Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

CRESCITA UMANA

Piano di Studi
Crescita Umana

1. Alleanza Evolutiva
2. Comunicazione Energetica Informazionale
3. Comunicazione Vibrazionale
4. Costellazioni Familiari e Spirituali
5. Crescita Personale
6. Educazione alla Narrazione di Sé
7. Fondamenti del Pensiero Olistico
8. I Quattro strumenti per il cambiamento (Videocorso)
9. Il Sistema Guida
10. La Creatività
11. L'Esperienza di Sé
12. Mindfulness Immaginale
13. PsicoDinamica Evolutiva
14. Psicogenealogia
15. Psicosintesi della Coscienza
16. Psicosomatica e Guarigione Olistica
17. Scrittura dell'Anima
18. Teatro Interiore
19. Tecniche di meditazioni per la crescita personale
20. Tecniche di visualizzazione guidata
21. Tecniche e Arte del Counseling

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.

COSTO TOTALE:

€ 2.200 rateizzabili (400 euro all'iscrizione e 9 rate mensili da 200 euro)

o € 1.800 in un'unica soluzione

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

ALLEANZA EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Susanna Garavaglia

Lezione 1

- *Quando si parla di Alleanza Evolutiva nel rapporto tra un Operatore Olistico e il suo Cliente.*
- *Differenza tra questo rapporto nella Visione Sintomatica e nella Visione Olistica.*
- *Caratteristiche dell'AE (Alleanza Evolutiva): Accoglienza, Ascolto, Consapevolezza dei propri limiti, Consapevolezza dei propri punti di forza, Empatia, Intesa, Compassione.*

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

Schema delle lezioni

Lezione 1
Quando si parla di Alleanza Evolutiva nel rapporto tra un Operatore Olistico e il suo Cliente. Differenza tra questo rapporto nella Visione Sintomatica e nella Visione Olistica. Caratteristiche dell'AE (Alleanza Evolutiva): Accoglienza, Ascolto, Consapevolezza dei propri limiti, Consapevolezza dei propri punti di forza, Empatia, Intesa, Compassione.

Lezione 2
L'Alleanza Evolutiva (AE) come viaggio che Operatore Olistico e Cliente percorrono insieme, integrando via via ambedue una serie di archetipi. Schema del Viaggio negli Archetipi. Schema e significato dei principali Archetipi.

Lezione 3
Ripresa dello schema del Viaggio nella visione sintomatica e nella AT. Analisi degli Archetipi presenti nella Visione Sintomatica: il Paziente da' spazio all'Innocente e all'Orfano, il Terapeuta sviluppa l'Archetipo del Sovrano. In comune intrecciano il Guerriero. Esempi di casi nella Visione Sintomatica.

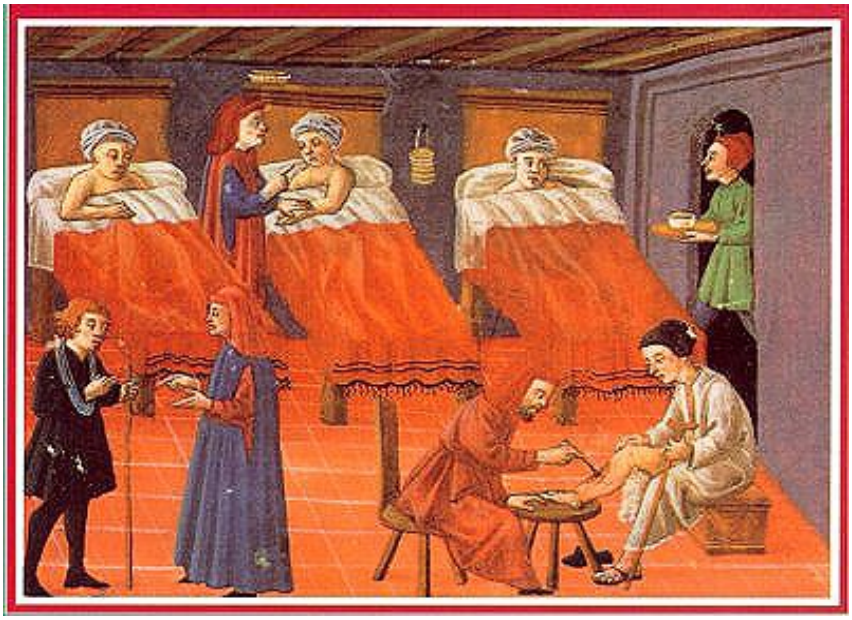
Lezione 4
Il Viaggio negli Archetipi nella AE si sviluppa in 10 tappe. Prima Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo dell' Innocente e dell' Orfano, l'Operatore Olistico quello dell' Angelo Custode. Seconda Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo del Guerriero, l'Operatore Olistico quello dell' Angelo Custode. Terza Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Cercatore. Spiegazione ed esempi.

Lezione 5
Ripresa delle differenze tra Visione Sintomatica e Visione Olistica. Ripresa degli schemi degli Archetipi, della differenza tra i due Viaggi, delle prime tre tappe con nuovi esempi. Quarta Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo del Distruttore, l'Operatore Olistico quello del Creatore. Quinta Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo dell' Amante. il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Creatore .Spiegazione ed esempi.

Lezione 6
Ripresa delle tappe precedenti con nuovi esempi. Settima Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Sovrano. .Ottava Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Mago. Nona Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Saggio. Spiegazione ed esempi.

Lezione 7
Decima Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo del Folle, l'Operatore Olistico quelli dell' Angelo Custode e del Folle. Spiegazione ed esempi. Ricapitolazione di tutte le tappe e differenza tra Visione Sintomatica e Visione Olistica. Differenza tra la Struttura del Sistema di Pensiero Condizionante e il Pensiero basato sull'Amore.

Lezione 8
Ripresa della differenza tra Visione Sintomatica e Visione Olistica della Malattia, della Guarigione e della Salute con nuovi esempi. Lavoro personale di potenziamento della Parte Sana e avvio di guarigione della Parte Bloccata.



Anni fa insegnavo Counseling alla SIMO, una scuola di Naturopatia e cercavo un termine che definisse il giusto rapporto che si viene a instaurare tra un Naturopata o un Counselor e il suo Cliente. Parlandone con la mia collega Daniela Amadesi abbiamo individuato in “Alleanza Evolutiva” la terminologia che più ci ha convinte perché, più di tutto, mette in luce quello che davvero avviene in un giusto incontro tra un operatore olistico e chi sceglie di fare alcuni passi con lui nel suo cammino di crescita.

Ci è piaciuto parlare di Alleanza perché è questo che effettivamente avviene in un contesto in cui l’obiettivo è la salute della persona nella sua totalità, fisica, emozionale, mentale, spirituale. In un rapporto di questa natura non cresce soltanto il Cliente (termine assai discutibile che sia il Counselor che il Naturopata sono obbligati ad usare al posto di Paziente) ma, in questa Alleanza che si stabilisce tra le due parti, nasce una sorta di contratto d’anima: in realtà sia l’uno che l’altro si trasformano attraverso gli incontri di terapia. Se, invece, anche l’Operatore Olistico non si trasforma, posto che il Cliente sia “guarito” (e avremo modo di comprendere cosa si intende veramente per Guarigione), l’incontro è stato sterile, perché privo di una parte sostanziosa della sua efficacia.

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

Ecco perché parlo di Alleanza ed ecco perché quest' Alleanza è in realtà un Viaggio che un Operatore Olistico e il suo Cliente compiono insieme, dall'inizio alla fine. In ogni relazione d'aiuto, pertanto, l'uno e l'altro i poli di questa relazione, camminando insieme, si trasformano grazie all'incontro e all'integrazione in sé di una serie di Archetipi, guide interiori che orientano la vita, in ogni particolare momento, verso direzioni ben precise e definite.

In questo corso intitolato, appunto, Alleanza Evolutiva, esaminiamo insieme le principali differenze tra una relazione d'aiuto unicamente Sintomatica e invece una Olistica e conosciamo quali Archetipi vengono rispettivamente esplorati ed integrati in entrambe, sia dal punto di vista dell'Operatore che dal punto di vista del Cliente.

Ma prima di addentrarci nella differenza tra la relazione di aiuto che coinvolge un Terapeuta Sintomatico e uno Olistico, vediamo insieme una breve presentazione delle caratteristiche due delle figure Olistiche alle quali mi sto riferendo, il Counselor e il Naturopata. Ovviamente ogni medico che abbia una visione olistica del suo paziente compie esattamente lo stesso viaggio; ogni medico, cioè, che non si accontenti di eliminare il sintomo ma che lo utilizzi come occasione per far compiere al suo paziente quel pezzetto di cammino che quel sintomo gli sta suggerendo..

Un **Counselor** è, per definizione, il "consigliere consulente", un professionista che affianca il suo Cliente nell'affrontare un problema, una difficoltà, un periodo difficile, aiutandolo a lasciar emergere quella soluzione già presente dentro di sé ma di cui ancora non è del tutto consapevole. Non è uno psicologo, né uno psicoterapeuta né un medico e non fa terapia né tantomeno può creare dipendenza (cosa che mi auguro non possa fare comunque nessun'altra categoria di persone), limitando il suo intervento a un numero definito d'interventi. Ma lasciando ai manuali d'etica professionale che cosa "non" può fare e parafrasando un'affermazione del Dalai Lama, (*"Nessuno è nato sotto una cattiva stella. Ci sono piuttosto persone che guardano male il cielo"*) ritengo che il

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

Counselor sia quella figura professionale in grado di aiutare chi crede di essere nato sotto una cattiva stella, a guardare bene il cielo.
E' il compagno di Viaggio che in un tratto di strada sa farsi "canale" e specchio, rimandando, a chi cerca sostegno, i segnali che da solo non riesce a cogliere con chiarezza, i messaggi del suo Sé, lo scopo di quest'incarnazione, ciò che l'inconscio può ricordare e che la Personalità ha dimenticato o trascurato, le potenzialità creative, i talenti ancora inespressi. Con la forza della sua empatia, il **Counselor** aiuta a raccontare la propria storia con la propria voce, a riconoscere la forza sublimatoria e creativa della sofferenza, a liberare e guarire quelle "parti congelate", rimaste bloccate nei traumi del passato, a deprogrammare e a mutare vecchi schemi di comportamento, a capire la differenza tra vittimismo e responsabilità. Da anni seguo come Consulente chi si trova in una situazione liminare, al cospetto di una scelta che lo trattiene sulla soglia, e non riesce ad andare né avanti, né indietro: insieme impariamo a fare quel passo, scoprendo che accanto al Deserto alloggia sempre la Foresta, ricca di simboli e di stimoli fertili. Ho parlato al plurale perché il Counselor cresce insieme al suo Cliente se ha chiaro dentro di sé che il suo non è Potere ma è Servizio e che, salendo lungo la spirale della vita, si raggiunge il gradino superiore quando si accompagnano altri a salire sul proprio gradino. Il suo dono è quello del Nominatore, la capacità di dare un nome al topolino prima che si trasformi in Drago oppure al Drago perché riveli la sua natura di topolino: ogni scelta, allora, diventa un'occasione per riconoscere e ri-cor-dare la propria missione personale, nella certezza che il destino non sia frutto del caso ma il risultato d'ogni nostro passo. Solo così le decisioni limitanti possono lasciare il posto a decisioni più fertili che aiutano non a evitare il problema ma a "passarci attraverso" per ascoltarne il messaggio. E a valicare la soglia.

Ma vediamo ora di cosa si occupa un Naturopata:

Il **Naturopata** esercita la sua attività nel campo della salute e del benessere, affiancandosi a chiunque voglia affrontare un disagio non per annullarne gli effetti ma per utilizzarlo in modo costruttivo come occasione di crescita e di trasformazione. Usa

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

metodi naturali che educano al benessere e alla prevenzione che hanno lo scopo di riattivare le capacità d'autoguarigione dell'organismo e di accompagnarlo a ritrovare il suo equilibrio psicofisico ed energetico

Lavorando per molti anni anche come Naturopata ho sempre trovato affascinante scoprire a quale livello agire per aiutare una persona a riportarsi in equilibrio. E' vero che l'alterazione di ognuno dei livelli- fisico, emozionale, mentale, spirituale si ripercuote immediatamente sugli altri, ma qual è la porta che in quel particolare momento della sua vita questa persona è in grado di aprire per dare avvio al suo processo d'autoguarigione? E' stato interessante, anche per me, individuare su quale livello agire e in quale modo, attraverso quale sostanza (Fiori di Bach, Australiani, Californiani, Italiani, Bush, Oli Essenziali, Fitoterapici, Oligoelementi) o trattamento (Riflessologia, Massaggio, Cromopuntura, Alimentazione, Medicina Tradizionale Cinese, Meditazione , Psicodinamica e così via).

Una volta trovata la via d'entrata, ancora più efficace è la sinergia delle molteplici tecniche che sono in grado di aiutare la persona a raggiungere quella consapevolezza, indispensabile per avviare un'efficace autoguarigione. La Malattia, infatti, è alterazione o perdita della unità di coscienza e la mancanza d'unità è frammentazione: le informazioni frammentarie che raggiungono i vari livelli dell'uomo sono all'origine di quella perdita d'unità che genera malattia, che è di per se stessa Malattia e che va a colpire l'uno o l'altro sistema a seconda di una serie di fattori che il naturopata scopre insieme al suo cliente al fine di riportarli insieme all'equilibrio primigenio.

Guarire non significa sopprimere il sintomo ma cambiare l'atteggiamento verso il disagio. Un conto, infatti, è vederlo come un nemico da combattere sopprimendone i sintomi, un conto invece è imparare a comprenderne il messaggio di cui si fa veicolo. Ed è proprio questo il compito del Naturopata, aiutare il cliente a colloquiare con la sua Malattia andando a riportare energia ed equilibrio ai vari livelli che risultano alterati.

Ma qual è, quindi, la differenza tra il Terapeuta Olistico, che qui chiamiamo Operatore Olistico, e quello Sintomatico? Il Terapeuta Sintomatico cerca strategie per combattere

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

la malattia e il paziente si attiene passivamente ai suoi dettami, delegando al medico la responsabilità della guarigione; ancora, il Terapeuta Sintomatico tende a seguire scrupolosamente dei protocolli uguali o simili in ogni circostanza, dirige i tempi e i ritmi della cura. In questa visione la Malattia è un nemico da sconfiggere e la salute è uno stato d'equilibrio statico momentaneamente "rotto" dalla malattia. La Guarigione è il ritorno a quello stato d'equilibrio statico, è un ritornare al punto di prima.

L'Operatore Olistico accompagna il Cliente a cogliere il senso di quel disagio nella sua esistenza e lo aiuta a comprendere quali cambiamenti attuare per rientrare nel proprio potere, rispettando i tempi e i ritmi individuali del Cliente. In questa visione la Malattia è un'occasione di crescita e d'autotrasformazione, la Salute è il raggiungimento multidimensionale di un equilibrio dinamico in continua crescita con un andamento a spirale. La Guarigione non è mai un ritorno al punto di partenza ma è il raggiungimento di una nuova tappa di crescita.

Ma cerchiamo sempre di parlare di parlare di Salute prima ancora che di Malattia: quest'ultima, infatti, nella sua accezione comune di stato antitetico alla salute, è di competenza della medicina sintomatica. Non è lo stesso, infatti, dire "Ho mal di fegato e mi faccio curare dalla medicina sintomatica" oppure "Ho mal di fegato e mi curo in modo olistico". Il medico si occupa del fegato e del suo squilibrio: suo obiettivo è diagnosticarne la patologia , indicare al paziente la terapia adatta al suo problema e seguire lo sviluppo dell cura nelle sue varie tappe fino alla sparizione dei sintomi. Da uno stato patologico il medico riporta il paziente alla condizione immediatamente precedente la comparsa del sintomo. Diverso è l'approccio dell'Operatore Olistico.

Avremo modo, nel corso di queste lezioni, di approfondire le caratteristiche e le differenze tra la Visione Sintomatica e quella Olistica di Malattia, Guarigione e Salute e ci arriveremo insieme, proprio parlando del Viaggio che Terapeuta e Cliente compiono insieme. Ed è sempre un Viaggio nell'una e nell'altra visione, anche se l'uno è soltanto "riparatore", mentre l'altro è fortemente trasformativo. Fino ad ora ho parlato della trasformazione che avviene nel Cliente (o Paziente), ma allo stesso modo, mettendo in

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

atto l'Alleanza Evolutiva, è anche l'Operatore a crescere e trasformarsi. Vedremo nel corso delle nostre lezioni come sia l'uno che l'altro incontrano e integrano in sé una serie di Archetipi che orientano il loro Viaggio, il cammino non solo della relazione ma anche della vita dell'uno e dell'altro. Ma perché quest'Alleanza avvenga, sono necessari alcuni accorgimenti che il Terapeuta deve mettere in atto nell'incontro con il suo Cliente o Paziente.

Ogni incontro è qualcosa di più di un semplice accostamento di due corpi e non è vero incontro se non opera una trasformazione di tipo qualitativo, dando vita a qualcosa che prima non c'era, qualcosa di nuovo. Capita che un primo contatto dia vita a sensazioni amichevoli e porti desiderio di abbandonarsi a questa comunicazione, senso di benessere e intensità. Oppure possono venire immediatamente alla luce delle resistenze, fastidio, smarrimento, rifiuto, voglia di andarsene.

Ma un incontro ha sempre in sé la magia della trasformazione perché è vero che la prima sensazione si rivela spesso come quella vera, ma è anche vero che ogni cosa viene rivelata a strati e se ci programmiamo per cercare in ogni altro essere la sua perfezione divina, ogni strato più superficiale presto sparirà e saremo in grado di vedere un altro strato: quel livello si sposterà e arriverà il momento in cui saremo in grado di vedere, anche nel Cliente più fastidioso o banale il suo cuore e la sua anima che brilla attraverso i suoi occhi. In quel momento vedremo l'Unità divina di questa persona, viva nelle sue cellule e nel suo cuore. Una stupenda opportunità, perché lasciarsela sfuggire? Ciascuno di noi è unico e irripetibile e la più grande sfida è aiutarci l'un l'altro a connetterci con il motivo per cui abbiamo scelto di incarnarci in questa dimensione.

Un terapeuta non può non essere dotato di Empatia, quella immediata e intuitiva comprensione dello stato d'animo della persona che ha davanti a sé che da' spazio alle caratteristiche della sua Energia Femminile; ma non può nemmeno dimenticarsi di attuare gli aspetti della sua Energia Maschile, senza i quali non sarebbe semplice portare avanti nel concreto una trasformazione. Nella magia della nostra vita ci sono doni che portiamo in noi senza nemmeno averli riconosciuti, assaggiati né, tanto meno, gustati fino in fondo; per questo, spesso, rimangono inutilizzati, pur essendo semi vivi

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

che ci appartengono, pronti a risvegliarsi non appena diamo loro l'opportunità di manifestarsi. Uno di questi è la potenza del nostro emisfero creativo, della parte destra del nostro cervello, così sottovalutata dal consenso sociale, perennemente teso a verificare con l'emisfero sinistro, convinto che la dimostrazione sia più importante della intuizione, e che verificare la veridicità di una "scoperta" sia una mossa ancora più urgente che portarla alla luce. "Pensa prima di parlare": quante volte ce lo siamo sentito dire da insegnanti più attenti al giudizio che non allo sviluppo delle nostre potenzialità, o da adulti più preoccupati del prodotto che non del processo. "E' un bambino intelligente e vivace, peccato che abbia sempre la testa tra le nuvole": seduti al nostro banco di prima elementare abbiamo ricevuto il primo messaggio ufficiale che scredita l'utilizzo dell'emisfero destro, magari da quella maestra che eravamo pronti ad amare come una nuova mamma. E spesso ci abbiamo creduto, lasciando che questa nostra ricchezza fatta d'intuizioni venisse esiliata nel mondo della fantasia.

Questa è la storia di ognuno di noi, anche se ce lo siamo dimenticati, anche se ci siamo lasciati intortare dalla necessità di confezionare pacchetti ben infiocchettati, dimenticando di mettere nella scatola il contenuto del dono. Il nostro cervello è formato da due emisferi, uniti da un corpo calloso, una sorta di ponte che tiene i collegamenti tra le nostre due anime, quella che sa e quella che vuole sapere. La prima abita l'emisfero destro, è creativa, immaginativa, ispirativa: collegata con la voce del nostro Sé, ha una chiara visione del compito di questa esistenza, dei nodi da sciogliere, delle tematiche con cui confrontarsi, dei nostri reali bisogni. E' la parte che conosce il nostro Piano di Volo, sa da dove veniamo e perché siamo qui, e cosa ci serve quindi per proseguire in questo nostro meraviglioso viaggio alla riscoperta della nostra vera natura. E la voce del Sé ci arriva attraverso l'emisfero destro, sede della nostra componente energetica Femminile; il sinistro, invece, è sede di quella Maschile e l'una e l'altra sono presenti in noi, indipendentemente dal nostro sesso. In ogni donna e in ogni uomo agiscono in modo sinergico la sua energia maschile e la sua energia femminile, l'una e l'altra con compiti diversi ma ambedue fondamentali per la nostra quotidianità e per la nostra evoluzione. L'energia maschile (per il Tao lo YANG) si muove verso l'esterno a dar vita alla manifestazione e all'azione: ne sono espressione, tra l'altro, la razionalità, il

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

distacco, la volontà, l'idealismo, il giudizio. Quella femminile (o YIN) è orientata invece verso l'interno, verso il contatto con l'interiorità propria e altrui e ne sono espressione l'emotività, l'affettività, l'empatia, la creatività, l'intuizione, l'ascolto, l'accoglienza, l'inclusione. Non possiamo crescere senza l'uno e l'altra componente energetica e dovremmo tendere alla fusione dei due poli, ma troppo spesso ce ne dimentichiamo e tendiamo a lasciare i doni del Femminile ai margini, quasi fossero una forza da tenere ben nascosta perché, comunque, improduttiva. E non sto parlando ora della creatività artistica ma, lo ripeto, della capacità di avere una nuova e diversa percezione di noi stessi e degli altri: è più semplice vivere di ripetitività, abitudini, cliches e schemi che ci trasciniamo nel tempo senza avvertire che qualcosa è cambiato. Facciamo finta di non accorgercene e continuiamo a "viverci" come abbiamo sempre fatto, protesi nelle maschere della nostra Personalità, dimenticando di stare in ascolto di quella voce che sa, la voce del nostro Sé.

Ma come funziona questa sorta di autoinganno? Per comprenderlo dobbiamo vedere qual è la differenza tra il funzionamento del Pensiero Lineare, pertinente l'emisfero sinistro, e quello del Pensiero Creativo o Circolare, tipico dell'emisfero destro. Il primo per andare da A a D ci obbliga a passare per forza da A a B, se B è vero e verificabile. Da qui, sempre rispettando il principio di non contraddizione e pertanto verificandone la veridicità, dobbiamo ancora transitare da B a C, per fare poi, finalmente, sempre secondo verità e non contraddizione, il passaggio finale. E' una modalità di pensiero che costringe in binari prestabiliti, mette paletti e conduce direttamente al prodotto finale. Tutto quello che esula da questi passaggi è ritenuto fuorviante. Il Pensiero Circolare, invece, per andare da A a D può passare direttamente da A a C e, se per strada incontra Y, privo di legame logico con gli altri passaggi, può anche fermarsi, prenderlo in considerazione e portarlo via con sé. Il Pensiero Creativo non teme la contraddizione e non esclude nulla, ma include tutto quello che, sincronicamente, incontra lungo la via. Non vi è mai capitato di cercare una risposta e di trovarla inaspettatamente, aprendo un libro a caso o folgorati da una parola illuminante?

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

Il primo accorgimento che un buon Operatore Olistico naturalmente mette in atto senza nemmeno rendersene conto ma che spesso in un terapeuta mediocre non è scontato, è l'**Accoglienza**. Siamo in grado di accogliere o non siamo in grado di farlo, sia quando il Cliente entra nello studio per la prima volta studio ma anche per ogni incontro successivo e durante ogni minuto di ogni incontro. Al primo saluto ed anche al saluto di fine incontro, quando il Cliente inizia a parlare, quando racconta di sé, quando sta in silenzio, quando mente, quando non sa che fare..in ogni caso l'Accoglienza non deve mai cessare di esistere.
Nessuno all'esterno deve sentire ciò che si dice, perché la certezza di non essere sentiti da terzi libera l'inconscio; e, allo stesso modo, per portare l'energia dell'incontro a livello del Sé, è fondamentale il garantire la segretezza di quanto uscirà da ogni incontro.
Non sottovalutiamo la qualità del tempo più ancora che la quantità: è fondamentale che nella "sua ora" il Cliente si senta visto, riconosciuto, ascoltato e accolto.. Non è da sottovalutare l' attenzione alla disposizione reciproca nello spazio: c'è chi sceglie la posizione frontale con o senza scrivania o quella angolare o chi preferisce stare seduti comodi su sedie o poltroncine o per terra. Non c'è una soluzione assoluta. Quello che conta è fare in modo che quella persona si senta accolta e sia a suo agio. E ognuno è diverso, non dimentichiamolo. Ma è importante, allo stesso modo, che anche il terapeuta si senta a proprio agio per poter mettere anche il cliente nella condizione migliore. E ricordiamoci di guardare negli occhi, ma non in modo invasivo o intrusivo, chi abbiamo davanti.

Il secondo accorgimento è **l'Ascolto:**
Ricordiamoci che quello che conta non è fare domande incalzanti, ma fare la domanda giusta e che abbiamo a che fare con delle persone e non con dei casi.
E non pretendiamo di far aderire a tutti i costi la persona ai nostri schemi mentali, né di fornire soluzioni e risposte, né tantomeno di trarre conclusioni affrettate.
Per poter ascoltare in modo profondo è importante mantenere un'attitudine di non giudizio: chi abbiamo davanti può esprimere liberamente di amare a fondo il salame piccante o tre donne contemporaneamente, senza essere giudicato.

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

Anche saper dare informazioni e non consigli fa parte di un buon ascolto. E certamente saper ascoltare è tenersi lontani da qualsiasi forma di terrorismo. Ricordiamoci che l'obiettivo è sempre la consapevolezza e il portare a coscienza, per poter decidere da sé; ogni inasprimento di sensi di colpa suscita nelle persone reazioni ansiogene, resistenze o boicottaggi.

Un buon Terapeuta ha sempre la **consapevolezza dei propri limiti**, cioè delle proprie personali problematiche non ancora completamente elaborate. Ma in ogni relazione d'aiuto deve essere in grado di perdonarseli per evitare che interferiscano con il vissuto del cliente o che ne possano boicottare la espressione. Se il Cliente, ad esempio, sta parlando della sua infedeltà coniugale a un terapeuta che ha appena saputo di essere stato tradito dalla moglie, può essere difficile per quel terapeuta affrontare proprio quell'argomento che è per lui ancora una ferita. Potrebbe allearsi con una delle due parti, condannando quella avversa. E questo sarebbe sbagliato perché andrebbe a interferire con la crescita del suo Cliente. In questi casi, se non ce la sentiamo di essere distaccati, è meglio indirizzare la persona a un altro collega!

E per concludere questa prima lezione ti anticipo le due tabelle sulle quali lavoreremo nelle prossime lezioni:

Rapporto TERAPEUTA-PAZIENTE nella Visione Sintomatica

PAZIENTE	**Archetipo comune**	**TERAPEUTA SINTOMATICO**
INNOCENTE ORFANO	GUERRIERO	SOVRANO

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

Rapporto TERAPEUTA-CLIENTE nella Visione Olistica

CLIENTE	**TERAPEUTA OLISTICO**
INNOCENTE ORFANO	ANGELO CUSTODE
GUERRIERO	ANGELO CUSTODE
CERCATORE	CERCATORE
DISTRUTTORE	CREATORE
AMANTE	AMANTE
CREATORE	CREATORE
SOVRANO	SOVRANO
MAGO	MAGO
SAGGIO	SAGGIO
FOLLE	ANGELO CUSTODE FOLLE

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

ESERCIZI

Gli esercizi seguenti ti servono per una riflessione personale e ti aiutano a rendere vivi in te i concetti che hai appena studiato. Ti consiglio di tenere un quaderno (quelli che si usavano “una volta”, quelli di carta…☺) e con una penna (ti ricordi l’esistenza delle penne?) scrivere per te tutto quello che le mie domande ti suggeriscono:

1- Definisci quello che per te è un “contratto d’anima” in una relazione d’aiuto e anche, in generale, nella vita di tutti i giorni.
2- Cosa significa “guardare bene il cielo?”
3- Cosa vuole dire “fare da specchio”in una relazione d’aiuto?
4- Spiega con le tue parole cosa sono le “informazioni frammentarie che raggiungono i vari livelli dell’uomo”. Soffermati sulla frammentareità delle informazioni, con esempi concreti, e cerca di definire quali sono i vari livelli dell’uomo.
5- Scrivi le tue riflessioni sul seguente concetto, rispetto ad un incontro: “ogni strato più superficiale presto sparirà e saremo in grado di vedere un altro strato”

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Alleanza Evolutiva solo per uso didattico
Copia personale dello studente. 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)

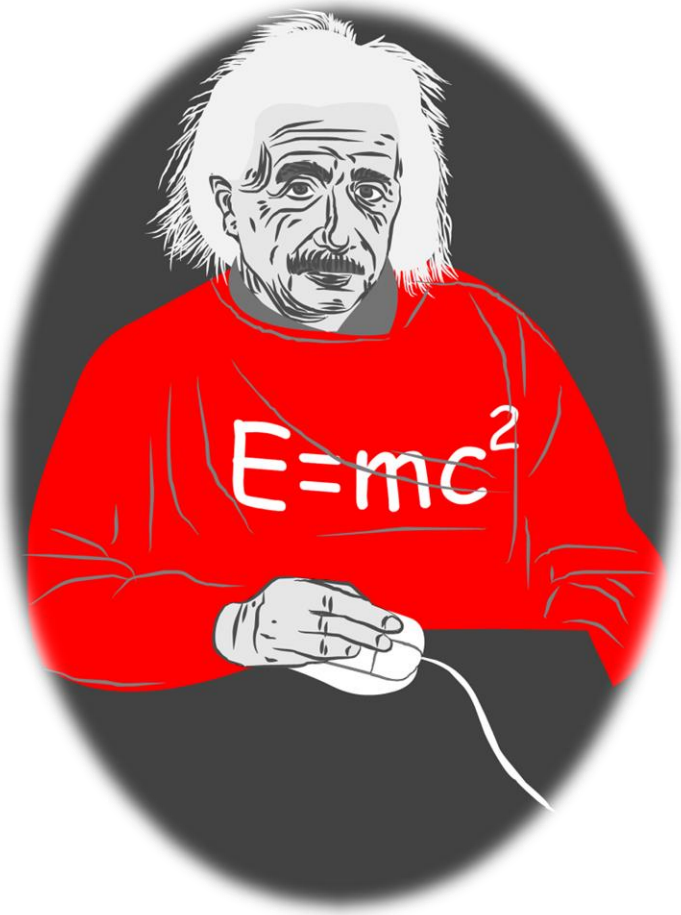
Lo scopo di questo percorso è quello di acquisire una visione più ampia della causalità – che essa è mentale, non fisica – piuttosto che gli effetti fisici sono da rapportarsi agli stati mentali causativi di tutti i fatti oggettivi della vita. Il principale attaccamento dell'uomo risiede nel credere 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

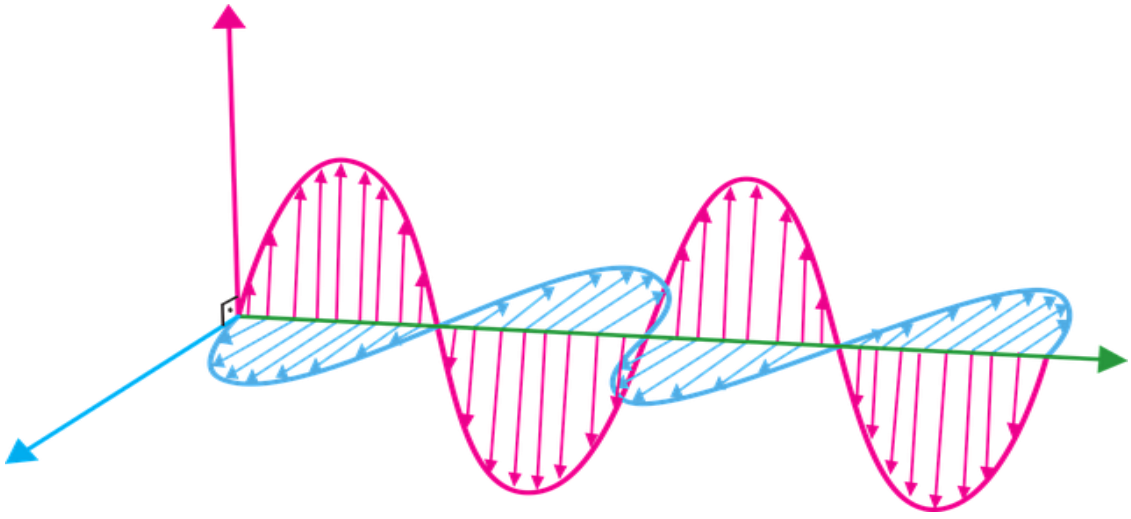
1.6 Fondamenti fisici del mondo vibrazionale

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:

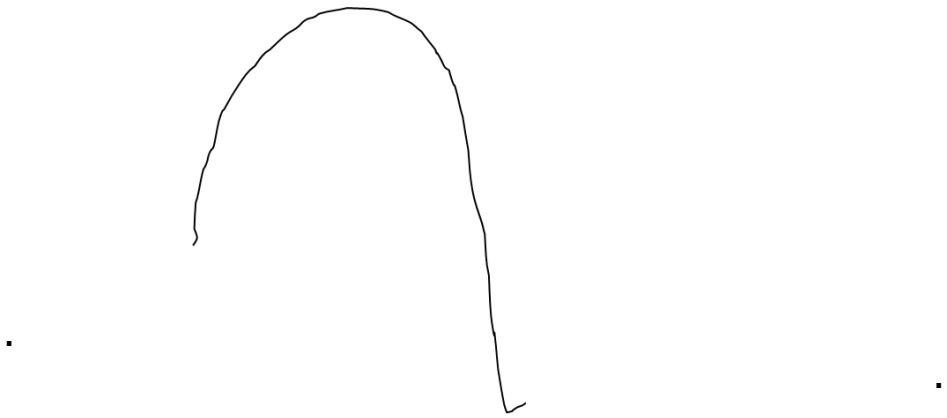
- **Riflesse** Un raggio di luce viene riflesso dallo specchio, l'onda sonora viene riflessa dalla montagna creando l'eco, un'onda marina viene riflessa dagli scogli del porto, e così via. La riflessione capovolge l'onda in una nuova direzione

- **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.

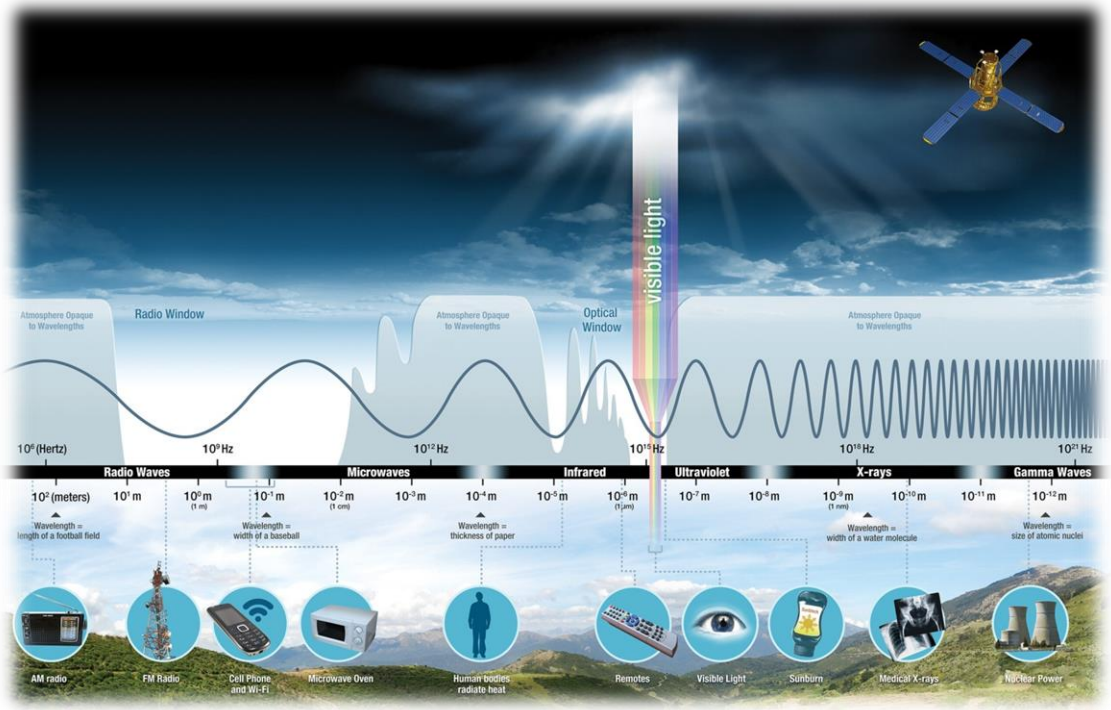


La frequenza di un'onda corrisponde al numero di cicli che essa compie ogni secondo.

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

Corsi on Line di Erba Sacra

COSTELLAZIONI FAMILIARI E SPIRITUALI

Docente: Chiara Angeloni

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

ISTRUZIONI PER LO STUDIO

Questo corso si compone di **Lezioni in PDF** e video ed è suddivido in **6 Moduli**.
Per ogni modulo, si consiglia di ascoltare prima i contenuti del video e in seguito dedicarsi alla lettura e ai relative esercizi.

Prima di iniziare a svolgere gli esercizi con i **Playmobil** (i pupazzetti usati come rappresentanti nelle costellazioni), si consiglia la visione dell'apposito video, intitolato "**Uso dei Playmobil**", in cui vengono fornite le istruzioni necessarie.

Per una ottimale fruizione, si consiglia di svolgere, prima di accingersi agli esercizi di ogni modulo e dopo aver letto la parte teorica, la **meditazione iniziale** che è guidata nell'apposito file audio, così da entrare in uno stato di rilassamento.
Se nella stessa sessione di studio svolgete più esercizi, naturalmente basta fare una meditazione iniziale all'inizio del lavoro e non prima di ogni esercizio. La meditazione iniziale è comunque uno strumento a vostra disposizione da usare quando volete rilassarvi nel quotidiano.

La **meditazione sull'albero genealogico** è anch'essa uno strumento a disposizione da usare nel quotidiano, quando sentite il bisogno o il desiderio di ritrovare armonia in famiglia.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 1

INTRODUZIONE ALLE COSTELLAZIONI FAMILIARI E SPIRITUALI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INDICE

1.0 INTRODUZIONE AL CORSO

1.1 CHE COSA È UNA COSTELLAZIONE FAMILIARE SPIRITUALE?

1.2 COSTELLAZIONI DI GRUPPO ED INDIVIDUALI

1.3 PERCHÉ COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI?

1.4 ALLE RADICI DELLE COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI: LEGAMITRANSGENERAZIONALI, RITUALI TRIBALI, CAMPI MORFICI QUANTICI

1.4.1 RAPPRESENTAZIONI SISTEMICHE, TRANSGENERAZIONALITÀ E COPIONIDI VITA

1.4.2 ELEMENTI TRIBALI, CONNESSIONE AL DIVINO E SPIRITUALITÀ

1.4.3 CAMPI MORFICI E FISICA QUANTISTICA

1.5 LE LEGGI ALLA BASE DELLE COSTELLAZIONI: GLI ORDINI DELL'AMORE

1.6 GLI ORDINI DELL'AIUTO

1.7 VOCABOLARIO

1.8 ESERCIZI PER INIZIARE

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.0 Introduzione Al Corso

Questo corso si sviluppa in 6 moduli attinenti le varie tematiche che si possono affrontare nelle Costellazioni Familiari e Spirituali: famiglia di origine, relazioni di coppia e genitorialità, lavoro e professione, temi finanziari, Anima e riflessioni spirituali, destini ed irretimenti sistemici, il tutto visto secondo gli Ordini dell'Amore con gli occhi dell'Anima.

Ogni modulo è corredato di spiegazioni teoriche, di esercizi pratici di costellazioni, spunti diriflessione e da almeno un caso pratico.

Se non siete pratici di Costellazioni Familiari Spirituali, questo corso vi servirà come crescita personale, autoriflessione e per imparare i fondamenti professionali della pratica delle Costellazioni Familiari, soprattutto in sessione individuale. Se lavorate già nel settore, completerà ed arricchirà la vostra formazione ed il vostro lavoro con i clienti, vi darà spunti diversi con cui potrete lavorare su voi stessi e ne potrete trarre preziose informazioni trasversali, dato che la mia formazione è stata alquanto eterogenea: questo mi ha portato a conoscere più vie e decidere di volta in volta quale applicare a seconda della necessità cliente, e qui cerco di proporre in modo integrato tutto ciò che hoappreso.

In ogni caso

- Migliorerete ed allenerete le vostre capacità di percezione sottile
- Saprete sempre meglio riconoscere ciò che è "vostro" e cosa invece appartiene al ruolo chestate impersonando: affinerete l'empatia e la comprensione senza giudizio e capirete che anche nella vita quotidiana noi siamo "tanti ruoli", nel bene e nel male
- Potrete acquisire una maggiore consapevolezza della vostra storia, portare serenità al passatoed al presente e migliorare la vostra vita
- Potrete entrare in risonanza con la vostra missione animica
- Fare chiarezza su cosa desiderate ottenere nella professione
- Riceverete input di crescita personale e spirituale

Buon Lavoro...

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1 Che Cosa è una Costellazione Familiare Spirituale?

Una costellazione familiare è una rappresentazione in cui vengono attribuiti dei ruoli a dei rappresentanti per mettere in scena una dinamica che causa un problema nella nostra vita e risalire alnodo sottostante.

Le costellazioni sono un procedimento per immagini che vanno a lavorare direttamente sull' Anima connettendosi al campo quantico (morfogenetico) del cliente e facendo emergere le memorie coinvolte nella dinamica, anche se sconosciute o risalenti a molte generazioni prima.

Si possono mettere in scena le dinamiche riguardanti una famiglia, una relazione, una impresa lavorativa, una sensazione, un sogno, un problema fisico o un'altra situazione portata dal cliente.

Durante la costellazione si svelano le dinamiche profonde e sottostanti al blocco che si manifesta nellavita reale e che causano insuccessi nelle relazioni, confusione, copioni ricorrenti, mancanza di orientamento, fallimento, incapacità di prendere un posto nella propria vita.

Il peso di queste memorie e di questi traumi è tanto più grande quanto più sono stati taciuti, messi indisparte, dimenticati ed esclusi dalla coscienza familiare o personale.

COME SI SVOLGE UNA COSTELLAZIONE?

Per essere svolta una costellazione necessita di:

- Un **Facilitatore**, che la guida ed ha il compito di creare lo spazio e l'atmosfera adeguati, di

indagare col cliente la tematica da esplorare.
Tramite le sue competenze e sensibilità facilita la connessione al campo morfogenetico delcliente, dove si trovano tanto le radici del problema, che la sua soluzione.
Legge con competenza quello che accade nel campo, facilitando la risoluzione

- Un **Cliente** (o Costellato), ovvero colui che pone la sua richiesta, porta la sua questione in costellazione. La richiesta deve essere precisa, chiara e sintetica. Si chiede infatti di esporla inpoche parole, altrimenti si scenderebbe nella razionalizzazione e nel giudizio
- I **Rappresentanti**, ovvero coloro che sono chiamati ad interpretare i ruoli necessari allo svolgimento della Costellazione.

Essi, dopo aver accettato il ruolo assegnato, entrano nel "campo" ed iniziano a compiere movimenti significativi, vengono a contatto con sensazioni, emozioni, desideri, pensieri di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

coloro che stanno impersonando. Ciò che essi manifestano rende evidente le dinamiche nascoste. Si possono rappresentare come ruoli sia persone vive che defunte, situazioni, archetipi (ad es. l'Amore, la Forza, la Giustizia, etc ...)

Nella pratica, si inizia la sessione con una meditazione o un momento di raccoglimento. Quindi il cliente espone in poche parole la situazione su cui vuole fare chiarezza. Il Facilitatore,o Costellatore sceglie i "ruoli" che verranno rappresentati e li attribuisce egli stesso, (o chiedeal cliente di attribuirli) alle persone presenti nel gruppo.
Ad es., il cliente sceglierà un rappresentante per sé, uno per sua madre, uno per suo padre, unoper i suoi fratelli/sorelle, se vuole rappresentare la sua famiglia di origine. In seguito potrannoessere assegnati altri ruoli, se necessario.

Quando le persone accettano di rappresentare il ruolo che gli è stato assegnato, si alzano ed entrano nel "campo", che generalmente è lo spazio al centro della stanza.
Quello che avviene, in modo un po' sorprendente, ma perfettamente in linea con le più recentiscoperte della fisica quantistica, è che i vari rappresentanti hanno accesso alle sensazioni, anche fisiche, alle emozioni, ai pensieri della persona o della situazione che stanno impersonando. Essi sentono chi amano, chi gli manca, con chi sono arrabbiati, di frequente usano anche le frasi abituali della persona che rappresentano. Si muovono autonomamente nel campo, e con il loro movimento ed emozioni mostrano il nodo sottostante la dinamica. Il Costellatore può fare domande e chiedergli cosa "sentono" per avere maggiori informazioni.
Quando la dinamica è chiara, il Costellatore fa entrare lo stesso cliente, che prenderà il suo posto nella costellazione. Attraverso frasi risolutrici e movimenti nello spazio del campo si sciolgono vecchi blocchi e si porta pace alla situazione.
Quando tutti hanno trovato il miglior livello di ordine e pacificazione, la Costellazione è conclusa.
La configurazione finale della Costellazione è molto diversa da quella iniziale, perché il nodoè stato sanato ad un livello profondo, animico, e la soluzione è non solo per il cliente ma per tutto il suo sistema rappresentato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.2 Costellazioni di Gruppo ed Individuali

Le costellazioni nascono come movimento collettivo, ed ancora oggi vengono per lo più svolte in gruppo, con i rappresentanti che impersonano i vari ruoli. Esse però possono essere svolteanche in modo individuale (Professionista- Cliente), attraverso Playmobil, fogli di carta ed altri oggetti simbolici (barattolini, piccoli birilli, pietre).

Nelle costellazioni individuali sono il cliente ed il costellatore ad entrare in contatto con l'energia ditutti i rappresentanti, prendendo in mano il Playmobil, l'oggetto simbolico, oppure scrivendo il ruolo su un foglio di carta bianco e salendoci sopra. In questo caso sarà il Cliente a "fare il giro" dei vari ruoli, supportato dal Costellatore. La consulenza individuale è particolarmente utile per chi nonha mai sperimentato le Costellazioni, per chi ha difficoltà a portare la sua questione in un gruppo, o semplicemente desidera più "privacy.

A fianco: esempio di Playmobil; i pupazzetti per costellazioni sono maschi/femmine, piccoli ed adulti; si scelgono ad intuito.

Personalmente utilizzo i Playmobil,essi sono lo strumento di elezione alivello professionale e facilitano il lavoro dato che forniscono più informazioni: ad es. si possono mettere in piedi, seduti, sdraiati, sono divisi per genere sessuale, per età, si può orientare il loro sguardo muovendo la testa, simulare un abbraccio alzando le braccia. (Per chi avesse necessità di acquistarli, indicazioni in merito sono disponibili a fine corso, dopo labibliografia)

Qui sotto: rappresentanti in legno colorato per sessioni individuali di costellazioni familiari.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.3 Perché Costellazioni Familiari Spirituali?

Familiari perché si osserva come le situazioni irrisolte nella nostra famiglia di origine sono spesso alla base dei nostri fallimenti, sintomi, insuccessi ed alla nostra famiglia siamo legati in modo imprescindibile. Ciò che è accaduto nella nostra linea genealogica, traumi, ingiustizie, lutti ed in generale situazioni dolorose non elaborate ci influenza: a livello invisibile eppure così reale nei suoi effetti, ci viene trasmesso fin dall'epoca prenatale ed ogni nuova vita che "arriva" in famiglia si fa carico di risolvere qualcosa di incompiuto dei suoi antenati, caricandosi di pesi non suoi.Le esclusioni, privazioni, traumi e drammi vissuti dai nostri antenati sono anche qualcosa di nostro: lo sono a livello biologico, poiché le loro memorie ci vengono trasmesse a livello cellulare e condizionano il nostro vissuto e la nostra vita.Basti pensare che ogni bambino si forma con un uovo della mamma e un seme del papà, male cellule uovo della mamma si formano già tutte, completamente, in fase fetale cioè quando la mamma si trova ancora all'interno di SUA madre, quindi della nonna del futuro nascituro. Questo cifa rendere ancora più conto di quanto siamo legati non solo a nostra madre, ma anche alla nostra nonna materna e a tutto quello che lei ha vissuto ed in generale alle generazioni che ci hanno preceduto. Nelle bambine tra le 16 e le 20 settimane di gravidanza, le ovaie di un feto di sesso femminile contengono 6-7 milioni di ovociti (cellule uovo). La maggior parte vengono eliminati e poi al momento della nascita ne rimangono circa 1-2 milioni, ma non ne verranno più prodotti nel corso della sua vita.

Costellazioni Spirituali: spirituali perché la dinamica viene rivelata attraverso il movimento che emerge tramite i rappresentanti; senza giudizio, senza intenzione e senza paura ma semplicemente osservando in modo neutro cosa succede possiamo entrare in contatto con il movimento dello Spiritoche ricompone ciò che era stato diviso, separato dal nostro animo e che quindi ci toglieva forza e ci impediva di avere successo. Viceversa quando questo movimento ci ricollega con la nostra famiglia e la nostra anima, la loro forza ci spinge in alto, così da prendere la Vita a piene mani.

Le costellazioni si sono evolute molto dal loro inizio ad oggi:

- inizialmente si parlava solo di Costellazioni Familiari: nei gruppi il cliente prendeva per mano i rappresentanti e li conduceva nel posto della stanza che reputava opportuno, e solo in un secondo momento essi potevano muoversi liberamente. C'era molto dialogo, il Costellatore interveniva molto, ad esempio spostava lui i rappresentanti durante la costellazione "facendo le prove" per capire dove si sentissero meglio. Inoltre i temi indagati erano quasi esclusivamente di pertinenza familiare. Con il passare degli anni, l'approccio è cambiato radicalmente, sganciandosi dall'idea di terapia familiare.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

-Oggi si resta il più possibile raccolti ed in silenzio; si privilegiano brevi frasi, che hanno molta forza e sciolgono la questione senza perdersi però nel dialogo. I rappresentanti entrano nel ruolo senza bisogno di accompagnarli da nessuna parte, perché non serve. Si è visto, ed è stato sperimentato che più il cliente ed il costellatore si ritirano, meno si mettono in mezzo e più la costellazione ha forza, ela soluzione arriva chiara e rapida. Si indagano temi di tutti i tipi, dalle relazioni, al lavoro, alle vite passate, ai soldi, alla salute, a seconda dell'esigenza del cliente.

Tutta la filosofia di una costellazione spirituale può essere riassunta così: ascolto il tema del cliente e poi ascolto il suo campo energetico. Sulla base delle mie intuizioni scelgo i rappresentanti oli faccio scegliere al cliente, e poi lascio che si muovano. Allora la forza dell'anima collettiva di questo

sistema si manifesta e mostra in modo autonomo la soluzione. La soluzione arriva sotto forma di brevi frasi, frasi che parlano all'anima ed infatti sono immediatamente riconosciute come vere dalle personestesse che le pronunciano.

Molto spesso quello che emerge nel corso della rappresentazione è uno scenario totalmente sconosciuto e inedito; la Costellazione infatti non ci mostra quello che già sappiamo/ pensiamo riguardo al nostro sistema ed alla nostra vita, bensì svela quello che si nasconde sotto la soglia.

Attraverso la Costellazione si apre un varco sul *campo morfogenetico* del cliente e della sua situazione(***vedi 1.7 vocabolario o 1.4.3 fisica quantistica***). La situazione si mostra da una prospettiva nuova, questa è la base per un movimento creativo e risanatorio che ci conduce ad un livello più alto nella nostra esistenza.

Le costellazioni diventano una *chiara rivelazione*, un qualcosa che agisce come l'intervento di un'altraforza, una forza spirituale, che Bert Hellinger ha chiamato Movimento dello Spirito e che va a pacificare la nostra storia. I rappresentanti e il costellatore si comportano come un *canale* attraverso il quale agiscono queste forze e vengono inscenati temi anche molto antichi.
Quale era il limite delle prime costellazioni? Il costellatore stesso, con i suoi canoni di coscienza e libertà, il suo mettersi in mezzo per portare la sua soluzione. Ma poiché anche lui è un essere umano,finito e limitato, il suo aiuto ha un limite, cioè quello che la sua persona gli consente di vedere, e le sue idee di Bene e Male.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Videocorso Lettura dei Tarocchi solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

CRESCITA PERSONALE

Docente: Prof. Antonio Sbisà

Lezione 1: La crescita personale

Programma completo del corso

Lezione 1: La crescita personale
Lezione 2: Il viaggio da innamorati e da pionieri
Lezione 3: Lo sviluppo delle potenzialità e le esperienze metanormali e mistiche
Lezione 4: Ricordarsi di se stessi
Lezione 5: La volontà, i nostri 'io' e il centro di autocoscienza
Lezione 6: Il tuo pensiero crea la tua realtà
Lezione 7: La pratica della creazione intenzionale
Lezione 8: L'amore, la bellezza e il piacere
Lezione 9: La sessualità felice
Lezione 10: La crescita infinita
Lezione 11: La nuova era e il 2012
Lezione 12: Innamorarsi di Dio

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

INDICE

Lezione 1: La crescita personale
In questa lezione valutiamo gli obiettivi del viaggio della crescita.
La crescita come realizzazione delle potenzialità umane e come creatività. La coltivazione delle capacità del volere, del pensare e del sentire nella formazione olistica. Le motivazioni dell'entusiasmo, della gioia e delle aspirazioni ideali. Come uscire dai malesseri, dalle limitazioni e dalle paure. Ritrovare la fiducia in se stessi, le emozioni dell'incanto e della meraviglia e liberare la coscienza. La crescita come autoformazione, come allenamento, come avventura-piacere, come iniziazione.

Lezione 2: Il viaggio da innamorati e da pionieri
In questa lezione ci prepariamo, decidiamo cosa mettere nelle valige ed iniziamo il viaggio.
Come progettare e realizzare il viaggio della crescita. Che cosa ci dà entusiasmo e piacere? Il gusto dell'innamoramento della vita, il fascino del mistero e dell'avventura. Praticare delle tecniche per esplorare l'inconscio. Coltivare l'energia personale. Scegliere gli obiettivi e gli ideali. Seguire il nostro spirito e abbandonare le programmazioni sociali. Il processo dell'attrazione: attiriamo dall'universo l'essenza di ciò che stiamo pensando e sentendo. Creare la propria realtà attraverso il controllo dei pensieri e delle emozioni.

Lezione 3: Lo sviluppo delle potenzialità e le esperienze metanormali e mistiche
In questa lezione scegliamo le pratiche olistiche e ci colleghiamo con la fonte divina.
La descrizione delle capacità normali e straordinarie che possono essere coltivare e possono creare una nuova vita per l'umanità. La pratica integrale della trasformazione: perchè e come armonizzare lo yoga, le arti marziali, la meditazione, con l'immaginazione, l'autoriflessione, la creatività. La comunione con una presenza, un potere, una divinità trascendente, aiuta ad avere una identità che va oltre al comune senso dell'io

Lezione 4: Ricordarsi di se stessi
In questa lezione iniziamo la pratica fondamentale di base
L'inizio effettivo della crescita si realizza coltivando l'osservazione ed il ricordo di se stessi. Come affrontare gli attacchi del superego. Dissolvere le identificazioni. I centri energetici. La presenza a se stessi attraverso la respirazione. Le pratiche per vivere il corpo come il tempio dello spirito, del piacere e dell'amore.

Lezione 5: La volontà, i nostri 'io' e il centro di autocoscienza
In questa lezione forgiamo il carattere, la volontà e la centratura della nostra persona.
La passione della volontà: comandare a sé stessi. Addestrare la volontà. Scopi vicini e lontani. L'identità personale: siamo fatti di molti 'io', di diverse subpersonalità. Come procedere all'unificazione del nostro io e alla costruzione di un saldo centro di autocoscienza. Il superamento di sé stessi come sfida e come espansione di coscienza. Aprirsi senza perdersi: la felicità eroica.

Lezione 6: Il tuo pensiero crea la tua realtà
In questa lezione comprendiamo e sperimentiamo come il pensiero crea e prendiamo consapevolezza delle nostre credenze e convinzioni e della possibilità di trasformarle.
Perché e come ciascun pensiero produce un risultato. I contenuti dei nostri pensieri abituali tendono a tradursi nella realtà esterna. L'immaginazione e le convinzioni. La suggestione Il compito del Sé interiore e la funzione dell'ego. La lista personale dei talenti. La lista personale

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

delle convinzioni. I pensieri limitanti. Siamo un Sé illimitato. Agire nel momento presente come punto di forza per realizzare i pensieri scelti e per realizzare le nostre potenzialità.

Lezione 7: La pratica della creazione intenzionale

In questa lezione realizziamo il nostro programma scelto di creazione intenzionale della nostra realtà partendo dai nuovi pensieri e desideri.

I pensieri e le emozioni desiderate devono essere vissute e rappresentate come se già esistessero. Se si vive il desiderio, si realizza il desiderio. Se si pensa e si sente la mancanza, si perpetua la mancanza. Fidarsi della guida interiore. Diventare creatori intenzionali felici. 'Chiedete e vi sarà dato'. 'Chiedete tramite l'attenzione, tramite le esigenze che manifestate, chiedete con i vostri desideri; è sempre chiedere, sia che vogliate che *accada* sia che chiediate che *non accada'.* Essere proiettati nel futuro, provare un senso di attesa piena di desiderio e ottimismo, senza avvertire impazienza, dubbio o indegnità.

Lezione 8: L'amore, la bellezza e il piacere

In questa lezione ci dedichiamo alla coltivazione del sentire, scegliendo l'amore-coscienza, esplorando le vie della bellezza e del piacere.

L'amore come stimolo per ampliare la coscienza. L'amore che trattiene e possiede e l'amore che ispira ed eleva. L'amore centrato e l'amore periferico. L'affermazione individuale e l'amore per se: 'Per amare un altro dovete prima amare voi stessi. Accettandovi ed essendo gioiosamente voi stessi, esplicherete le vostre capacità, e la vostra sola presenza renderà felici gli altri'. La bellezza come manifestazione del divino. La pratica della bellezza: il piacere, l'intensità, la frequenza degli dei. Il sentiero dei piaceri e dei desideri.

Lezione 9: La sessualità felice

In questa lezione contempliamo e realizziamo il mistero, il fascino ed il potere di una sessualità consapevole e felice.

La sessualità come sviluppo dell'ebbrezza amorosa e come sperimentazione di stati superiori di coscienza. Il potere della sessualità: elevarsi al divino ed alle stelle. Il libertinaggio delle libere voluttà gioiose: la leggerezza amorosa. Lo spirito del sesso. L'erotismo eroico. Inoltriamoci nella pratica della sessualità felice: l'intimità, l'abbandono, il contatto, la compenetrazione. La sessualità consapevole: le vie dell'orgasmo e dell'estasi. La spiritualità e la sessualità nel tantrismo.

Lezione 10: La crescita infinita

In questa lezione allarghiamo l'orizzonte interdimensionale delle nostre possibilità e capacità.

L'evoluzione personale supera i limiti del tempo e dello spazio: il karma, la vita dopo la morte, la reincarnazione, le vite parallele e probabili. Siamo immersi nella nostra anima. I sensi interiori e le capacità straordinarie. Costruire dall'interno: l'interiorità interdimensionale. I progetti di formazione e di realtà nella vita infinita.

Lezione 11: La nuova era

In questa lezione comprendiamo l'orizzonte storico ed ideale della nuova era e ci accingiamo ad assumerci le responsabilità-possibilità finora preparate.

Una nuova civiltà. Le profezie di Celestino. L'espansione della coscienza e la sopravvivenza della specie. Il rinascimento spirituale. L'accelerazione di energia cosmica. La vita multidimensionale. Aprire i chakra. Le opportunità per sviluppare le potenzialità sembrano illimitate. Gestire la propria energia. La presenza extraterrestre. Liberarsi dalle paure e dal vittimismo. Accettare la responsabilità. La scelta probabile.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Lezione 12: Innamorarsi di Dio

In questa lezione la pratica della celebrazione, dei riti e dell'immaginazione creativa ci fa gustare ed approfondire la beatitudine della realtà divina.

Vivere come se tutto il mondo fosse già il paradiso o il nirvana, come se tutti gli esseri fossero divini, come se convivessimo con gli esseri divini, sia creati dalla nostra mente, sia provenienti dal mistero divino. L'atteggiamento devozionale nella meditazione e nella preghiera. I principi fondamentali della meditazione. L'esperienza della meraviglia. La meditazione tantrica come visualizzazione creativa. L'azione reciproca del corpo, della voce e della mente. Vivere con gli esseri divini: lo Yidam, Le Dakini. I frutti della pratica tantrica. L'innamoramento del divino.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

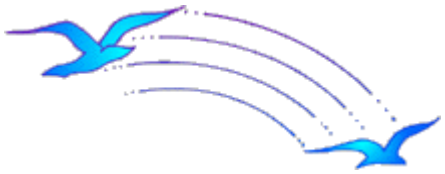
Lezione 1

La crescita personale

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)[1]

[1] H. Miller, *Sexus*, Milano, Mondadori, 1992, p. 34.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione



Indice

1 – La mappa delle idee fondamentali
2 - Prologo intervista: che cosa è la crescita personale? 3 - Alienati, repressi e contenti
4 - Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale
5 - La conferma interiore 6 – L'intenzione ed il coinvolgimento
7 - Come confrontarsi con gli umori e gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?
8 - Come uscire dalle situazioni di malessere e come avviarci verso una concreta possibile felicità
9 - Libera il tuo genio 10 - La pratica del risveglio e la liberazione della coscienza
11 - Esercizi. I toni di sensibilità 12 – Meditazione sull'aspirazione a crescere
13 – L'oasi della poesia

& - 1 - *La mappa delle idee fondamentali*

& - Abbiamo tutti un patrimonio di potenzialità illimitate, ma non lo sappiamo, e viviamo in una prigione. Il primo compito per crescere è evadere dalla prigione. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. 'L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'

& - Abbiamo tutti un Sé illimitato, il Sé non ha limiti nello spazio e nel tempo; la crescita si espande nella vita dopo la morte e nella vita interdimensionale. '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
.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Ø - La crescita si configura come creazione intenzionale della realtà. Il pensiero crea. Siamo creatori e traduciamo le aspettative e i desideri nella forma fisica. L'apparenza esteriore è una replica del desiderio interiore. Possiamo cambiare il nostro mondo personale. 'La vostra esperienza nel mondo della materia sgorga verso l'esterno dal centro della vostra psiche interiore. Modificando lo stato della psiche, si modificano automaticamente le circostanze materiali'.

Ø - Non sono solo un'anima individuale, ma sono anche lo Spirito Assoluto (Sai Baba). 'Dio è reale perché produce effetti reali'. Questa realtà ideale è contemporaneamente una parte di noi stessi, e qualcosa di diverso da noi stessi. Si può affermare che esiste oggettivamente una modalità dell'essere, un mondo, più ampio della realtà percepita dalla nostra coscienza quotidiana. In questa realtà esistono delle forze, degli esseri, che 'esercitano su di noi effetti intermittenti'.

Ø - La creazione del mondo è un atto erotico, un atto d'amore, e tutto ciò che esiste ne reca il segno, il messaggio. Negli esseri viventi tutto è organizzato in funzione di questa espressione di piacere, di gioia, di bellezza, di felicità, che è la natura divina e segreta di ogni esistente. ..Tutta la bellezza, tutta la gioia del mondo si manifesta con un'esplosione erotica...L'erotismo gratuito, puro, orientato verso la bellezza universale in ogni sua forma, è il riflesso del divino, la via che porta a Dio. E' l'eros superiore e sublime.

Ø - Vivere nella felicità eroica. La pratica permette di armonizzare l'ascesi e la pienezza del godimento della vita. La persona che ha saputo inventare, manifestare e controllare la realizzazione della propria unicità personale, può aprirsi all'esperienza della vita, può provocare la vita, cercare, sentire, godere, sperimentare. Può abbandonarsi a tutto, può aprirsi senza il timore di perdersi. L'apertura alla vita è collegata alla manifestazione dell'essere personale ed è diretta ora a sviluppare tutte le potenzialità, a provocare delle trasformazioni profonde, ad incontrare realtà nuove. Ci possono essere esperienze destinate a sconvolgere una persona che non abbia intrapreso questo percorso. Ma chi riesce a vivere partendo dal centro personale profondo trova in ogni esperienza lo stimolo per attivare dimensioni di libertà e di possibilità sempre più vaste.

Ø - E' bello, possibile, auspicabile ed esaltante innamorarsi di Dio. Proiettando la massima intensità di un innamoramento comune in un amore mistico per la divinità, per gli dei, per l'universo magico.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

& - 2 – *Prologo intervista: che cosa è la crescita personale?*

☺ - *Crescita?? Aria di scuola? Aria di eccessivi impegni?*

§ No, tranquilli. La crescita personale…l'evoluzione personale…Non riguardano solo il bambino o l'adolescente..Non sono...una preparazione scolastica, un dover essere, una richiesta di impegno da altri, una qualche seriosità razionale, un percorso a termine, una missione celeste, un trasferimento nell'al di là, una rinuncia alla pienezza della vita, una rinuncia alla spontaneità quotidiana, una delega ad altri sulla nostra vita. .. La crescita non è un qualcosa che si aggiunge alla vita e che, essendo questa già piena, non sai dove metterla…Dovrebbe essere invece l'anima e la guida della tua energia e della tua vita.

☺ - *Certo non sarà un divertimento, vero?*

§ Perché no? La crescita e l'evoluzione possono essere una fonte ed una guida di felicità, un divertimento, una gustazione, un'esplorazione della beatitudine, una successione di momenti magici e piacevoli, un allenamento deciso ed energico.

☺ - *Ma non avvengono spontaneamente, la crescita e l'evoluzione?*

§ Seguiamo Ouspensky. L'idea fondamentale di partenza riguarda una concezione particolare della natura umana, considerata come sovrabbondanza di potenzialità, talenti e poteri, rispetto alla percezione dell'esperienza comune. Noi tutti abbiamo interiormente una grande e ricca casa, piena di stanze, mobili, biblioteche, arredi diversi. Ma noi viviamo soltanto nel seminterrato e nella cucina, da cui riteniamo di non potere uscire. Non crediamo di avere questa grande casa. Se qualcuno ci dice che sopra il seminterrato dove viviamo, esiste una grande casa disponibile, nostra, noi non gli crediamo, o ne ridiamo, ed interpretiamo le sue parole come superstizione, fiaba o fantasia. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. Non esiste una forma di evoluzione dell'uomo come dato di natura.

'L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'

☺ - *Che cosa intendi per crescita personale?*

§ Possiamo intenderla qui sia come formazione ed autorealizzazione personale, sia come evoluzione spirituale. Si situa nel contesto di una formazione dell'essere umano che realizzi e integri il corpo, la mente, il cuore e lo spirito, e che impegni la persona in uno sforzo di realizzazione completa progressiva. L'attenzione e la pratica riguardano la sequenza progressiva della formazione: la presenza e la stimolazione di passioni e di desideri, l'assunzione delle ispirazioni, degli ideali, degli obiettivi, l'impegno a coltivare i talenti, l'accettazione amorosa di se stessi, la conoscenza e la pratica delle strategie formative che permettono l'espansione dell'amore e dell'entusiasmo, il decondizionamento, il superamento delle limitazioni, la realizzazione del pensare, del sentire e del volere.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Spesso oggi si propongono alle persone dei percorsi di sviluppo spirituale o sensitivo. Poi ci sono consulenze e gruppi che praticano la terapia ed aiutano le persone a risolvere i problemi ed a trovare il benessere. Tutto bene. Ma qui il compito diventa diverso. Il centro dello sviluppo risiede nella coscienza e nell'assunzione di responsabilità e consapevolezza da parte della persona, potenzialmente unica. Per cui si tratta di aiutare le persone ad applicare al proprio programma di vita le diverse conoscenze e tecniche, i diversi percorsi. Gli educatori, i formatori, i consulenti, gli operatori, io preferirei 'artisti', diventano quasi degli 'allenatori' delle capacità e della maturazione creativa della persona che si rivolge loro.

I concetti fondamentali qui proposti riguardano la creatività e la gestione dell'energia. Noi creiamo la realtà esteriore partendo dalla realtà interiore. Quindi le convinzioni e le emozioni che sperimentiamo sono dirette a creare direttamente e letteralmente il programma di vita scelto.

☺ - *Crescita personale e crescita spirituale sono la stessa cosa?*

§ Non sono sinonimi; non sono la stessa cosa, se per crescita spirituale intendiamo lo sviluppo esclusivo della parte spirituale dell'essere umano, vissuta in modo da ridurre ad aspetti minimi o a reprimere il corpo, la mente ed il cuore.

Si tratta delle tendenze spesso prevalenti nelle religioni e nei movimenti spirituali. Si parla di salvezza, o di liberazione, o di ritorno a Dio, quasi come se la vita umana sul pianeta fosse negativa o limitante. Come se non importasse sviluppare le potenzialità della natura umana, o addirittura che questo obiettivo potesse rappresentare un ostacolo per la vita spirituale e per la vita successiva alla morte. Per questa strada si concepisce l'esistenza come una valle di lacrime, si ritengono necessari e di aiuto per la perfezione, il sacrificio, il dolore, la sofferenza. Come minimo si ritengono inutili e superflui aspetti fondamentali della natura umana, magari come il piacere e la bellezza.

"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." (O. Breteau)[2]

Immagino quasi una battuta: l'uomo che chiede a Dio, ma perché mai sviluppare la creazione o la manifestazione del divino? Non si stava meglio tutti uniti nella divinità senza i mondi della materia? Prima o poi finiranno, vero, i mondi della materia?

L'umanità viene chiamata alla collaborazione, allo sviluppo della creazione permanente, sia su questo pianeta, sia in altre dimensioni. Sia che si intenda la separazione fra Dio e l'uomo, nel senso cristiano, sia che s'intenda la manifestazione del divino, secondo le religioni orientali e la nuova spiritualità, il compito evolutivo riguarda la partecipazione alla creazione permanente. Siamo tutti 'dei', impegnati nel gioco della creazione, in un campo infinito di dimensioni, di misteri, di forme e di non forme.

☺ - *Si afferma che siamo scintille divine, abbiamo la divinità dentro di noi; se siamo già tutto, che senso ha evolvere? Non dobbiamo semplicemente riconoscere ciò che siamo?*

[2] Cfr. I.J.P. Appel-Guèry, *Scienza unitaria dell'intra-universo.* Transtar-Horus, Torino, 1992, p. 15.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

§ Una parte di noi costituisce la coscienza divina universale, un'altra parte viene invitata sia a diventare consapevole di questa condizione, sia a partecipare al processo della creazione permanente. Dio non è una condizione di pace immobile. 'Io non sono soltanto un'anima individuale, sono anche lo Spirito Assoluto'. La crescita è un processo evolutivo personale che proviene dalle vite precedenti e che continua nella vita e nelle dimensioni dopo la morte. I concetti fondamentali sono il karma, come legge di causa e di effetto, come simbolo della realizzazione personale, come manifestazione dell'unicità individuale, e la partecipazione alla creazione ed alla sperimentazione dell'infinito.

☺ - *Nel senso comune per 'crescita' si intende l'educazione dell'età evolutiva?*

§ Il senso comune e la normale interpretazione sociale e scientifica considerano nella sostanza la crescita delle persone limitata all'età evolutiva. Si considera che in seguito una persona possa impegnarsi nella vita adulta, accettando di funzionare nell'adattamento alle istituzioni. Una persona sente allora che si realizza nel lavoro, nella famiglia, nelle occupazioni del tempo libero. Si realizza adeguandosi a ciò che viene richiesto dalle istituzioni e dai condizionamenti. Non si realizza come sviluppo delle potenzialità personali, che potrebbero e dovrebbero procedere in una autoevoluzione permanente.

☺ - *Non avviene così?*

§ L'adattamento alle istituzioni così come sono oggi, l'adattamento al sistema sociale, non implica la crescita personale intesa come crescita continua e come autorealizzazione creativa. Una persona può sentirsi realizzata anche se semplicemente ha raggiunto e vuole mantenere un minimo di benessere economico e di sicurezza affettiva. Ma questo non vuol dire che si sia immessa in un processo di realizzazione delle potenzialità umane ed in un processo di evoluzione spirituale.

☺ - *Non poteva essere sufficiente che le persone avessero una preparazione e poi lavorassero per il bene comune?*

§ La scoperta scientifica, filosofica e spirituale riguarda la sostanziale plasticità della natura umana, passibile di uno sviluppo continuo. Se esiste la possibilità di una crescita permanente di una persona, questo vuol dire che non potrebbe essere sottomessa alla logica dell'economia, del mercato, del controllo delle istituzioni. Ciascuna persona dovrebbe potere utilizzare le forme dei lavori, delle attività e dei rapporti, al fine di verificare e realizzare la propria unicità personale. Come un artista ha di fronte delle tele, dei colori, degli strumenti, e li usa per realizzare un'opera artistica, così ogni uomo dovrebbe potere diventare artista della sua vita.

☺ - *Che cosa significa crescere? Che cosa è opportuno che 'cresca'?*

§ Possiamo applicarlo a diversi livelli:

- possono crescere le capacità, nella razionalità, nell'affettività, nel carattere; possono potenziarsi il corpo e la mente, il cuore e lo spirito, la volontà e la fantasia; generalmente le capacità non vengono sviluppate, oppure vengono stimolate alcune ed escluse altre, per esempio si sviluppa l'opposizione fra l'essere razionale e l'essere sensibile, fra l'essere uno scienziato o l'essere un artista;
- un altro livello riguarda la crescita dell'unicità personale, dell'identità profonda, con l'unificazione delle capacità e delle risorse in un programma di vita che stimoli la creatività e la coscienza, permettendo di realizzare una persona unica; questo si espande nella vita dopo la morte;

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

- un altro livello ancora riguarda l'armonizzazione delle istanze della coscienza: l'ascolto e l'integrazione fra l'inconscio, l'Io o l'ego ed il Sé.
- il potenziamento delle capacità ed attitudini si espande nelle esperienze metanormali e mistiche; l'evoluzione normale della natura umana può portare ad una evoluzione metanormale dell'umanità e ad una nuova vita su questo pianeta.

☺ - *Quali sono quindi gli aspetti di una formazione permanente?*

§ La crescita dovrebbe essere stimolata attraverso l'integrazione delle diverse componenti della nostra natura ed attraverso il primato dell'esperienza e della creatività. Una persona viene invitata a potenziarsi, a sperimentare, ad allargare il sentire ed il pensare, ad esaltare il volere, ad abbandonarsi nel corpo e nell'anima. La formazione comprende quindi la teoria, la pratica, ma anche una forma di sperimentazione alternativa della vita. A livello educativo si dice che tutte le persone dovrebbero sviluppare il sapere, il saper fare ed il saper essere.

Si pone il principio della sperimentazione creativa e rivoluzionaria: come trasformare il pianeta e l'umanità in modo che si possano sviluppare tutte le potenzialità, sia della natura che delle persone e delle comunità? Una persona che si realizza tende ad esprimere questo nelle forme dell'amore, per se stessa, per gli altri, per l'universo. Saranno studiate le condizioni ecologiche, economiche, antropologiche, adatte a fare in modo che tutti gli esseri possano sia sviluppare la loro unicità, sia concorrere alla formazione di un nuovo mondo, dedito consapevolmente alla partecipazione alla creazione permanente.

☺ - *Come possono maturare le capacità creative personali nel nostro sistema sociale?*

§ La realizzazione della specie umana conosce oggi livelli di sopravvivenza, di distruzione e di alienazione. Le persone non vivono per realizzare le loro capacità e la loro creatività. Il confronto fra gli ineguali è ben visibile:

" pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente 'florida' dei paesi 'sviluppati', proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza." (Granese A., 1976)

"Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione." (Moore B. jr, 1974). [3]

Questo non impedisce di potere essere ottimisti e di adottare delle strategie complessive di vita che possano favorire la creatività, per chi lo desidera; si tratta di trasformare il destino della specie. La crescita personale viene situata qui nel contesto della formazione della nuova era.

[3] Cfr. A. Sbisà, *Rivoluzione e formazione*, in *L'emozione fra corpo e mente*, op. cit.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - *Che cosa intendi per 'nuova era'?*

§ Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'[4] in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo.

Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive.

Occorre ritrovare forme e ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari e associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa[5]. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

"La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante…la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi …Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate." [6]

[4] Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.
[5] Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.
[6] R. Vaneigem *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni,* Firenze, Vallecchi, 1973; p. 233.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - *Come viene vissuta la sfera spirituale?*

§ Si presenta una forma di spiritualità che non comprende la rinuncia al mondo, al piacere, alla passione, ma anzi esalta il godimento e lo sforzo, la creatività, fino a fare sperimentare il divino dentro se stessi. Si tratta di 'essere nel mondo senza essere del mondo'. Ciascuna persona poi troverà una sua mappa dei compiti evolutivi, a seconda del programma dell'incarnazione che si è assunta. Ciascun essere viene invitato a realizzare delle imprese di creatività e di amore nell'infinito.

☺ - *In che modo è presente l'idea della divinità?*

§ Esiste nella sua pienezza trascendente una forma di beatitudine infinita creativa che possiamo indicare come divinità; amore, unità, onnipresenza, onnipotenza, felicità, stupore, sforzo, potere e gusto di creare: possiamo inizialmente considerare queste caratteristiche come un criterio di possibile esperienza. Siamo immersi in un ambiente divino infinitamente ricco di coscienze, di dimensioni, di misteri, di possibilità.

Abhinavagupta distingue fra la concezione del Vedanta, tendente a descrivere la realtà divina come una forma d'immobilità, articolata in 'essere, conoscenza e beatitudine', ed una concezione invece dinamica, che vede prevalere, nel divino, il movimento, l'energia, il principio attivo, la fonte della manifestazione e della creazione. L'io ed il pensiero vengono allora concepiti come sforzo, tensione, movimento, ricerca. 'Il tremendo, Siva, è sforzo'. L'io comune può superare le apparenze della realtà materiale e sociale per aprirsi alla vera dimensione della realtà totale: gli stadi della meditazione yoghica che portano a questa apertura sono 'stupore'[7]. L'esperienza religiosa e l'esperienza estetica producono la meraviglia e lo stupore, destati dalla 'rottura del mondo empirico' e 'dall'intrusione improvvisa di un'altra dimensione della realtà'.

☺ - *Ci sono delle idee guida orientative?*

§ Per favorire la crescita-evoluzione è opportuno riflettere e scommettere sulla contestazione dei pregiudizi maggiori ancora dominanti. Si tratta di sperimentare la vita immaginando che:

- abbiamo dentro di noi la scintilla divina, con il potere di creare; noi siamo innamorati del divino infinito in cui siamo immersi, ma siamo anche noi delle divinità che non sanno ancora di essere Dio; attraverso la conferma interiore e l'amore di noi stessi, possiamo scoprire, potenziare e realizzare la nostra dimensione divina, ed in questa essere uniti agli altri esseri creatori;

- la morte non esiste; esiste un processo di trasformazione che implica l'abbandono del corpo fisico e mentale della persona e l'entrata in un'altra dimensione; si può pensare alla vita dopo la morte con naturalezza, vivendo di conseguenza:
  la realizzazione personale si proietta e continua nelle altre dimensioni; immaginiamo di intuire e riconoscere il programma evolutivo di questa incarnazione, di questa vita, come continuazione delle vite precedenti e come progettazione delle vite future; come se le vite fossero delle giornate, e le notti gli intervalli in un'altra dimensione, fra la vita precedente e quella seguente;

[7] Abhinavagupta, *Essenza dei tantra*, op. cit., p. 22.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

immaginiamo di continuare a frequentare gli esseri più intimi che amiamo, risolvendo e creando compiti comuni, attraverso modi che alternano l'essere maschili o femminili, genitori e figli, amanti o amici; chi è tua madre ora poteva essere un tuo amante, chi è figlio, poteva essere fratello o padre, e così via; tutto poi viene reso più affascinante e misterioso ancora, pensando alle vite parallele ed all'eterno presente creatore; la formazione olistica prevede una formazione per la vita dopo la morte.

- esistono le dimensioni della coscienza cosmica con cui possiamo entrare in relazione: altri mondi e pianeti, di diverso tipo, extraterrestri, esseri di luce; la nuova spiritualità si fonda sulla canalizzazione con gli spiriti guida e con gli esseri di luce; è opportuno immaginare ed invocare queste dimensioni, secondo una scala che va dalla possibile conoscenza di esseri uguali fisicamente a noi, in altri pianeti molto più evoluti, fino alla conoscenza di esseri con forme molto diverse da noi, fino alla comunicazione con esseri fatti di materia semifluida o fluida, fino ad esseri di luce o a puri spiriti; si può convivere interiormente con spiriti guida e con presenze costantemente presenti nella nostra vita quotidiana e nella vita onirica; possiamo imparare modi diversi di vivere, come possiamo arricchire la coscienza di esseri umani terrestri con la coscienza galattica e cosmica: dall'uomo terrestre all'uomo galattico!

- in certe condizioni la sessualità può condurre all'estasi ed alla fusione nell'unità divina; la sessualità ampia ed evolutiva è l'antitesi della 'separazione', metodo con cui tutti viviamo il privato ed il possesso dei corpi; la sperimentazione di una diversa sessualità diffusa porterebbe a vivere l'aspetto della fusione con gli altri e con il cosmo, aspetto essenziale per la comprensione dell'individualità umana; siamo fatti di identità e di fusione, fino 'a diventare un corpo solo'; altro luogo comune da dissolvere: l'individualità non si perde nella fusione con il divino, nella fusione con gli altri, ma si amplifica, si potenzia; esiste una forma di compresenza fisica, energetica ed amorosa, che costituisce quasi un'atmosfera in cui siamo tutti immersi;

- siamo tutti un Sé illimitato, non abbiamo limitazioni; da questa convinzione possono emergere e liberarsi modalità di comprensione e di esperienza, di qualsiasi aspetto dell'esperienza umana, in modo totalmente nuovi rispetto alla realtà conosciuta; siamo in viaggio verso la realtà sconosciuta!

☺ - *Come elaborare queste idee?*

§ Vivete quanto leggete come un testo libero. Lo vorrei libero, spero che rimarrà tale quando volerà fra i pensieri delle altre menti, senza essere rinchiuso in cassetti, ideologie, riferimenti storici, senza essere soffocato dallo spirito di gravità, dalla serietà pessimista e scettica; ma anche dall'ovvia esuberanza di chi comunque, contento, non indaghi oltre.. Invito ad unire gli sforzi del pensiero, del cuore, della fantasia, dell'intuizione, della volontà, per esaminare tutte le possibili implicazioni ed applicazioni dei concetti presentati.

Ma ogni aspetto della psiche dovrà fare il proprio gioco in modo indipendente dagli altri, senza confusione per esempio fra il lavoro del pensiero e quello della volontà. Il lavoro-gioco consiste nell'elaborare e sperimentare ogni concetto, considerato sia a sé che in relazione agli altri.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

☺ - *Come dovrebbero accogliere questi pensieri i lettori?*

§ Non si tratta di reagire immediatamente alle informazioni, rifiutando a priori od accettando con entusiasmo, magari senza comprendere fino in fondo le implicazioni in tutti e due i casi. Il lavoro-gioco che propongo cerca di superare i limiti tradizionali di una lettura passiva. Posso risponderti auspicando che le persone si dispongano al gioco cercando di sperimentare sin dall'inizio il viaggio complessivo. Non si può comprendere una teoria se non diventa un'esperienza reale: propongo un rapporto reciproco fra il pensiero e l'azione, una continuità fra il momento della lettura e le scelte quotidiane che le persone realizzano.

☺ - *Come fare concretamente ? come seguire le lezioni?*

§ Dipenderà dalla situazione di ciascuno. Esistono alcune condizioni generali che saranno in ogni modo positive per tutti. Occorre prima di tutto fermare la coscienza di veglia comune, lo stato di permanente confusione febbrile che accompagna la vita quotidiana. Le prime attitudini da acquisire riguardano il controllo dei pensieri e lo stato di rilassamento.

Agendo sulla respirazione e sul silenzio, con l'aiuto di una musica adatta e di un ambiente tranquillo, si può cominciare ad entrare in uno stato più profondo di autenticità e di risonanza. A questo punto una lettura intuitiva ed immediata può fare entrare nello spirito della formazione, abbandonando più facilmente ogni reattività mentale. L'assimilazione avviene lenta, quasi entrasse nel corpo e nello spirito attraverso il respiro: il controllo dei pensieri permette meglio che i nuovi venuti si facciano conoscere, vengano accolti bene, con disponibilità, con amore.

Se emergeranno ascolto ed interesse, si potrà dialogare con loro. Se il linguaggio sembrerà nuovo e poco comprensibile, si potranno invitare al dialogo i propri pensieri che risultino più vicini ed affini alle nuove idee. Immersi nel rilassamento, possiamo poi lasciare affiorare pensieri ed immagini provenienti dal nostro inconscio, senza rincorrerli, senza rifiutarli, con lo spirito di un osservatore distaccato, come chi, dall'alto di una montagna, osservi sereno la vita che si svolge nella valle.

Dopo questa esperienza, consiglio di ritornare gradualmente alle proprie attività, lasciando ogni pensiero che riguardi i nuovi concetti: lasciamo che l'inconscio assimili senza gli interventi della mente, ma sentiamo pure nel corpo le sensazioni positive ed espansive successive al rilassamento.

Ampliamo le nuove percezioni, senza domandare significati e motivazioni, immergendosi in esse, gustando le situazioni emozionali ed immaginative che possono svilupparsi, senza attendersi nulla, con fiducia ed abbandono. Poi, in un altro momento, dopo un breve rilassamento, si può affrontare l'ascolto in un altro modo: scrivendo tutte le implicazioni possibili presenti nei concetti accolti. Non è un invito alla mente a fare entrare e a commentare tutte le opinioni che si sollevano come un polverone. La volontà controlla anche questa volta i pensieri, ferma l'attenzione; ed il pensiero comincia allora a giocare.

Si tratta proprio di un invito al piacere ed alla sfida, non tanto qui ora immediatamente del piacere di sentire un'idea che susciti interesse, ma proprio del piacere di usare la logica, come se si potesse trattare di un tema completamente privo di ogni interesse. Il gusto della logica sarà aiutato dall'accettazione della costanza, della perseveranza, dell'attenzione, affinché effettivamente appaiano molte implicazioni. Lasciamole pure emergere, fluire, senza intervenire; diamoci un limite di tempo e poi abbandoniamoci.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Si possono porre due situazioni diverse. Con una prima si invita la ragione a regolarsi di conseguenza in riferimento ad un'ipotesi scelta: la domanda-ipotesi 'e se fosse vero?' può essere applicata singolarmente ai diversi concetti.

Se fosse vero, tangibile, che si continua a vivere dopo la morte? Che cosa cambierebbe nel mio modo di vivere? Se esistessero veramente esseri extraterrestri evoluti, che magari si rivelassero a me direttamente, anche fisicamente, o che apparissero nei cieli con le astronavi? Che effetto mi farebbe? Come si vivrebbe poi? Se fosse vero che la sessualità possa fare esplorare il divino? Che cosa vorrebbe dire, come si fa ad entrare in questa estasi sessuale-mistica? Con quali pratiche, con quali tipi di vita? Con quali persone e come potrei vivere le esperienze che portino in questa direzione?

Verifichiamo l'ampiezza progressiva dei percorsi possibili, e poi gustiamo, sentiamo, immaginiamo le possibilità.

La seconda situazione posta fa appello invece alla volontà: 'come vuoi che la realtà sia ?', sempre con riferimento ai singoli diversi temi. L'esercizio consiste nella focalizzazione della volontà, 'come se' essa effettivamente cominciasse a costruire la realtà che si vuole. In questo caso è opportuno non fare alcun riferimento alla valutazione razionale: la situazione riguarda la possibilità di scelta e di libero arbitrio della persona, come se nulla al mondo potesse osteggiarla, e calandola poi in rapporto profondo al proprio sentire.

Troviamo situazioni di rilassamento, di gioia, di espansione, di piacere. Divertiamoci ad immaginare tutto quello che per noi sarebbe desiderabile, costituirebbe una fonte di felicità, sia per noi stessi, che per il mondo e l'umanità.

Finito il tempo, in questo od in un altro momento, si potranno segnalare le implicazioni effettivamente differenziate ed abbandonare sia le formulazioni ripetitive, sia le considerazioni che, secondo la riflessione, non risultino coerenti e significative. Potranno poi emergere pensieri sentiti ed utili, ma lontani da queste implicazioni: registriamoli a parte, ci torneremo sopra in un altro momento. E' importante conservare la concentrazione nel lavoro che facciamo, proprio come accumulo di energia e di attenzione.

Invito proprio a seguire i primi stati d'animo che una persona esprime quando sceglie di prendere in considerazione questo corso. Appena comincia a leggerlo, che diventi consapevole di ciò che desidera o pensa di trovarvi: scriviamo insieme! Può proprio letteralmente pensare e scrivere ciò che i suoi desideri e le sue opinioni esprimono.

Vengono proposte esperienze ed esercizi che potranno aiutare la pratica effettiva di un percorso di crescita.

☺ - *Non rappresentano momenti contrastanti il rilassamento, la logica, il discorso libero?*

§ E' opportuno agire su piani paralleli, se vogliamo entrare profondamente nella realtà. Il rilassamento permetterà alla ragione di essere più netta e lucida nel seguire la logica e l'intuizione, queste favoriranno poi un discorso libero più disinibito. Occorre liberarsi dai luoghi comuni cristallizzati che frenano la percezione e l'intuizione. Una persona potrebbe per esempio formulare un proprio 'credo', sui temi trattati, per poi vedere se riesce a metterli in discussione.

Parallelamente od in alternativa si possono registrare i desideri, come si vorrebbe fosse la realtà, ma che poi si pensa di avere ragione di pensare che così non sia. Il lavoro riguarda proprio la capacità di evidenziare ed inventare i paradossi, piegando qualsiasi legge fisica al nostro divertimento, al gusto di realizzare nuovi passaggi e percorsi.

☺ - *Allora non sono molto importanti i contenuti che esprimi, quanto piuttosto il lavoro formativo che proponi?*

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

§ I contenuti sono molto importanti. Molte persone possono ritenere inutile un eccesso di informazioni e di ragionamenti, magari perché ritengono di non avere le basi culturali, o perché ritengono che allontani dallo spirito o dalla natura, dalla spontaneità. Ma noi non viviamo in una comunità primordiale istintiva immersa nella natura. Noi nasciamo in ogni caso, in questa società, 'filosofi', anche se analfabeti. Perché abbiamo ereditato nel linguaggio comune strati di filosofie, di ideologie, di significati, di azioni-reazioni, mentali ed emotive. Per questo motivo occorre potenziare il ragionamento, l'intuizione, la consapevolezza, per dissolvere concezioni fossilizzate, inconsapevoli, ma attivissime nel determinare la realtà. Per questo proporrò un attento lavoro sulle convinzioni, personali e sociali.

Per questo invito ad interrogarsi nel corso: che significato ha per me questa parola? Quali emozioni e fantasie sono associate? Quali esperienze me le hanno suggerite? Quali altre possibilità interpretative sono possibili? Il problema è che le parole vengono facilmente assorbite e neutralizzate dalla coscienza comune. E' necessario proteggerle dalla reattività mentale, cercare dentro se stessi esperienze profonde.

"Da questo mondo al prossimo; dall'utilitarismo alla creazione. Invece delle parole come strumenti di mercato, marchi di fabbrica per reclamizzare oggetti stabiliti, le parole creative che rinnovano. Parole rese di nuovo nuove, come il primo giorno della creazione; l'alba dell'eternità. Parole usate non per interpretare il mondo, ma per cambiarlo; non per reclamizzare questo mondo ma per trovarne un altro. Passare da mondo al prossimo; dal linguaggio ordinario al linguaggio straordinario." (N. Brown)[8]

Sarebbe anche importante cominciare a vivere partendo dal sentire la gioia e la felicità onnipresenti. Esistono esercizi che aiutano ad individuare ed esprimere le emozioni negative e le tristezze, in modo da essere poi più liberi e rilassati. Dopo si può cominciare a godere la vita partendo dai propri piaceri e dai propri stati d'animo positivi, per espanderli sempre più in tutta la vita, fino a sentire la crescita della propria gioia.

Se coltiviamo il rilassamento ed abbandoniamo i pensieri negativi, aumenterà la capacità di godere la vita. La tendenza a limitare la mente restituirà spazio e respiro ai singoli sensi, alla fantasia, alla curiosità, al gioco, e la gioia emergerà allora prorompente dal mondo interiore, e si espanderà attraverso qualsiasi situazione di vita.

Se facciamo attenzione a distribuire bene i momenti dell'attenzione e dell'abbandono, avremo la sensazione sia che la vita ci venga incontro generosa ed amante, sia che riusciremo a fare, progettare, sperimentare ciò che vogliamo. Avremo l'impressione di essere molto di più noi stessi, e contemporaneamente di superare i limiti del nostro corpo e della nostra individualità. Aumenteranno la coscienza e l'energia, e si apriranno nuove frontiere di felicità e di creatività.

[8] N. Brown, *Corpo d'amore*, Il Saggiatore di A. Mondadori, Milano, 1969.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

& - *3 - Alienati,repressi e contenti?*

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)[9]

Ciao, come stai? Vuoi iniziare questo viaggio, procedendo lungo i sentieri, ammirando i panorami, forgiando le energie? Sarà un viaggio interiore: avvieremo sia un confronto con chi pensi d'essere, sia un'esplorazione di realtà sconosciute ed affascinanti, latenti dentro la tua anima e dentro il tuo corpo. Considera quali sono i tuoi progetti, i tuoi sogni, i tuoi desideri, le tue fantasie, le tue difficoltà.

Sei soddisfatto e felice? Ti stai realizzando? Che cosa vuol dire? Senti che i tuoi amori sono profondi ed intensi? Senti che il tuo lavoro e le tue attività esprimono la tua persona? Oppure la tua vita è una lotta per la sopravvivenza? Per quanti condizionamenti esistono, puoi sempre fare le tue scelte. Puoi partire. Quali gli obiettivi? La felicità tua e la felicità del mondo non potrebbero essere dei buoni obiettivi? Sì, sicuramente è così: i blocchi personali e le condizioni negative della vita sociale non permettono facili illusioni. Il lavoro oggi già è tanto se esiste, se ti offre la tranquillità, la sicurezza economica. Certamente non è un'attività felice: spesso devi fare per ore cose che non ti piacciono e non t'interessano. Per fortuna ci si adatta: si possono trovare i momenti buoni, persone simpatiche da incontrare, il gusto di essere occupato in una situazione impegnativa. Eppure qualcosa di strano interviene, in fondo è come se dovessimo fare passare il tempo, eseguire quello che gli altri si aspettano da noi, per poi ritornare a casa e riposarsi, divertirsi, stare con i propri cari. Non è così? Sicuramente, puoi trovare un lavoro che t'impegni, che in parte ti piaccia, ma magari poi devi dipendere dalla direzione di altri, invece di dipendere da te stesso. In fondo può anche essere semplice obbedire. Però vuoi essere riconosciuto.

Obbedisci, ma vuoi avere premi, conferme, avanzamenti, soddisfazioni economiche e sociali. Questa è la strada che viene proposta ed imposta a tutti, sia pure con la gradualità degli interessi e delle difficoltà. Puoi in ogni modo valutare se non rinunci così a sviluppare pienamente la tua intelligenza, il tuo corpo, la tua fantasia, la tua creatività. Non succede che per ore passi il tempo a fare qualcosa che non sei? In fondo non è così astratta la parola alienazione[10].

Il lavoro è veramente alienato ed alienante, perché ti mette al servizio di una macchina sociale, di un insieme di eventi sempre collegati alle priorità del denaro e del potere. Sicuramente avere il denaro ed il potere non sviluppa la creatività.

[9] H. Miller, *Sexus*, Milano, Mondadori, 1992, p. 34.
[10] Cfr. H. Marcuse, *Eros e civiltà*, Torino, Einaudi, 1964.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Che cosa decidi? Ci si può adattare: è meglio abbandonarsi ai costumi sociali, alle abitudini prevalenti, al primato dei bisogni materiali? Se senti dentro di te dei talenti precisi, delle inclinazioni, dei tuoi interessi personali, non è meglio cercare di scoprirli e manifestarli? Così potresti collegare il lavoro come sopravvivenza ad un lavoro come soddisfazione della tua personalità, come realizzazione diretta del tuo essere. Un artista od uno scienziato, una persona che lavora in proprio, almeno per certi aspetti, sviluppano le loro capacità. Chiaramente il mondo è quello che è, l'alienazione si rivelerà in altri aspetti, potrai non essere padrone dei risultati del tuo lavoro, potrai avere difficoltà a diffonderlo, a gestirlo. Ma perlomeno il tempo della tua vita sarà un tempo di parziale creatività. Se non hai questi interessi? Non hai capacità che desideri sviluppare? Preferisci le cose tranquille, un lavoro sicuro ed abitudinario?

La scuola ci ha abituato stranamente che s'impara e ci si sforza per gli altri, non per se stessi: per la scuola, per la famiglia, per il lavoro. Lo si vive spesso come una costrizione, e ci si difende, cercando di ottenere i risultati istituzionali sforzandosi il meno possibile. Ma cosa succede se questa tendenza 'scolastica' si diffonde nella vita? Avviene che spesso desideriamo le sicurezze economiche ed i riconoscimenti sociali senza scegliere le priorità della vita, senza scegliere di avere una formazione creativa per noi stessi, non per la società. Sei sicuro che la tranquillità e la sicurezza siano sempre vincenti ed esaurienti? Non desideri altro dalla vita? Non hai desideri, fantasie, sogni? Li vuoi sviluppare dopo il tempo del lavoro? Certamente può essere una strategia, scegli un lavoro che non ti occupi troppo, e poi sviluppi le tue capacità, senza essere condizionato da nulla e da nessuno. Sicuramente in tanti casi potrà essere una soluzione, quasi una fortuna. Ma esisterà sempre un tuo tempo di lavoro che non sarà un tempo creativo. Sicuramente nella vita occorre anche adattarsi, ma tutto dipende da come si parte. In certe condizioni ti converrà vivere un lavoro pieno di realizzazione creativa, in altri potrai adattarti ad una mescolanza di situazioni.

Ma ora ti conviene ascoltarti, partire dalla tua conoscenza, dai tuoi sogni. Non li hai? Non pensi che la vita valga lo sforzo di realizzare le proprie potenzialità? Hai già deciso che la delega agli altri e la tranquillità economica siano i tuoi obiettivi primari? Sei sicuro in questo caso di non avere disagi, irrequietudini, depressioni, noie? Gradualmente perdiamo consapevolezza della nostra vita interiore, della nostra soggettività, della nostra coscienza. Tutto questo come si rivolge verso il resto della tua vita? Quale amore cerchi, per esempio? Come vivi l'amore sessuale, le amicizie? Che cosa ti permetti di sentire? Che cosa vuoi condividere con la tua compagna? Se privilegi la sicurezza e la conferma esterna, sociale, ti sentirai attratto dal desiderio di chiare identità e di stabili possessi. Sentirai di preferire anche qui sentimenti conosciuti e codificati alle avventure della creatività amorosa. Ci si può inabissare in tranquille soddisfazioni affettive e protettive, scambiandole per amore.

Abbi fiducia. Cerca dentro di te le tracce dei desideri, i ricordi o le possibilità di momenti espansivi. Esperienze in cui grandi abbandoni amorosi ti hanno fatto presentire la felicità, in cui il massimo sforzo in un'impresa ti hanno fatto sentire forte e vivo. Prova a sentirli, amarli, questi momenti. Trasformali nel tuo respiro, apri loro il cuore. In fondo ti parlano di un nuovo mondo possibile, di qualcosa che esiste dentro di te, altrimenti non ti avrebbero generato queste felicità espansive. Questi momenti chiedono di ampliarsi, di moltiplicarsi, di diventare una vita. Alle volte purtroppo arriva la mente, con il suo giudizio, con il suo scetticismo, con la sua pigrizia.

T'insinua il dubbio: la felicità e la pienezza non esistono, ti dice, sono favole. La società, gli amici, tutti ti portano alla realtà, ad essere realistico. Preferisci condividere il giudizio e lo scetticismo degli altri? Preferisci essere accettato dagli altri invece di cercare te stesso? In fondo che cosa sanno gli altri, di te? Che cosa ti danno? Ti domandi se la felicità e la creatività siano possibili? Se la creazione e l'aspirazione facciano volare la natura umana?

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Troppo difficile cercarli? Lascia stare la mente e la società, prova a forgiare le tue esperienze, le tue verità, le tue capacità. Non dare la tua identità alle paure, ai giudizi, alle difficoltà.

Di che cosa stiamo parlando? Di una tua crescita creativa, della tua manifestazione, della tua felicità. Non parliamo di una crescita morale, di un'ascesi spirituale che trascurino il corpo, la sensibilità, le emozioni. Come mai ho parlato del lavoro? Il lavoro va contemporaneamente rifiutato e rinnovato, da parte di tutti. Va rifiutato il lavoro che ti costringe a soddisfare bisogni superficiali inutili, il lavoro che ti controlla, che non ti fa vivere la creatività. Va rifiutata anche la tendenza ad occupare la vita prevalentemente con forme d'impegno razionali e sociali. Se dobbiamo ridare lo spazio alla felicità ed al piacere, occorrerà concepire un mondo in cui il lavoro necessario sia distribuito fra tutti in quantità minime. Se vogliamo sviluppare la sensibilità, l'amore, l'intuizione, la fantasia, saranno pure necessarie forme di esperienza in cui ci abbandoniamo al piacere della natura, dei sensi e dello spirito. Certamente questo non contrasta con lo sviluppo delle tue capacità, occorrono sia lo sforzo, sia l'abbandono, anche nel creativo. Affermi che sono utopie? Non è possibile alienarsi nel lavoro e nei rapporti sociali e poi pensare di essere pronti a sperimentare veramente l'amore, la sessualità, la creatività, la spiritualità. Sembriamo tutti ridotti ad una sola dimensione[11] quella economica-tecnica. Siamo alienati e repressi, ma consenzienti e contenti.

Vedi, sei alienato e represso, senza saperlo. Una forma d'incoscienza, una specie di sonno, ci coglie tutti, in questa vita frenetica e stressata. Dobbiamo difenderci, ed allora mettiamo le maschere, cerchiamo di apparire, in un modo o nell'altro. Passiamo dal disagio alla rabbia, cerchiamo la sicurezza. Spinti dalla competitività, ci ritroviamo pieni di giudizi, attribuiamo molte mancanze a noi stessi, cerchiamo allora di compensare, con rapporti ed attività che attenuino disagi e mancanze. Ecco allora che costruiamo un falso io, una personalità di facciata, e cerchiamo di sopravvivere. Troveremo allora rapporti ed attività che si sintonizzeranno sull'apparenza, sugli atteggiamenti esterni, sull'avere, non sulle profondità interiori, che da tempo abbiamo lasciato soffocare. Non ti sei ritrovato a sentirti alle volte abbandonato dagli altri, od in altri momenti invaso dagli altri? Non ti sei giudicato sulla base di prestazioni e di aspettative? Non ti senti tu stesso desideroso d'invadere e manipolare gli altri? Dove pensi che possa condurre tutto questo? Ma se poi esistessero, la pienezza della vita, la felicità, l'amore? Non vorresti tentare la ricerca? Cerca il mago e l'eroe, dentro di te. Ti propongo un viaggio[12]. Esaminiamo il paesaggio delle ombre, i sentimenti correnti, le modalità del controllo. Poi vedremo come fare, se vorrai dissolvere questi fantasmi, uscire da queste realtà alienanti e repressive.

Troveremo delle vie di realizzazione e di liberazione, ed allora potremo esplorare la vera natura dell'amore e della creatività.

11 Cfr. H. Marcuse, *L'uomo ad una dimensione*, Torino, Einaudi, 1967

12 Puoi accompagnare questo viaggio con altri testi: C. S. Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Roma, op. cit. P. Ferrucci, *Crescere*, Roma, Astrolabio, 1981. Dal punto di vista del lavoro sulle emozioni, sul corpo e sulla consapevolezza, puoi seguire i testi di E. e M. Zadra, *Tantra*, Milano, Mondadori, 1997; *Tantra e meditazione*, Milano, Rizzoli, 2006.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

& - 4 - *Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale*

Amico viaggiatore, vuoi entrare in un processo di liberazione e di realizzazione personale? La via ti può sembrare dura e complessa. Pensi alle difficoltà della tua vita. Ti viene forse meno la fiducia, spesso esita chi sta per partire. Va bene, fermati un momento: racconta le tue difficoltà, le tue presunte impotenze. Considera le delusioni cocenti, le stanchezze che inabissano, i malumori ed i nervosismi. Osserva come proietti negatività, sul tuo corpo, sul tuo carattere, sugli altri. Hai sempre meno fiducia, osi sempre di meno, dai per scontati i risultati, come se, automaticamente, i fallimenti ed i limiti dovessero riprodursi e moltiplicarsi. La mente si mette a teorizzare sull'inevitabilità dei fallimenti, sulle proprie incapacità, sui limiti umani. Pensi forse di essere vuoto ed inconsistente, come se il processo biologico che ti mantiene in vita avesse fatto uno sbaglio, anche se, non si sa come, riesce ancora a rimanere in piedi ed a continuare a vivere. Ti consegni così alle emozioni negative, contempli ed invochi i mostri. Puoi senza dubbio distruggerti e compiangerti, ma non riuscirai a rovinare completamente le tue possibilità. Perché ti senti costretto a soffrire? Perché vuoi vedere a priori tutte le porte chiuse? Perché valuti l'oggi ed il domani, come se tutto dovesse andare per forza secondo un passato, magari immaginato? Non intrattenere le immagini ed i ragionamenti che invadono la tua mente. Considera che cosa ti possa dare conforto ed aiuto, in questo momento: può essere una passeggiata, un assaporare qualcosa di buono, una conversazione, un abbraccio. Se la mente continua a dire, tutto è inutile, lasciala scorrere via. Continua a cambiare comportamenti ed atteggiamenti. Impegna il corpo e l'anima. Abbandonati all'amore. Non succede nulla? Non preoccuparti, continua, sfidati, riprendi coraggio. Riprendi fiducia nella vita, in te stesso, negli altri. Senti il calore, il gusto, avanza il sorriso.

Perché dovresti cercare di avere fiducia in te stesso? Perché dovresti stimarti? Per non soffrire, per stare bene, per ritrovare le energie, per cambiare le vicende che ti hanno fatto soffrire. Se già soffri in ogni caso, che cosa ti costa provare? Pensa allo stesso successo mancato. Pensa e visualizza come vorresti fossero andate le cose, quali i risultati positivi attesi, desiderati: si tratti del lavoro, dei rapporti o di altro. Riprendi il respiro ed il sorriso: vediamo più ampiamente le ragioni della fiducia.

La fiducia in te stesso e l'autostima rimangono la prima condizione e la linea essenziale della tua formazione. Quando s'invitano gli esseri a considerare la possibilità e la capacità di trovare la fiducia nella propria persona, si pensa prima di tutto a delle caratteristiche oggettive comunque presenti sempre in tutti. Si considera un potenziale umano latente dentro di noi: viviamo normalmente impiegando il minimo delle nostre risorse[13]. Abbiamo delle grandi capacità latenti che si risvegliano nel processo evolutivo. Il fatto che queste capacità non siano evidenti, pronte, riconoscibili, agibili, è un motivo per cui le persone tendono a non avere fiducia in se stesse, a non stimarsi.

Un altro livello di motivazioni per avere fiducia in se stessi parte da una possibile esperienza concreta: le vibrazioni dell'entusiasmo, dell'amore e della creatività stimolano la tendenza verso la realizzazione. Possiamo avere fiducia, perché sentiamo che qualcosa nasce e si muove nel nostro mondo interiore. I processi dell'autostima cercano di risvegliare il concreto potenziale umano universalmente presente in tutti e quindi anche in te stesso. A prescindere da qualsiasi cosa tu voglia e possa fare, la stima per te stesso ha la sua validità e la sua efficacia.

Che cosa indebolisce nella persona questa possibile fiducia radicale? La mente tende a rappresentarci spesso le lacune, i difetti, le difficoltà, i ragionamenti ossessivi, per poi ingi-

[13] Cfr. P. D. Ouspensky, *La quarta via*, Astrolabio.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

gantire gli insuccessi, le debolezze, le sensazioni d'impotenza. C'intrattiene in un dialogo interiore continuo, che costituisce di per sé una forma di separazione dall'esperienza e dalla realtà, e quindi non conosce naturalmente le potenzialità universali e personali. I processi dell'alienazione e della repressione interiorizzata annullano le potenzialità ed i talenti e quindi inducono a non avere fiducia in se stessi, a non avere stima per sé. Questa tendenza a sua volta diminuisce il coraggio, diminuisce l'esperienza, e quindi si hanno sempre minori occasioni di poter verificare il contrario.

Il processo del risveglio delle potenzialità e dell'autostima nasce quindi in un processo di sperimentazione diretta della creatività e della trasformazione, al di là dei limiti imposti dalla mente e dalla società. Se interrompiamo questi flussi condizionanti, se ci apprestiamo a concentrarci sulle nostre capacità creative, l'esperienza ci porterà ad aumentare l'autostima e la fiducia. Molti consigliano delle tecniche di concentrazione e di visualizzazione. Se conteniamo la nostra mente, se sostituiamo ai fiumi dei pensieri e delle emozioni negative dei pensieri positivi, aumenteranno le energie, il pensiero positivo tenderà a creare una nuova realtà[14].

A seconda delle attitudini personali, possiamo partire quindi dall'entusiasmo verso la vita e verso il gioco, la creazione, l'amore. Sono cammini in cui sorgeranno difficoltà, rigidità, fallimenti, errori, ma l'orientamento interiore frenerà la mente, impedirà che risultati giudicati come negativi siano trattati per giustificare il senso di sfiducia e d'impotenza. Tutti siamo fatti di difetti e di talenti: tutti abbiamo delle capacità e delle impotenze, delle attitudini spontanee produttive, ed altre attitudini che vanno invece esplorate e costruite con pazienza. Abbi quindi stima di te stesso, esploratore del mondo interiore. Fiducia nella tua natura divina, nella tua persona, nelle tue capacità.

Abbi fiducia nella positività dei processi, sia in te, sia negli altri. Incoraggia l'intuizione, l'accettazione, la comprensione attiva, per valutare come anche gli errori, i fallimenti, le impotenze, facciano parte integrante del lavoro evolutivo, della stessa gioia della vita. Allontaniamo ogni istanza cosiddetta razionale che sottolinei le nostre impotenze per farci sottomettere alla programmazione sociale. Intraprendiamo allora il cammino della tua realizzazione, della tua manifestazione, respirando sempre e comunque la stima e la fiducia!

& - 5 - *La conferma interiore*

Il primo passo da compiere per entrare nel processo evolutivo riguarda l'ascolto di se stessi. Ma troppo spesso l'ascolto e l'accettazione di se stessi sono assunti come improvvisa liberazione dai controlli degli altri, e sono vissuti come esigenza e legittimazione di tutto quello che abbiamo dentro. L'ascolto non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, per diventare consapevoli, per riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profon-

[14] Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth,* Edizioni Mediterranee.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

do rilassamento. La consapevolezza si raggiunge imparando ad osservarsi. Non si tratta certamente di razionalizzare, di fare intervenire la mente.

L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata al mondo e l'identificazione con ciò che viene osservato: l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio essere. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione. Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle. L'osservazione non riguarda l'essere assorto nei miei pensieri, subire continuamente le ossessioni della mia mente. Significa osservare tutto ciò che vive e si esprime all'interno ed all'esterno del mio mondo interiore, e farlo come se tutto quello che vedo, che osservo, accadesse a qualcun altro. Il segreto è non personalizzare e non identificarsi in quello che accade. Da una parte è molto difficile, dall'altra, mi sento quasi liberato e sollevato solo al pensarlo. Non dovrò più prendere sul serio i miei continui pensieri, non lasciarmi più trascinare da quelle emozioni e sensazioni che non riescono più a parlare da sole, ma si presentano piene del perché, del come del quando e del dove.

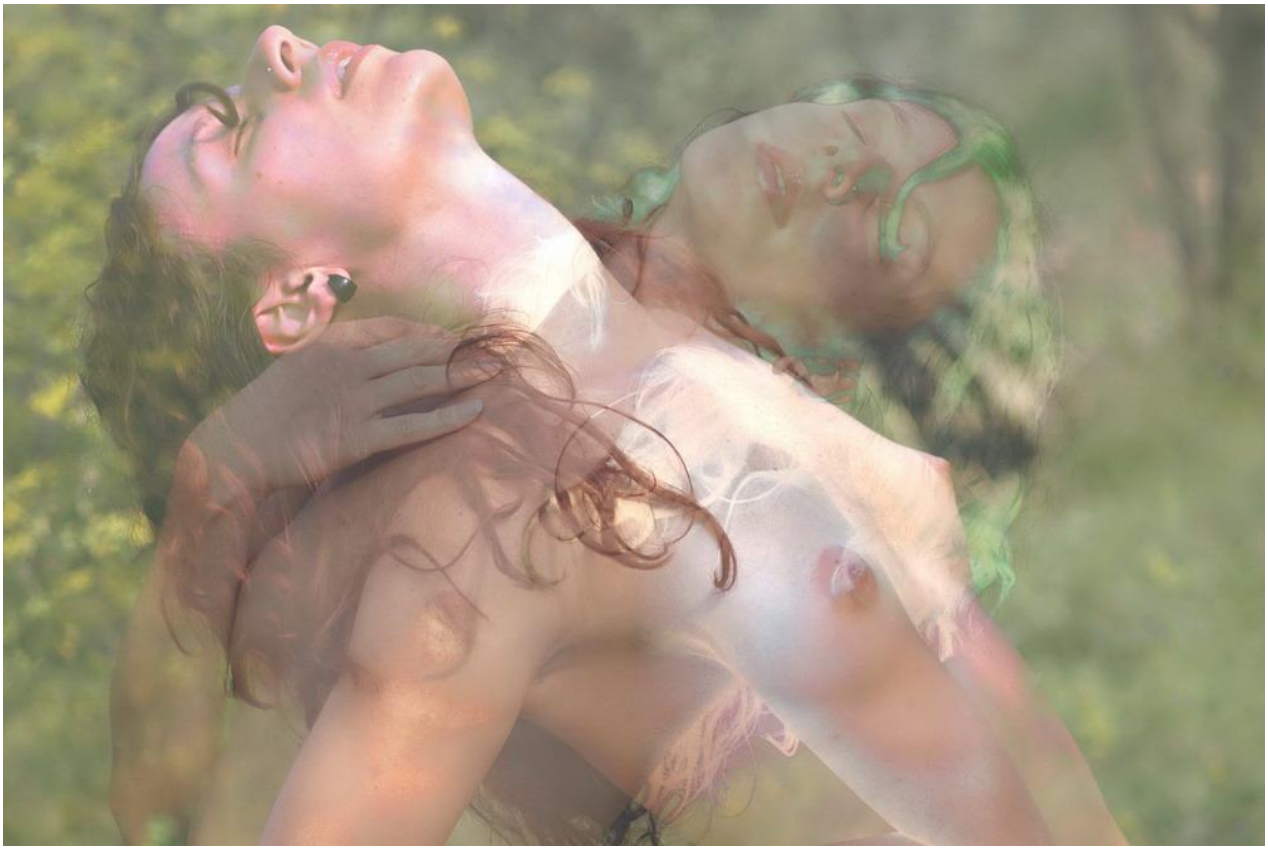
Ci sono persone che sentono il bisogno spirituale o psicologico di partecipare a molte attività, corsi, gruppi, ma poi non hanno la forza o la volontà di concentrarsi da soli su stessi. Questo poi chiaramente rende difficile la presenza a stessi quando si vive insieme agli altri. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi: una solitudine ricca della propria presenza interiore. Non si tratta di vivere in un eremo, di praticare quasi meccanicamente o comodamente una solitudine passiva, egoistica, d'imporsi quasi una punizione. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. Ora sicuramente tutto questo sarà molto difficile se noi ci disperdiamo, se cerchiamo continuamente conferme negli altri. Se viviamo a radio o televisione sempre accesi, a telefoni e cellulari sempre pronti: se ci animiamo continuamente nelle comunicazioni, nei dialoghi, nell'imporre o nel lasciarsi imporre, non ci accorgeremo mai delle nostre qualità interiori.

L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circondi, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo noi fino in fondo, assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Non si tratta di uscire fisicamente dalla società. Si ascoltano le persone, con attenzione, con amore. Ma il giudizio degli altri non diventa mai importante. Se siamo in presenza, ascoltiamo, giudizi e critiche, ma lasciamo scorrere, sorridiamo, senza entrare in discussione. Nel silenzio personale poi avremo modo di pensare, valutare delle critiche, verificare ciò che ci può essere di vero, di utile, o di opportuno. Questo distacco emozionale e mentale permette di parlare con il cuore, di seguire l'essenziale. Alle volte ci sentiamo autonomi nell'anticonformismo, nel ribellismo, ma, anche qui, dimostriamo comunque di dipendere dall'accettazione degli altri.

Se vogliamo essere innovativi e creativi, non occorre certo perdere energie nel combattere e nel reagire a ciò che viviamo come conformismo. Si sentono alle volte gli amici e gli amanti cercare una condivisione di vita accennando ai percorsi spirituali che l'uno o l'altro persegue. Quando può apparire una disparità, si sente alle volte un partner che decide di aspettare l'evoluzione dell'altro. Oppure una persona cerca di cambiare per essere accettato dall'altro. Sono tutte forme di dipendenze e di blocchi. Il percorso spirituale parte

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.



& - 6 – *L'intenzione ed il coinvolgimento*

Questo testo si basa sull'attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un'intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un'esperienza ed offre la proposta alle persone 'coinvolte' di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un'azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per 'simpatia', per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest'ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

"La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa frequenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza."[15]

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione, permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di intrecciare questi diversi percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

Cara amica, caro amico, spero che questo viaggio ti sia propizio, che possa contribuire a rinnovare le energie, i pensieri, le emozioni, fino a risvegliare le profondità della tua coscienza. Spero che il viaggio della tua pratica, della tua sperimentazione diretta, porti abbondanti frutti, per te e per le persone che ti stanno vicine. Sicuramente l'impegno è profondo, lo studio deve essere attento. Accompagna il viaggio con la sapienza del piacere e del corpo, con la soddisfazione del rilassamento, con le gioie della fantasia, con le sfide della volontà. La pratica riguarda il potenziamento delle capacità fisiche e psichiche per ritrovare la trasparenza del corpo e adattarlo agli stati di coscienza superiori. Ricordiamoci sempre di coltivare l'autostima, di avere fiducia nelle potenzialità personali.

& - *7 - Come confrontarsi con gli umori, le esaltazioni, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?*

Il concetto di energia rappresenta oggi un concetto intuitivo di soglia fra linguaggi ed esperienze molto diverse fra di loro, implica un'introduzione ad un nuovo tipo di civiltà.

[15] Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Le origini riguardano fenomeni molto diversi: le novità della fisica contemporanea che ci dicono che la materia è composta di energia, le esperienze psicologiche collegate ai processi formativi, che elaborano una forma di energetica, le esperienze interiori che ci parlano di realtà divine ed entità superiori attraverso vibrazioni, luci, energie-coscienze.

Applicando questo concetto di energia, possiamo comprendere sia che noi siamo una specie di via di passaggio per le energie-realtà di ogni tipo, che ci attraversano continuamente, sia che possiamo diventare un centro di produzione-creazione di energia.

La psicologia ci fa comprendere questo fenomeno parlando del rapporto fra l'uomo e l'ambiente. L'uomo può essere caratterizzato dalla capacità passiva di adeguarsi all'ambiente, o può essere capace di intervenire, di diventare una fonte autonoma di energia.

Che cosa è l'ambiente? Tutto quello che ci circonda. La natura è una forma di ambiente, la società è un'altra forma di ambiente. Noi apparteniamo alla natura ed alla società; ed apparteniamo alla natura come viene plasmata dalla società. Queste realtà formano delle condizioni in cui si sviluppa la vita. La natura comporta dei ritmi e delle regole che permettono la vita del pianeta e la vita dell'umanità. Sono delle apparenti limitazioni della libertà, che in realtà ci rendono 'liberi' di vivere la vita umana su questo pianeta. La società in generale comporta dei ritmi e delle regole, che sono finalizzati ai suoi diversi possibili obiettivi.

La percezione del senso comune comprende ancora una forma di fiducia in una nostra autonomia assoluta, in una forma di indipendenza naturale dalle influenze, da qualsiasi conoscenza sulla interdipendenza della vita di ciascuna persona in relazione alle energie circostanti. Si può sintetizzare nella fiducia che la nostra libertà si fondi sulla nostra personale spontaneità. Sentiamo un qualcosa che ci porta a fare questa cosa, ad intraprendere una certa attività, o a rilassarci ed abbandonarci agli eventi. Sentiamo una forma di 'essere trasportati' che ci dà sollievo e sembra assicurarsi sulla nostra identità personale.

Tutto questo può essere interpretato come il riconoscere che siamo attraversati dalle energie, ma individuiamo la fonte di queste energie nel nostro stato di umore del momento, e colleghiamo il rispetto dei nostri stati d'animo come rinforzo della nostra identità personale. Non ci succede di dire, ma guarda che bello, ci sono queste influenze della natura o della società, ci sono queste energie-forze, che arrivano, e mi trasportano oltre, mi portano a fare questo o quello.

In questa prospettiva noi non diventiamo una fonte autonoma di energia, ma partecipiamo passivamente al gioco delle energie che ruotano intorno, ci spingono, ci portano, ci plasmano. Veniamo plasmati, non ce ne rendiamo conto, pensiamo così di essere e diventare liberi.

Se vogliamo invece indagare oltre, cercare di guidare gli eventi e le energie, se avvertiamo dei desideri e dei progetti che sentiamo, ma vengono impediti dalle condizioni ambientali e sociali, od anche dalle condizioni interiori nostre personali, possiamo immaginare di iniziare una formazione che ci conduca a generare energia dentro di noi, fino a diventare noi una centrale di produzione interiore di energia personale. Questa vera fonte di autonomia energetica diventa capace di dialogare con le energie della natura e della società che ci circondano. Diventiamo capaci di scegliere meglio a quali energie abbandonarci, con quali energie fonderci, quali energie provenienti dalla natura e dalla società aiutino ed alimentino la nostra centrale energetica personale.

Possiamo meglio rispondere allora alle domande immediate che sorgono nella vita quotidiana: quali sono le mie energie, che cosa e perché mi toglie energia, che cosa e perché mi aumenta l'energia? Ammettiamo per il momento di non avere ancora confidenza con il linguaggio delle energie. L'esperienza immediata ci fa comprendere che possiamo sentirci in certi momenti più stanchi o deboli del solito; è l'esperienza di tutti, possiamo sentirci più forti in certi momenti, più deboli in altri. Possiamo anche comprendere intuitivamente che

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

certe esperienze ed attività possono rinforzarci in certi momenti, stancarci in altri. Pensiamo meno di potere intervenire su questi processi.

Chiaramente, se sono stanco, mi riposerò. Ma che cosa fa in modo che io mi stanchi o diventi debole? Anche qui la risposta può sembrare ovvia: se lavoro troppo o male, mi stanco; se svolgo troppo attività riferibili al divertimento ed al piacere, posso indebolirmi, stordirmi, stancarmi. Il ritmo dell'esaurimento e della stanchezza può essere ovvio. Non è altrettanto ovvio comprendere come si possa interpretare ed intervenire sui processi della stanchezza. Potremmo meglio comprendere che cosa e quando, durante il lavoro od altro, esaurisce l'energia, e che cosa la rinforza. Non certamente perché dobbiamo attribuirci una forma di onnipotenza che non ci appartiene materialmente, non certamente per immaginare di non potere stancarci mai, ma per trasformare un po' alla volta le attività e le situazioni, in modo da accumulare le forze adatte a svolgere al meglio sia le attività, che le forme di riposo, di rilassamento e di divertimento. Il problema viene riportato a come ci abbandoniamo alle influenze ed alle situazioni, ed a come progettiamo una forma di padroneggiamento degli eventi e delle situazioni.

Il nostro modo di ricevere le influenze e le energie, il nostro modo di partecipare alla natura ed alla società, ha diversi livelli. La spontaneità rappresenta un abbandono alle catene delle influenze e degli eventi. Richiamiamo esperienze immediate. Non possiamo evitare di andare a lavorare, ma possiamo intervenire sul come lavoriamo. Esiste un piano immediato di attività-eventi, esteriori, materiali, catene di abitudini fisiche e sociali, ed esiste un piano di attività-reattività interiore. Spesso consideriamo un fatto spontaneo che a determinate attività ed eventi, debbano scatenarsi le nostre reazioni, fisiche, emozionali e mentali. Non consideriamo come queste forme di reattività facciano perdere le forze e le energie. Alle volte, quando lo facciamo, possiamo sentirci un po' liberati. Ma la confluenza degli esaurimenti fisici ed emozionali tendono a combinarsi con il gusto di pensieri-emozioni negative.

& - *8 - Come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza e come avviarci verso una concreta possibile felicità*

Iniziamo il percorso con una pratica effettiva. Ci possono essere delle situazioni in cui qualcosa ci fa soffrire o arrabbiare. Magari riguarda il lavoro. Ci pensiamo e ci angosciamo. Improvvisamente si sposta l'attenzione, alle volte non ce ne accorgiamo, ora possono emergere sensazioni ansiose verso un rapporto, verso una situazione relazionale. Mentre la mente ed il corpo continuano ad agitarsi, ci può succedere di scaricare delle emozioni negative sulle persone vicine. Può avvenire, contemporaneamente, di diventare maldestri, di rompere un oggetto. Possiamo perdere facilmente il controllo.

Permettiamo che una fonte di insoddisfazione si muova rapidamente, contagi altri aspetti della vita, che sembrano non avere alcun rapporto con i motivi originari di frustrazione. Diamo la colpa, a questa situazione, a quell'evento. Emerge allora una consapevolezza globale angosciata: tutto ci sta andando male. Si verifica una specie di catena fra eventi e situazioni che apparentemente non sono collegati fra di loro, riunendo in una le motivazioni più diverse di insoddisfazioni e tensioni. Si realizza un 'concatenamento' di circostanze esteriori che sembra una valanga crescente, decisa a farci cadere sempre più nella depressione e nella pesantezza. Non basta. Questo piccolo gesto di insofferenza, questo sentirsi imbranati e maldestri, queste sensazioni di dolore o di fallimento, richiamano altri eventi interiori della nostra storia: momenti dell'infanzia, esperienze analoghe di altri lavori, di altri rapporti, difficoltà e negatività passate, situazioni dimenticate che si risvegliano. Salgono le emozioni negative. Ci si può sentire anche liberi di gustare quasi l'esasperazione, la manife-

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

stazione esterna, di rabbie, frustrazioni, insoddisfazioni. Ma tutto sembra precipitare in una forma di sabbia mobile, sembra non potersi appoggiare su nulla. Non siamo consapevoli che questi pensieri ed emozioni, così dolorosi e negativi, richiamano immediatamente altri eventi negativi; le preoccupazioni ed i malesseri tendono a realizzarsi, a materializzarsi ulteriormente.

Si potrebbe anche desiderare di uscire dalla situazione. Si potrebbe desiderare di superare la sofferenza del momento. Tutto sembra andare alla deriva, sembra di essere trasportati da catene di pensieri ed eventi negativi, diamo la colpa alle situazioni, alle persone, agli eventi esteriori. Ma qualcosa può essere fermato. Non possiamo pretendere di cambiare subito le situazioni oggettive fonti di preoccupazioni, dolori, frustrazioni. Ma possiamo separare le emozioni ed i pensieri dai fatti cui si riferiscono. Possiamo separare le nostre reazioni interiori, mentali ed emozionali, dalla costrizione quasi fisica dei fatti che costituiscono il problema, il disagio, il malessere. Possiamo intervenire subito per stare meglio, ne abbiamo il potere e la possibilità. Possiamo …pensare ad altro, fare altro, se lo vogliamo.

Possiamo preparare una tartina, possiamo fare un disegno, possiamo gustare qualcosa, possiamo uscire, cambiare aria, possiamo pensare ad eventi che ci hanno dato piacere, possiamo immaginare le stesse possibili soddisfazioni, apparentemente negate dalle circostanze attuali. Tante cose piccole, minime, ma che possono aiutare a togliere l'attenzione dalle circostanze negative. Se riusciamo a fare questo, a realizzare un momento piacevole, abbiamo posto una luce nella tormenta. Possiamo farlo da soli, possiamo realizzare un momento di distrazione e di piacere con gli altri. E' prudente lasciare sempre un posto al piccolo fiore, alla piccola tartina, alla piccola relazione amicale, che permettano di uscire dal disagio e dalla sofferenza.

Certamente dobbiamo accorgerci di qualcosa. Dobbiamo diventare consapevoli che i motivi per cui torniamo insoddisfatti o adirati dal lavoro oggi, possono contagiare la reazione affettiva con le persone. Magari fa anche brutto tempo, e questo peggiora tutto. Certamente, la nostra mente non ci sta. Continuerà ad affermare come l'evento oggettivo che ha scatenato la crisi è esattamente quello, abbiamo ragione noi a stare male. Quando poi siamo nelle relazioni con l'altro, la mente ci dirà subito che il problema esiste, riguarda un aspetto di quella relazione affettiva, è completamente indipendente da altri problemi che abbiamo avuto nella giornata o nel periodo.

La rappresentazione mentale della pesantezza e della gravità di ogni singolo elemento, l'insoddisfazione nel lavoro, il brutto tempo, l'incomprensione affettiva in un rapporto, magari anche stare male in una parte del corpo, ci vuole convincere sia che si tratti di eventi oggettivi separati, e non di un contagio emozionale a valanga, sia della nostra impotenza ad affrontare i problemi.

Ma, nel momento, l'unico problema reale sarebbe quello di fermare la concatenazione di eventi ed emozioni verso il negativo. Con questa consapevolezza, possiamo quasi raggirare la mente, distrarre il corpo, inserire altri tipi di alimentazione energetica. Piccole cose, che non richiamino le lamentele della mente. Possiamo reagire, non rimanere statici.

Il benessere e la felicità dipendono dalla dinamica e dall'immaginazione. Possiamo prepararci e sperimentare delle vie d'uscita. Entriamo nella riflessione, nell'esercizio. Realizziamo e scriviamo un bilancio personale degli elementi che migliorano la nostra vita e che

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

portano felicità. Scriviamo liberamente, immaginiamo e descriviamo tutte le esperienze che sappiamo ci rendono felici. Poi distinguiamo fra i grandi temi, i desideri pieni, gli obiettivi, le grandi occasioni oggettive, e l'osservazione di come gli aspetti concreti ed anche apparentemente minimi della vita, possono generare variazioni positive di umori e di energie. Descriviamo tante piccole cose: movimenti, gusti, attività, fantasie. Alle volte basta anche cambiare la postura del corpo per evitare una chiacchierata della mente. Avete presente quando alle volte si verifica un incubo, semplicemente perché il corpo era costretto in qualche posizione contratta? Osserviamo quello che, al di là della mente che continua a lamentarsi per i grandi problemi, si dimostra comunque capace, per quanto apparentemente indifferente alle grandi sorti dei lavori, dei rapporti, dei problemi esistenziali, di mutare l'energia e l'umore del momento

Quando siamo nel malessere, ricordiamoci di questa lista, prendiamola. Esaminiamo quali situazioni ed esperienze abbiamo riconosciuto come capaci di cambiare l'umore e l'energia. Leggiamo, commentiamo liberamente: no, questo oggi non mi va, quest'altro neppure, può arrivare un tema, un esercizio, una situazione, questo sì, questo oggi può andare. Lo sperimentiamo ed usciamo dalla situazione, anche se solo per brevi periodi.

Ecco allora che la situazione si modifica, non pensiamo più al malessere, non siamo più nel malessere. In questi momenti, altre energie positive entrano in noi e nella situazione. Abbiamo cambiato l'esposizione alle energie in arrivo. Abbiamo fermato un concatenamento di circostanze negative. Se siamo nel negativo, tutto va verso un catastrofismo globale. Proviamo per un'ora almeno a realizzare dei piccoli esercizi, a fare delle piccole semplici esperienze, anche cose semplici: preparare un dolce, sentire una musica, vedere dei bambini, sentire il sole, chiamare una persona cui siamo affezionati, farsi abbracciare, ripensare alle carezze, ricordare eventi positivi, leggere qualcosa che ci piace. Consideriamo che cosa può essere efficace nel momento in cui è intervenuto il disagio, e realizziamo con fiducia.

Se la mente ci riporta alle frustrazioni ed agli eventi collegati, con dolcezza, abbandoniamo questi pensieri, riprendiamo una buona respirazione. muoviamo il corpo, e continuiamo nelle esperienze assunte, o cambiamole, se si sono esaurite. Se realizziamo questo spazio temporale libero dalle negatività, ecco che entrano in noi le energie positive: richiamano umori di gioia e di sorpresa, il corpo ritrova il suo modo di gustare, il respiro ridiventa profondo, tornano ricordi e pensieri positivi. Queste energie positive richiameranno gli eventi positivi.

Vogliamo soltanto uscire da una situazione di malessere che si realizza in un momento? O vogliamo gustare e dilatare lo spazio ed il tempo dato alle esperienze ed alle energie positive? Vogliamo risolvere una situazione provvisoria per tornare ad un normale benessere, o vogliamo impegnarci più profondamente con le energie positive, con gli umori della gioia e dell'entusiasmo? Vogliamo tendere alla felicità reale, partendo dalla nostra vita interiore?

Sicuramente dobbiamo iniziare ad avere quelle forme di consapevolezza e di saggezza che riportano la vita esterna alla vita interiore. Dobbiamo cessare di interpretare la vita e i movimenti verso la depressione o verso il benessere e la felicità, come se fossero sempre attribuibili alle esperienze esteriori. Sicuramente, dalla vita esterna arrivano anche le energie positive, i successi nel lavoro, gli innamoramenti, le esaltazioni creative, gli slanci mistici. Ma siamo sicuri che arrivano dalle persone e dagli ambienti esterni, e non invece da disposizioni interiori adatte che noi abbiamo saputo sviluppare?

Possono arrivare vortici di energie positive, di entusiasmi, di innamoramenti. Ma se non abbiamo preparato una nostra concentrazione creativa, queste energie ci attraverseranno e procederanno oltre. Prendiamo il caso di un innamoramento. Una donna si ritrova innamorata, si sente felice, potrà esprimersi attribuendo tutta la felicità alla presenza dell'essere amato: tu solo sei la mia vita, non vivo senza di te. Siamo contenti così? Poi cosa

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

succede? Aspettiamo che l'illusione del solo passaggio di una energia riempia un vuoto, che dopo si ripresenterà di nuovo?

Concentriamoci quindi sulla nostra vita interiore, sulle emozioni, le convinzioni, i pensieri, che alimentano la nostra vita. Come facciamo a sapere che sono nostri, e non sono energie che passano? Vedremo. Se ci immergiamo nella respirazione, nella coscienza del corpo, nella presenza a noi stessi, nell'ascolto del cuore e dell'anima, nella risonanza profonda, e se scegliamo, convinzioni, azioni, obiettivi, sicuramente staremo preparando in noi una fonte di energia creativa. Diventeremo consapevoli di essere capaci di generare in noi il positivo.

Allora proviamo ad orientarci verso la fiducia in una felicità possibile. Pensiamo ad una felicità concreta nella vita quotidiana. Raccogliamo gli elementi mentali, affettivi, vitali, istintuali, sostanziali, che favoriscono la creazione di istanti di pienezza personale e di comunione con l'universo. Avviene una forma di individualizzazione, di creazione della nostra identità personale. Realizziamo una forma di amore per noi stessi. Precisiamo il nostro universo personale. Se ci dedichiamo soltanto a forme di amore per gli altri, tendiamo a perdere le energie ed a non realizzarci. La cura e l'amore per noi stessi ci permetterà di scegliere meglio l'amore per l'altro, la scelta di gruppi di persone che siano in sintonia con la mia persona, l'apertura all'amore universale ed agli ideali.

Che cosa abbiamo compreso in questa possibile uscita dalle situazioni di malessere? Esistono i movimenti della vita interiore, mentale ed emozionale, che ci fanno reagire variamente alla corrente incessante delle esperienze, degli eventi, della vita.

Nella vita che viene incontro esistono delle potenze, delle energie, che ci incontrano. Queste energie possono spostarci e spingerci in varie direzioni: possono indirizzarci verso l'esterno e verso l'inferiore, come le negatività, o possono orientarci verso la vita interiore e verso la creatività.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

& - 9 - *Libera il tuo genio: tutti artisti, scienziati ed inventori*

Diventa libero ed autonomo manifestando ed esprimendo la tua genialità. Potresti voler diventare uno scienziato, un artista, un inventore. Tutta la società dovrebbe essere organizzata in modo da chiedere a tutti un tempo di servizio e di lavoro utile, lavori di cui tutti abbiamo bisogno, ma che a nessuno verrebbe voglia di svolgere sempre, e di offrire poi a tutti la possibilità di sviluppare quelle attività creative che eleverebbero la genialità e la creatività della specie. Devo forse diventare un manager, immergermi in attività creative, per diventare autonomo, mi domanderai. Non si tratta senz'altro di riempire una solitudine con degli impegni, né di inseguire lo stress del modo di lavorare legato all'economia ed all'attuale organizzazione del lavoro, ma di scendere nel tuo modo di 'liberare' il 'genio' dentro di te per realizzarti, espanderti, affrontare nuove avventure, unire la felicità, la scoperta, il coraggio ed un'intelligenza sempre impegnata.

Tutti inventori, artisti, creatori: sicuramente i centri spirituali e creativi di ogni persona assorbirebbero le tendenze a lamentarsi, a deprimersi, ad impigrirsi. Potrai allora pienamente sviluppare la tua libertà, sia interiore che esteriore: la tua autonomia soddisfatta potrà aprirsi senza timori all'amore per l'altro. Temiamo di perdere la libertà proprio quando non la sviluppiamo direttamente dentro di noi. Per questo t'invito: vivi l'entusiasmo, il gioco e la felicità del bambino, nel gusto di sviluppare le capacità, la fantasia, l'amore. Diventa autonomo vivendo le passioni e gli interessi della vita alla più alta e profonda intensità: allora il tuo amore partirà dalla sovrabbondanza del cuore e dalle energie delle capacità sviluppate.

Una nuova sensibilità inizia oggi a diffondersi. Colleghiamo meglio la libertà ad una forma di responsabilità verso noi stessi, sia che si tratti di accettarsi deliberatamente come

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

siamo, sia che si tratti di rispettare e promuovere una creatività individuale o di seguire un percorso spirituale personale.

Possiamo distinguere fra la difesa di una libertà individuale da parte di una persona che rimanga immersa nell'egoismo, nel consumo, nella pigrizia, da una libertà di chi voglia avere degli interessi creativi e seguire dei percorsi psicologici o spirituali. Chiaramente tutti abbiamo il diritto di vivere il nostro libero arbitrio, fino alla soglia in cui una persona possa scegliere di distruggersi. Ma se è vero che dobbiamo sperimentare direttamente la nostra libertà, è anche vero che non possiamo sfuggire alle conseguenze delle scelte delle nostre azioni. Sembrerebbe comprensibile che si possano sacrificare, per l'altro e per la società, alcuni momenti degli aspetti comodi e materiali, egoistici della vita, mentre non si possano sacrificare gli aspetti della libertà creativa o spirituale. Oggi continua spesso ad essere incompatibile una vita di coppia con le evoluzioni creative dei partner. S'inizia a comprendere che occorre invece arrivare ad una maturità tale, per cui una persona accetti di amare riconoscendo la libertà creativa, in sé e nell'altro.

& - 10 - *La pratica del risveglio*

Nella sua Ode: "Indizi di immortalità", William Wordsworth descrisse puntualmente una condizione umana oltremodo diffusa. Riconoscere in sé l'esistenza di questa condizione può essere assai deprimente, ma può anche spingere l'individuo a intraprendere un percorso di scoperta:

Ci fu un tempo in cui i campi, i boschi e i ruscelli, La terra e tutto ciò che mi era familiare Mi parevano avvolti in una luce celestiale, La gloria e la freschezza di un sogno.

C'è stato un tempo, una condizione, durante la nostra infanzia, in cui erano presenti una vitalità, una freschezza, un ardore, un desiderio e un amore della bellezza capaci di creare il paradiso in terra. La luce è una metafora che rende bene l'idea, una metafora che per certi versi è vera alla lettera. Sfortunatamente, la luce di cui un tempo abbiamo fatto esperienza viene coperta e data per persa. ..

Ora non è più come un tempo. Dovunque io volga lo sguardo, Sia notte o giorno, La luce che ho visto Non posso più vedere.

A nessuno piace avere la sensazione che qualcosa di prezioso sia andato perduto. Di fatto, la vostra personale perdita della luce si ripercuote anche sulla collettività. È quindi necessario fare qualcosa. Riconoscere la perdita può avere un effetto deprimente, ma, al tempo stesso, può spingervi a intraprendere un percorso di crescita. A noi adulti capita di tanto in tanto di avere dei brevi sprazzi di luce, e questo ci stimola a cercarla.

Sono molti i sentieri percorribili per cercare di arrivare alla luce interiore. Tanto per cominciare, dovrete riconoscere che c'è in voi qualcosa di prezioso che va scoperto, nonostante la nostra cultura ci spinga fortemente a privilegiare il lato esteriore delle cose, a cercare la felicità nel consumo di beni materiali. Ovviamente, dovrete sempre lottare per remare contro la corrente sociale: le persone che si guardano dentro sono pericolose e imprevedibili, perciò la società diffida di loro, le scoraggia e spesso le punisce…..Qualsiasi vero sentiero richiede coraggio: il coraggio di opporsi alla marea sociale, il coraggio di vedersi quali si è veramente, il coraggio di correre dei rischi. Progredire lungo un vero sentiero costituisce un dono per tutti noi, oltre che una conquista individuale… Esiste una luce interiore,

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

una pace interiore che è possibile trovare. E' possibile risvegliare la mente al punto che la coscienza ordinaria, in confronto, sembra uno stato di sonno. Questo avrà l'effetto di accrescere, e non di diminuire, la vostra incisività nel mondo quotidiano, consentendovi anche di rapportarvi agli altri con maggiore attenzione e autentica compassione."

Esistono delle emozioni positive: l'amore, la felicità, il piacere, l'entusiasmo. Sono come immerse in una spirale di elevazione: implicano, sperimentano, provocano, svelano, il collegamento con qualcosa che ci trascende. Gli psicologi ci parlano di stati di coscienza: viviamo il sonno, il sogno, la coscienza di veglia. Esistono stati superiori di coscienza, di consapevolezza e di esperienza: sono disponibili per tutti, ma occorre coltivarli. Invito quindi ad un'esperienza interiore personale: la coltivazione della fiducia nell'amore, nella felicità e nell'entusiasmo, presenti in se stessi e nell'universo.

Comprendono il collegamento fra l'esperienza umana, il contesto cosmico, quel qualcosa di misterioso, invocato e riconosciuto come divino.

Alla base del viaggio la fiducia che esista qualcosa di divino che ci renda felici, che esalti l'amore per se stessi, l'amore per l'altro, l'amore per l'universo. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire 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 sessuale. Invito il lettore a confrontarsi con le passioni, gli amori, i desideri, le emozioni, le scelte, le avventure, che possono incantare, rinnovare ed espandere la sua vita.

E' possibile verificare nell'esperienza la ricerca ed il ricordo di 'qualcosa di prezioso', sia che si situi nell'infanzia, sia che si collochi fra i sogni, ad occhi chiusi, o ad occhi aperti! E' possibile realizzare un semplice esercizio.

Mettiamoci in una situazione di rilassamento, curando l'ambiente, la musica, l'incenso, garantendosi il silenzio e la tranquillità. Alle volte può essere utile fare precedere l'esperienza del movimento fisico; poi si può entrare in una dolce respirazione armonica.

Immaginiamo, ricordiamo od inventiamo un'esperienza molto bella ed intensa. Può trattarsi di un ricordo dell'infanzia, di un'intensa esperienza sessuale e amorosa, o di un'intensa esperienza spirituale contemplativa, o di un momento di avventura, di liberazione. Entriamo gradualmente in questo ricordo, in questa esperienza, arricchendola di particolari di ogni tipo, sia dell'ambiente dove si è svolta, sia delle persone che hanno partecipato, sia delle condizioni in cui ci sentivamo noi. L'esperienza progredisce come se il cervello ed il corpo sentissero, avvertissero, riconoscessero, che tutto si stia svolgendo veramente in questo momento. Quando l'esperienza è diventata estremamente piena e concreta, lasciamoci andare alla gioia, all'espansione, al piacere, come se fosse un vortice intenso che nasce ora, nel corpo, nell'anima. Diffondiamo la fonte dell'entusiasmo in tutto il nostro essere. Sentiamo allora una profonda luce interiore emergere dentro di noi ed intorno a noi. Lasciamo trasformare l'esperienza in un culmine di abbandono e di piacere. Possiamo poi espandere nella danza, nel movimento e nel gioco questa esperienza, continuando a farla crescere. Dopo rallentiamo, diffondiamo ovunque la luce, iniziamo una forma personale di preghiera, di celebrazione, di gratitudine all'universo. Espandiamo la nostra consapevolezza. Ritorniamo alla consapevolezza della situazione meditativa organizzata, usciamo gradualmente. Lasciamo un tempo di meditazione dove diventare coscienti e dove applicare alla vita quotidiana l'esperienza vissuta. Quali desideri e progetti? In quali condizioni progettare esperienze simili, dove cercarle e stimolarle? Se emergono dei timori,delle paure, trattiamole con amore, invitiamoci al coraggio, a cuore aperto.

"L'educazione, la società, l'amore malato, l'odio, il desiderio, la gelosia, l'ambizione, la ricerca materiale e mentale, tutto questo ci rende estranei a noi stessi. Noi non pensiamo ad altro che a scimmiottare, a imitare, a raggiungere nuove posizioni sociali e, che i nostri desideri siano esauditi o no, perdiamo la felicità che è in noi. Veniamo allora a immaginare paradisi e

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

inferni fuori di noi, è il grande sotterfugio che permette alla nostra Coscienza di funzionare fuori dall'estasi. Se l'uomo sapesse che è lui stesso Dio, il paradiso e l'inferno, nessuna illusione avrebbe presa su di lui, nulla potrebbe limitare la sua Coscienza. Porre il paradiso fuori di Sé è permettere alla sofferenza di installarsi e all'illusione sociale di tenerla a un livello così elevato che noi non ne possiamo più sfuggire. Quali che siano le nostre possibilità all'inizio della vita, viene un giorno in cui decidiamo di sminuire la nostra Coscienza, di inaridirla.

Dalle crisi mistiche dell'adolescenza, dalla rivolta magnifica che ci fa dubitare della via tracciata dagli altri, un giorno ci allontaniamo e decidiamo di pagare un debito immaginario alla società, accettiamo di morire a noi stessi. E la più grande soperchieria è che di questa morte nessuno s'inquieta. Al contrario, la si aspetta al varco, la si accoglie, la si ricompensa. Dopo che si è accettato il prezzo della propria morte spirituale, diventa straordinariamente difficile seguire un'altra strada. Lo si può fare al prezzo di un immenso sforzo, di un grandissimo coraggio. L'uomo che ha accettato la propria morte non ha che una possibilità, diventare l'adepto di una religione o di un gruppo di persone che pongono il divino al di fuori di Sé, così tutto rientra nell'ordine e gli interessi della società si ricongiungono a quelli delle Chiese e delle sette che funzionano sulla stessa base comune: la morte della Coscienza divina. Il motore è il senso di colpa, il timore, l'obbedienza. I frutti sono l'inaridimento, il distacco dal fine dei sensi, l'ossessione, il puritanesimo, la violenza, la morale, l'esclusione. In India, in America, in Cina, in Medio Oriente, in Europa, questo è il modo di agire che noi vediamo dappertutto all'opera. ." [16]

"Senza un'esperienza preliminare di risveglio, nessuna ascesi, nessuna pratica, nessuna meditazione porