri disordini psichici.

Il palcoscenico interiore

Il teatro costruttivista si svolge in un primo momento su un palcoscenico interiore dove sarai l'attore protagonista e il regista delle tue creazioni e successivamente si trasferisce nella realtà attraverso esercizi tipici del teatro. Al palcoscenico interiore si accede lasciandosi guidare in un leggero rilassamento da un Counsellor esperto in Teatro Costruttivista o seguendo le indicazioni che troverai in questo Corso. Imparerai come usare l'immaginazione in maniera ottimista per costruire il tuo presente e il tuo futuro. Sarà un viaggio alla scoperta di te stessa e dei tuoi mezzi espressivi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

La ripetizione crea il cambiamento

Affinché i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini, è necessario "fare" e ripetere fino a che il nuovo comportamento diventa automatico. Se vuoi prendere la patente di guida, non ti basterà studiare perfettamente il codice della strada, devi fare pratica. Nel fare pratica all'inizio è necessario prestare molta attenzione nel coordinare le parti del tuo corpo che partecipano alla guida: accendere il motore, azionare la frizione, ingranare le marce, spingere l'acceleratore, girare il volante, azionare i freni, mentre i tuoi sensi e la tua mente sono impegnati a guardare i pedoni che attraversano la strada, l'automobilista prepotente che te la taglia, i segnali e i semafori. Tutto questo fino al giorno in cui la procedura diventa automatica e tu puoi tranquillamente chiacchierare mentre guidi. Il teatro costruttivista ti fa sperimentare e assimilare nuovi apprendimenti che sostituiranno le vecchie abitudini dannose.

Un problema va osservato da più punti di vista

Molto spesso le persone si creano problemi dove in realtà non ce ne sono e i vari tentativi di porvi rimedio non fanno altro che amplificare la sensazione di difficoltà. Sovente è proprio la soluzione, che abbiamo messo in atto per risolvere il problema, a costituire il problema. *Paul Watzlawick* diceva, nel suo noto libro *Change*, che per vedere la soluzione di un problema occorre solo *uscire dagli schemi mentali* che si sono usati per cercare di risolverlo e riporta un simpatico esempio:

"Il comandante di un distaccamento dell'esercito ha l'ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa. Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: "Signore e Signori, ho l'ordine di sgombrare la piazza dalla "canaille" (siamo a Parigi, nell'800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla "canaille". In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio."

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

L'attore, mettendosi nei panni di un personaggio diverso dal proprio, percepisce la realtà attraverso nuovi punti di vista, arricchendo la sua esperienza e il suo bagaglio di risorse. Hai soltanto bisogno di lasciarti accompagnare nel percorso che ti propongo in cui vivrai esperienze emozionali che ti faranno scoprire nuove possibilità di azione. E sarà la tua immaginazione creativa a trovare la soluzione a un problema che ti crea disagio o le risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo che desideri.

L'esploratore e la mappa

L'esploratore usa la mappa ma non ne accetta i limiti. Durante il viaggio egli scopre nuovi sentieri e luoghi, che altri non avevano preso in considerazioni, e costruisce una mappa sempre più dettagliata e funzionale. Immagina di andare a visitare una città che non consoci; probabilmente porterai con te una mappa che ti servirà almeno all'inizio per muoverti senza smarrirti. E mentre percorri le strade, visiti i musei, i monumenti e i palazzi, gusti le specialità gastronomiche del posto e chiedi informazioni alla gente che incontri, ti accorgi che tutto diventa più familiare e cominci a muoverti con sicurezza. La mappa era ben fatta, anche se mancava dei dettagli che tu hai aggiunto con la tua esperienza. Ma poniamo il caso che nella mappa, che hai portato con te, alcune strade sono state cancellate, i nomi scambiati per errore e il disegno di alcune zone distorto al punto da confondere la percezione della realtà, forse potresti perderti e saresti costretta a fermarti confusa e smarrita. A questo punto, se vuoi andare avanti, hai bisogno di aggiungere dettagli e correggere la tua mappa, in base alle esperienze che farai agendo come un esploratore.

Costruire il copione

I copioni che ti propongo, in ogni capitolo, sono metafore della realtà, che ti permetteranno di costruire nella massima libertà la tua mappa. Si svolgono nel regno della fantasia e si prestano alla trasformazione del regista che c'è in te. Attraverso queste tracce potrai entrare nel tuo mondo fantastico pieno di risorse

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

e di possibilità, lasciandoti alle spalle l'inutile fardello dei drammi che hai vissuto: acqua stagnante in cui spesso sono annegati i tuoi progetti. Il passato acquista importanza se visto come fucina del tuo presente, il luogo dove hai costruito il tuo futuro che ora si rende manifesto. Non è possibile cancellarlo e neppure andare avanti guardando indietro.

Per andare avanti è necessario guardare avanti.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS ; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Teatro interiore - Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

Con 30 file audio MP3 di meditazioni inclusi

TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE GUIDATA
per il benessere olistico

Docente: Dott. Sandro Savoldelli

LEZIONE 1

Programma completo del corso

Lezione 1.	IL BENESSERE OLISTICO NELL'ERA DEL MONISMO TRASCENDENTALE
Lezione 2.	LE QUATTRO DIMENSIONI DELL'ESSENZA UMANA
Lezione 3.	DISAGIO E MALATTIA COME ODIO DI SÉ
Lezione 4.	INTRODUZIONE ALLA TECNICA DELLA VISUALIZZAZIONE GUIDATA (Lezione + 1 file audio con Visualizzazione guidata)
Lezione 5.	VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER IL BILANCIAMENTO DI CHAKRA E AURA (1) (Lezione + 4 file audio con Visualizzazioni guidate)
Lezione 6.	VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER IL BILANCIAMENTO DI CHAKRA E AURA (2) (Lezione + 6 file audio con Visualizzazioni guidate)
Lezione 7.	VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER L'ATTIVAZIONE DEI CES (1) (Lezione + 9 file audio con Visualizzazioni guidate)
Lezione 8.	VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER L'ATTIVAZIONE DEI CES (2) (Lezione + 10 file audio con Visualizzazioni guidate)
Lezione 9.	ALTRI TIPI DI VISUALIZZAZIONI BASATE SULLE ENERGIE SOTTILI
Lezione 10.	LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA

Questo corso è riconosciuto come credito didattico valido per la formazione di ***OPERA***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

SEZIONE 1

1. Introduzione

L'argomento centrale di questo lavoro sono le tecniche di ***visualizzazione***, ed in particolare le ***visualizzazioni guidate***, sebbene una parte del lavoro sia dedicata anche alla ***visualizzazione creativa***. Tra le visualizzazioni guidate sono state approfondite in particolare quelle che hanno lo scopo esplicito di modificare il sistema energetico, ovvero l'insieme olistico di corpo, emozioni, mente ed anima descritto dal modello della psicologia olistica. L'obiettivo quindi è di lavorare sui chakra e sull'aura, nel contesto di un modello di riferimento descritto nella lezione 2 del corso.

Tale modello di riferimento a sua volta assume come punto di partenza il modello Brennan, che prevede l'integrazione nel nostro essere di 4 grandi dimensioni: il ***nucleo-stella***, la ***linea harica***, i ***piani aurici*** e il ***corpo fisico***. Il modello include i chakra, nel ruolo di "intermediari energetici" tra il corpo fisico e i piani aurici.

Come noto l'esistenza dell'aura, o più in generale di campi energetici strutturati che permeano e circondano il corpo non è confermato ufficialmente dalla scienza. Nonostante ciò, come vedremo, sono stati svolti numerosi esperimenti scientifici che dimostrano l'esistenza di campi energetici intorno al corpo. Nel corso è stata dedicata un'intera sezione a studi e ricerche sul campo energetico umano effettuati in una cornice "scientifica", per dare prova al lettore che benché la scienza ufficiale non abbia ancora certificato questo modello ci sono diversi indizi che fanno ipotizzare che lo sarà in futuro.

Ciò premesso il lavoro contiene un contributo originale e innovativo, costituito dalla visualizzazioni guidate che abbiamo progettato per i vari Centri Energetici Spirituali, dei quali si parlerà ancora nella lezione 2, introdotti dalla terapeutica vibrazionale Cindy Dale. Accanto alle nuove visualizzazioni per l'attivazione dei CES abbiamo proposto una raccolta, certamente minima rispetto all'enorme mole di materiale che si può ritrovare sia in rete che in vari testi, di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

visualizzazioni specifiche per il riequilibrio dei chakra e per il lavoro di guarigione sui piani aurici.

Una sezione dell'elaborato è dedicata inoltre alle visualizzazioni che utilizzano simboli o archetipi. In merito ai simboli esistono diversi studi paralleli che dimostrano la loro importanza nell'allineare il sistema energetico rispetto alla componente *informazione*. Sia Erich Koerbler che Ibrahim Karim hanno dato una notevole spinta alla nostra conoscenza del modo nel quale i simboli catalizzano determinate energie e le potenziano o le incanalano in una determinata direzione. Ciò è vero sia con riferimento a figure geometriche che a simboli più complessi. Gli archetipi meritano un discorso a parte. Essi sono comunque dei simboli, ed è per questo che li abbiamo inclusi nella stessa lezione, ma hanno un modo di agire specifico, essendo connessi a forme-pensiero collocate sia nella coscienza universale che sul piano individuale.

L'ultima lezione è dedicata alla visualizzazione creativa, in merito alla quale è stato richiamato anzitutto il contesto nel quale opera ed è efficace, che implica tra l'altro l'allineamento tra i desideri e progetti oggetto del lavoro con gli scopi più nobili dell'anima. Nell'ambito della visualizzazione creativa sono state riportate alcune tecniche specifiche di lavoro.

Contenuto delle lezioni del corso – sintesi.

Lezione 1: Il concetto di olismo nella storia, da Smuth ai giorni nostri. L'applicazione del concetto di olismo all'essere umano, come insieme indivisibile di corpo, emozioni, mente e spirito. Le tre metafisiche della storia: *Monismo Materialistico*, *Dualismo* e *Monismo Trascendentale*. Come nasce il disagio psichico o fisico e cosa ci insegna nel contesto del Monismo Trascendentale.

Lezione 2: Esperimenti scientifici sul campo energetico umano (e non solo). Gli "strati" della realtà e il Regno-non-Locale. Il Nucleo-Stella. Il livello *harico*. L'aura e i piani aurici – funzioni principali e caratteristiche. Il Corpo Eterico, il Corpo Emotivo, il Corpo Mentale, il Corpo Astrale, il Corpo Eterico-Matrice, il Corpo Celestiale, il Corpo Keterico-Matrice, i piani aurici Cosmici. I Chakra corporei. I Chakra extracorporei. I Centri Energetici Spirituali.

Lezione 3: L'odio di sé come causa prima dei nostri mali. Blocchi energetici ed interruzione dei flussi energetici. Blocchi fisici, blocchi emotivi, blocchi mentali e blocchi spirituali. Il

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

percorso di risanamento e i diversi bisogni ai vari piani aurici. Il Piano del Benessere Personale. Il Piano del Benessere Spirituale. Panoramica generale sui metodi di risanamento.

Lezione 4: Concetti introduttivi sulla Visualizzazione. Perché la visualizzazione "funzione". La visualizzazione in psicoterapia. Visualizzazione Guidata e sport. Visualizzazione Guidata e rilassamento. Visualizzazione Guidata e guarigione fisica. Visualizzazione Guidata in psicoterapia. Visualizzazione Guidata per costruire il proprio futuro. Suddivisione delle Visualizzazioni Guidate in categorie. Esercizio di allenamento alla visualizzazione.

Lezione 5: Visualizzazioni guidate per il primo chakra. Visualizzazioni guidate per il secondo chakra. Visualizzazioni guidate per il terzo chakra. Visualizzazioni guidate per il quarto chakra.

Lezione 6: Visualizzazioni guidate per il quinto chakra. Visualizzazioni guidate per il sesto chakra. Visualizzazioni guidate per il settimo chakra. Visualizzazioni brevi per il chakra clearing. Visualizzazioni per la guarigione e il ri-equilibrio dell'aura. Altre visualizzazioni di guarigione del corpo sottile.

Lezione 7: Visualizzazioni guidate per i Centri Energetici Spirituali. Visualizzazioni per i CES n° 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22.

Lezione 8: Visualizzazioni per i CES n° 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 e 32.

Lezione 9: Visualizzazioni dei Raggi Energetici Cosmici. Simboli e archetipi nelle visualizzazioni. Visualizzazioni con le forme geometriche. Visualizzazioni con gli yantra. Visualizzazioni con gli archetipi. Gli archetipi junghiani. Visualizzazioni per il rilassamento corporeo: la tecnica della scena calmante; cambiare frequenza ai pensieri.

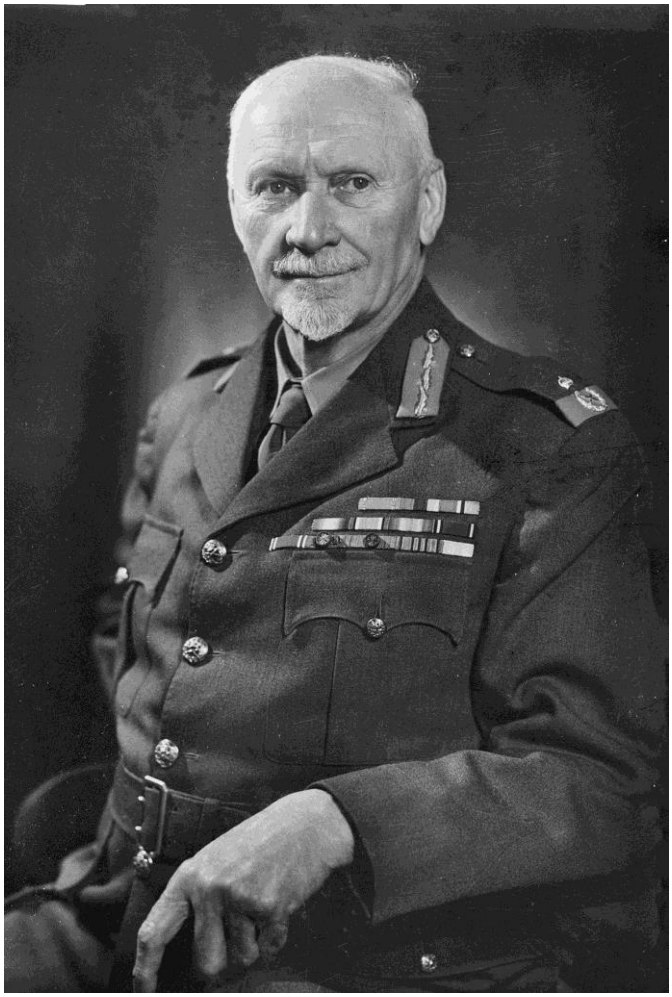
Lezione 10: Intenzione, pensiero e creazione secondo le tradizioni antiche. Visualizzare per creare un futuro luminoso con la PNL. La visualizzazione creativa nella psicosintesi. La "Legge di Attrazione e i suoi corollari. Scienza della Creazione Intenzionale. Sessioni immaginative creative. L'IO Ideale. Il Laboratorio Creativo. Un passo oltre.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. L'olismo: origine ed evoluzione nella storia

L'**olismo** (dal greco *ὅλος holos* "tutto, intero, intero") è l'idea che vari sistemi (ad esempio fisico, biologico, sociale) debbano essere visti come interi, non semplicemente come una raccolta di parti. Il termine "olismo" fu coniato da Jan Smuts[1] nel suo libro "*Holism and Evolution*" del 1926, [Wikipedia].

L'esatto significato di "olismo" dipende dal contesto. Originariamente Smuts lo usava per riferirsi alla tendenza in natura a produrre interi dal raggruppamento ordinato di strutture unitarie. Tuttavia, nell'uso comune, "olismo" di solito si riferisce all'idea che un intero sia maggiore della somma delle sue parti, come affermava già Aristotele. Nel contesto della medicina olistica, "olismo" si riferisce al trattamento di tutti gli aspetti della salute di una persona, compresi i fattori psicologici e culturali, piuttosto che solo le sue condizioni fisiche o sintomi. In questo senso, l'olismo può anche essere chiamato "*holiatry*".



Jan Smuts

Già prima di Aristotele, sia Eraclito che altri filosofi e pensatori anche prima di Socrate avevano ipotizzato, sia razionalmente che teologicamente, che gli **interi**, sia animati che inanimati, sono reali, mentre le **parti** sono distinzioni analitiche astratte, nonché che gli interi sono schemi flessibili, non semplicemente assemblaggi meccanici di elementi autosufficienti. In questa visione è implicito che, quando i singoli componenti di un sistema sono messi insieme per produrre una grande unità funzionale, si sviluppa una

[1] Statista e filosofo, fu Primo Ministro del Sudafrica dal 1919 al 1924 e dal 1939 al 1948, nonché leader militare del Commonwealth britannico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

qualità olistica che non è prevedibile dal comportamento dei componenti nella loro capacità individuale (da qui la conclusione che "*l'intero è più della somma delle singole parti*").

Più o meno contemporaneo ad Aristotele, anche il filosofo cinese Zhuangzi (ca. 369-286 a.C.) fu un esponente della filosofia olistica della vita, proiettando un modo di intendere che non era vincolato a un sistema fisso, un modo fluido e flessibile, e che mantiene un atteggiamento pragmatico verso l'applicabilità della "molteplicità di modi diversi" di realizzazione tra diverse creature, culture e prospettive filosofiche.

Quindi, tanto ad oriente quanto ad occidente, il concetto di olismo ha radici antiche, anche se è rimasto a lungo soffocato. La moderna proposizione di olismo deriva insomma da una vecchia idea che esisteva spontaneamente nelle antiche culture di cinesi, babilonesi, egiziani, indiani e omerici greci, in base alla quale l'essere umano è un composto inscindibile e indivisibile di corpo e anima.

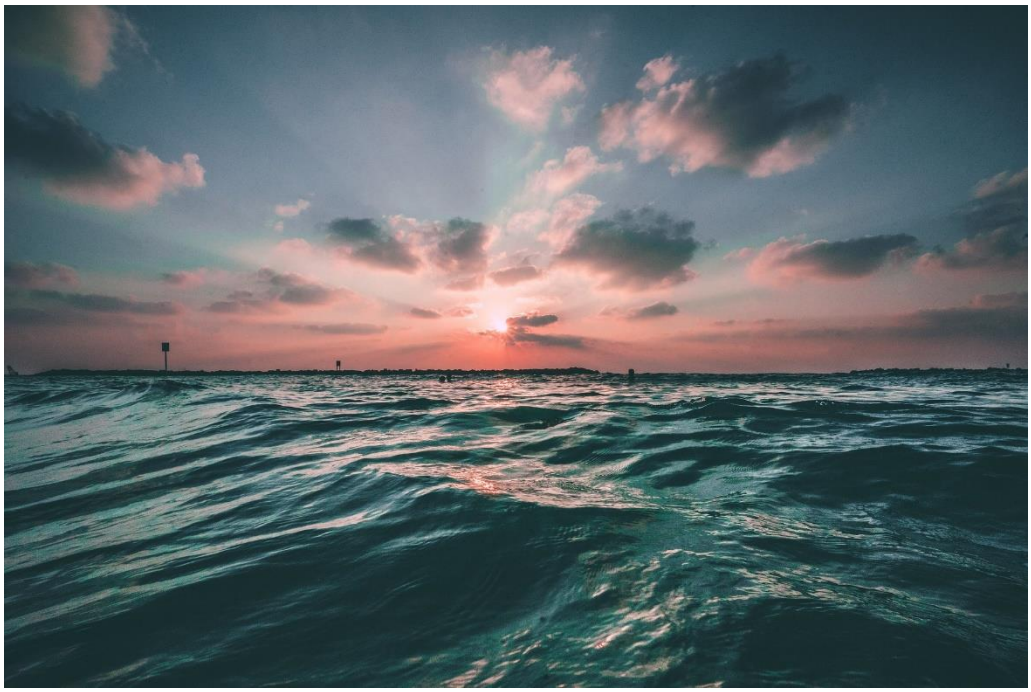
Nel mondo occidentale il concetto di olismo è riemerso grazie a Spinoza (1632-1677), che sviluppò una filosofia olistica simile a quella di Parmenide (c. 515-450 a.C.). Spinoza ha concepito che tutte le divisioni e le differenze visibili nel mondo sono in effetti aspetti di un'unica sostanza invisibile. Ha ipotizzato che ci sia una sola sostanza, "Dio o Natura", poiché nulla di finito è auto-sussistente. La sua visione olistica proponeva un'esperienza spirituale che si stava già riflettendo nel pensiero mistico di molte tradizioni religiose come, appunto, "spiritualismo".

Dopo Spinoza, George Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1860), ha proposto una sua filosofia olistica secondo la quale la natura consiste in una realtà e uno stato senza tempo, razionali e spirituali, con una visione mistica dell'unità invisibile alla base di tutti gli oggetti visibili. Lo stato invisibile e unitario sottostante di Hegel è una "*realtà invisibile e superiore*". Il TUTTO è identificato da Hegel come l'Assoluto in senso spirituale. Tutti i moderni esponenti del collettivismo nelle scienze politiche e sociali, incluso persino Karl Marx (1818-1883), sottolineano una realtà collettiva superiore - un'unità, un tutto, un gruppo - quasi sempre minimizzando l'importanza della parte e dell'individuo. Contro l'individualismo, essi enfatizzavano l'insieme sociale o le forze sociali, che in qualche modo possiedono un carattere

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

e una volontà che è maggiore o al di sopra dei caratteri e delle volontà dei singoli individui. Pertanto, negli ultimi cento anni, l'olismo ha teso a rappresentare il collettivismo, spesso in contrapposizione all'individualismo.

Nella seconda metà del ventesimo secolo, il concetto di olismo ha cominciato a ispirare un pensiero più ampio in base al quale gli interi, sia nell'organismo biologico, che in medicina, scienza, arte, comportamento individuale, filosofia del linguaggio, culture, ecc., sono molto più della somma delle loro parti. Nella psicologia della Gestalt, il termine "Gestalt" indica proprio un insieme organizzato che viene percepito come più della somma delle sue parti. Nella biologia, l'olismo si è contrapposto al meccanismo e al vitalismo, sostenendo che la vita consiste nel sistema dinamico dell'organismo. Nel regno della fisica, il concetto olistico si riflette oggi nella moderna teoria dei campi quantistici che descrive tutta l'esistenza come un'esortazione del vuoto quantistico sottostante, come se tutte le entità esistenti siano come increspature immerse in una sorta di substrato energetico universale, una teoria molto moderna ma notevolmente simile a un'antichissima teoria indiana che paragona tutte le entità a onde che si formano e si dissolvono sulla superficie di un oceano vasto e profondo.



CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3. Il paradigma olistico applicato all'essere umano.

In base al paradigma olistico prenderemo a riferimento in tutto il corso la concezione dell'essere umano come *unicum* indiviso, ovvero un sistema integrato nel quale mente, corpo e anima (/coscienza) sono interdipendenti e si influenzano a vicenda senza soluzione di continuità. Una concezione che si accorda con la sensazione di essere parte di un unico grande Essere, dove la stessa coscienza di stampo universale è presente a più livelli. Già la singola cellula ha una sua coscienza, un ruolo, una missione, ma anche dei "doveri" di comunità, o se vogliamo l'anelito a non essere sola nella sua "missione", bensì inserita armonicamente in un sistema più grande di relazioni. Così come anche i vari sistemi che compongono il corpo hanno una loro consapevolezza, un ruolo e una missione nell'ambito del sistema più ampio del corpo, dove immancabilmente sono in relazione con altri sistemi. Che il corpo sia poi intrinsecamente legato a qualcosa di intangibile ma reale lo sperimentiamo tutti i giorni. Sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri e azioni sono connessi tra loro e il corpo risponde, asseconda o protesta, a suo modo. Ogni squilibrio (o "malattia") è essenzialmente uno squilibrio vibrazionale.

Tutti noi siamo a nostra volta inseriti in un sistema più ampio nel quale siamo chiamati a stabilire relazioni. Si parla molto di coscienza universale e in modo anche suggestivo, basti pensare alla *teoria della centesima scimmia*, ecc. Sicuramente anche in questo ambito esistono più coscienze a livelli successivi. La famiglia per esempio ha una sua coscienza collettiva, ma in senso più ampio ognuna delle comunità alle quali apparteniamo ne ha una: una coscienza cittadina, una coscienza di nazione, una coscienza umana planetaria…

Ma in fondo il bello della concezione olistica moderna è quella di ammettere anzi di valorizzare la nostra specifica *singolarità*. Siamo come *onde nell'oceano*, ognuna con la sua forma e bellezza, ma ognuna parte indissolubile di quell'oceano e destinata a ritornare ad esso. Un concetto caro a diversi autori, tra i quali Joseph P. Kauffman, che scrisse:

"We are like waves in the ocean, each with a unique character and quality on the surface, but deep down we are eternally connected to one another and to the ocean as a whole. If you practice looking beyond the surface of appearances, you will begin to see the true Being that lies within each form. You will see your Consciousness looking through the eyes of another, and it is when you see yourself in another that you cannot help but develop compassion for them; because in Truth, there is no "them," there is only YOU, experiencing yourself from an inconceivable amount of perspectives."

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Traduzione: " Siamo come onde nell'oceano, ognuna con un carattere e una qualità unici in superficie, ma nel profondo siamo eternamente collegati l'uno con l'altro e con l'oceano nel suo insieme. Se fai pratica guardando oltre la superficie delle apparenze, inizierai a vedere il vero Essere che giace all'interno di ogni forma. Vedrai la tua Coscienza guardare attraverso gli occhi di un altro, ed è quando ti vedi in un altro che non puoi fare a meno di sviluppare compassione per gli altri; perché nella Verità non ci sono "loro", ci sei solo TU, che sperimenti te stesso da una moltitudine incredibile di prospettive."

(tratto da " *The Answer Is YOU: A Guide to Mental, Emotional, and Spiritual Freedom* ", di Joseph P. Kauffman)

Non c'è quindi un **Tu** o un **Io** nel mare della coscienza universale. La radice è la medesima, l'ESSENZA è la stessa. L'anelito verso l'Amore, la Conoscenza e la Beatitudine sono in origine le medesime, anche se poi occultate dai vincoli e condizionamenti indotti dall'esterno. Ma allo stesso tempo ogni individuo è UNICO. E questa unicità è quella che ognuno di noi è chiamato a rispettare e valorizzare.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

IL FENOMENO DELLA CENTESIMA SCIMMIA

La teoria della centesima scimmia è un supposto fenomeno paranormale in ambito sociale che lo scrittore inglese Lyall Watson dichiarò di avere osservato per la prima volta nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima.

L'esperimento consisteva nell'osservare il comportamento allo stato selvaggio di un gruppo di 100 scimmie macaco. Gli scienziati davano da mangiare alle scimmie delle patate dolci sepolte nella sabbia. Alle scimmie piaceva il gusto delle patate, ma trovavano la sabbia assai sgradevole. Un giorno una femmina di 18 mesi chiamata Imo scoprì che era in grado di risolvere il problema lavando le patate in un ruscello. In seguito insegnò questo trucco a sua madre. Anche i suoi compagni di gioco impararono a lavare le patate e lo insegnarono alle loro madri. In breve tempo tutte le scimmie giovani impararono a lavare le patate per renderle più appetitose. Gli adulti che imitarono i loro figli appresero questo miglioramento sociale, mentre gli altri continuarono a mangiare le patate sporche di sabbia. Un dato giorno, quando il sole sorse all'orizzonte, erano 99 le scimmie che avevano imparato a lavare le loro patate (ovvero quasi tutte). Supponiamo inoltre che proprio quella mattina, la centesima scimmia imparò a lavarle. A quel punto accadde una cosa molto interessante: l'energia aggiunta di questa centesima scimmia aprì in qualche modo un varco ideologico. La cosa più sorprendente, osservata dagli scienziati, fu il fatto che l'abitudine di lavare le patate dolci attraversò, in seguito, il mare. Intere colonie di scimmie sulle altre isole cominciarono a lavare le loro patate dolci.

La lezione della centesima scimmia sarebbe stata chiara: se un numero sufficiente di persone, ovvero una "massa critica", sperimenta una stessa esperienza, ad un certo punto si produrrà lo stesso fenomeno transpersonale che si è verificato fra le scimmie giapponesi, e tutta l'umanità sperimenterà una trasformazione istantanea. Tuttavia lo stesso Watson ritrattò la sua "teoria" alcuni anni più tardi, affermando che indagini successive avrebbero mostrato che in realtà le scimmie avevano effettivamente imparato a lavare le patate, ma tutte per prove ed errori o per imitazione. Diversi autori continuano però a sostenere la validità di tale teoria applicata all'essere umano, in grado di sviluppare forme di coscienza comune. Si spiegherebbero così vari misteri del passato (civiltà che quasi contemporaneamente in parti opposte del mondo, avevano conoscenze simili e avanzatissime, a livello scientifico, architettonico e in altri campi).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Il concetto di benessere olistico

Nella medicina moderna non esiste un concetto univoco di salute. L'attenzione è puntata viceversa sulla mancanza di salute, definendo così la malattia come alterazione di una serie di parametri biologici. Il dualismo salute-malattia si manifesta quindi come contrapposizione tra salute e non-salute (la *malattia*, appunto), dove paradossalmente è la seconda, la NON-salute l'unica a poter essere individuata e misurata.

Ancora più sfumata è la definizione di benessere, che secondo l'OMS determina la salute, nelle sue componenti "*fisica, mentale e sociale*". Il benessere è definito dalla Treccani anzitutto come *Stato felice di salute, di forze fisiche e morali*, mentre Wikipedia lo inquadra come *uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona all'interno di una comunità di persone (società). Il benessere consiste quindi nel miglior equilibrio possibile tra il piano biologico, il piano psichico ed il piano sociale dell'individuo; la condizione di benessere è di natura dinamica*.

Entrambe le definizioni, la seconda in modo più approfondito e articolato, mettono in campo non solo la dimensione fisica, ma anche quelle psichica e sociale, avvicinandosi a una concezione olistica di ben-essere come pieno equilibrio dell'individuo sui piani mentale, emotivo e fisico. Ma nonostante le definizioni sia la medicina che molte correnti della psicologia trattano disagio e malattia con una logica da meccanico, ossia cercando e isolando il pezzo che "non funziona", curando infine il singolo organo piuttosto che la persona olisticamente intesa. Il concetto olistico di benessere si basa invece su una nuova metafisica che supera sia il modello ***materialistico*** (in base al quale la materia dà luogo alla mente), che quello ***dualistico*** (in base al quale materia e mente fanno parte di contesti separati, da studiare con strumenti diversi). Questa nuova metafisica, definita dalla Brennan[2] come ***monismo trascendentale*** postula che la materia prima dell'universo è la coscienza, mentre la materia-energia deriva dalla coscienza stessa. Tale concezione è strettamente legata al concetto di interconnessione tra tutte le dimensioni dell'essere, a livello individuale, così come alla completa interconnessione tra-esseri a livello collettivo e trans-personale.

[2] Barbara Ann Brennan: "Luce emergente", Corbaccio ed., 1994

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

4. Le metafisiche che hanno ispirato i modelli scientifici

Ogni modello scientifico si basa su una particolare idea del mondo. Non sempre tale "idea sottostante" è dichiarata o resa esplicita. Spesso è anzi così implicita e incontestata che si può estrapolare solo a posteriori. E' stato il dottor Willis Harman a teorizzare i tre fondamentali approcci metafisici della storia dell'umanità, nel suo libro "*Global Mind Change*".

Esaminiamole:

- **M1 – Il Monismo Materialistico**: secondo il quale tutto l'universo ha origine da una sostanza-base, la materia-energia. La realtà può essere conosciuta soltanto mediante lo studio di ciò che è misurabile e la coscienza, qualsiasi cosa sia, emerge dalla materia (il cervello), come frutto del processo evolutivo. Tutto ciò che attiene alla materia deve quindi accordarsi alle scoperte scientifiche sul funzionamento del cervello , dato che l'esistenza di una coscienza separata dall'organismo fisico vivente è del tutto inconcepibile in questa visione. Motto: ***la materia dà luogo alla mente***.
- **M2 – Il Dualismo**: secondo il quale l'universo è composto da due sostanze prime fondamentalmente diverse tra loro, quali la materia-energia e la mente-spirito. La materia-energia deve essere studiata con gli strumenti propri della scienza, mentre la mente-spirito va esplorata con altri mezzi più adeguati. Si sviluppano pertanto due tipi di conoscenza, diversi e complementari, che si presume si sovrappongano in certi campi (per esempio nell'ambito dei fenomeni psichici). Motto: ***materia più mente***.
- **M3 – Il Monismo Trascendentale**: secondo il quale la materia prima dell'universo è la coscienza. La coscienza è primaria e la materia-energia ne discende in qualche modo. Il mondo fisico è per la mente universale ciò che il sogno è per la mente individuale. Si può entrare in contatto con la realtà che soggiace al mondo fenomenico con l'intuizione profonda piuttosto che con i sensi fisici. La coscienza non è più, quindi, il prodotto finale di una evoluzione della specie, bensì esiste a priori rispetto alla materia. Motto: ***la mente dà luogo alla materia***.

Le idee ancora oggi prevalenti in materia di malattia e salute riflettono soprattutto il primo modello di metafisica definito da Harman, ossia il Monismo Materialistico. Secondo questo modello metafisico tutto ciò che esiste nell'universo è riconducibile agli elementi costitutivi elementari (elettroni, protoni, neutroni e quant'altro). Ogni aspetto della realtà può essere compreso e governato se studiato al livello delle sue particelle costitutive, cosicché abbiamo interiorizzato la tendenza a suddividere in parti distinte e studiare le singole parti. Da qui una medicina che si occupa dei singoli organi o al massimo di un sistema che comprende più organi integrati. Un approccio che ci ha consentito progressi enormi ma che non garantisce la salute,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

dato che risolto un problema, spesso, ne emerge un altro. Oppure una determinata terapia provoca effetti cosiddetti "collaterali", che vengono visti come qualcosa di separato, di anomalo o di disturbo alla terapia in corso.

In questo corso assumeremo invece il modello M3 come fondamento di ogni successivo ragionamento. Assumendo il *monismo trascendentale* come base del lavoro ipotizzeremo pertanto che la realtà di base dell'universo sia l'***essenza*** di tutto ciò che esiste e che ogni creazione deriva da tale essenza: sia la nostra coscienza individuale, sia la nostra mente, che i nostri sentimenti e infine il corpo e la materia in generale.

Il concetto olistico di ben-essere implica l'allineamento tra la nostra essenza e tutte le sue derivazioni successive, ovvero mente, emozioni e corpo. Il disagio e la malattia sono invece conseguenza del fatto che la nostra essenza viene bloccata e non può esprimersi compiutamente a tutti i livelli. Il disagio indica pertanto una separazione tra il nostro modo di manifestarci nel mondo e la nostra essenza. In quest'ottica disagio e malattia sono un segnale, portano con loro un messaggio di separazione che vuole essere sanata. Ciò implica una responsabilizzazione di ciascun individuo rispetto al proprio stato di salute fisico e psichico, in quanto non esisterebbe alcun disagio in presenza di un perfetto allineamento tra essenza, mente, emozioni e corpo fisico.

Il ***sistema di bilanciamento*** di ogni individuo agisce infatti per ristabilire un equilibrio sulla base del principio universale dell'ordine, ogni qual volta necessario. Questa azione benefica opera sia all'interno dei "confini" del nostro sistema energetico che all'esterno, consentendoci di mantenere l'equilibrio anche con tutto ciò che ci circonda. Tuttavia in determinate condizioni che esamineremo in seguito tale equilibrio viene alterato, sostanzialmente a causa dell'interruzione dei flussi di comunicazione tra le nostre diverse dimensioni. La comunicazione tra le nostre dimensioni è infatti di fondamentale importanza: se il corpo ha bisogno di riposo invia dei messaggi, prima sotto forma di vago malessere o semplice sensazione di stanchezza, poi, se il primo messaggio è rimasto inascoltato, sotto forma di dolore. Spesso questi messaggi rimangono però inascoltati a causa di un atteggiamento di negazione, che è, appunto, un segnale di scollamento, di interruzione delle comunicazioni e, se

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

vogliamo, della "leale collaborazione" tra mente, emozioni e corpo. Una "leale collaborazione" che è sempre possibile ripristinare, in modo da riconciliare mente, emozioni e corpo, riscoprire la loro intrinseca unità e ridare valore all'essenza quale fulcro della salute. Nel corso della lezione 3 esamineremo l'origine profonda dei disagi psico-fisici e la fisiologia dei blocchi emozionali e delle convinzioni limitanti.

Il disagio psico-fisico può essere letto anche come esperienza di vita, che porta con sé un insegnamento importante che l'individuo ha bisogno di far suo attraverso l'esperienza di dolore. La sofferenza ci costringe, infatti, a interrompere i ritmi di una quotidianità nella quale ci lasciamo a volte poco spazio per l'ascolto, la riflessione e il riallineamento di abitudini e azioni con il nostro scopo di vita. E' il momento nel quale siamo portati a fermarci, a riflettere, a cambiare. Il momento dei bilanci e dei nuovi propositi. Il momento delle decisioni coraggiose, difficili se non impossibili finché ci appoggiamo a una *routine* a volte grigia ma rassicurante.

Spesso si sente dire che nulla accade per caso: il più delle volte non si riesce a comprendere il motivo del verificarsi di certe condizioni, ma se si fa attenzione ci si accorge che accadono in prossimità di un cambiamento, di una svolta, quando c'è necessità di imparare qualcosa.

Si potrebbe dire che l'inconscio è all'opera e fa andare verso la direzione di cui si ha bisogno in un determinato momento, una sorta d'attrazione verso qualcosa che sarà utile all'evoluzione, all'andare avanti. Quindi, anche se inconsapevolmente, siamo noi stessi i fautori delle esperienze cui andiamo incontro, di ciò che ci capita. Oppure, possono essere le forze dell'universo ad agire, intervenendo per riequilibrare situazioni che hanno preso una piega sbagliata, una sorta di reazione uguale e contraria all'azione perpetrata. Ecco allora che la malattia cambia il modo di vivere e di approcciarsi alle cose, entrando "a gamba tesa" per bloccare un modo di fare sbagliato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistico - solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione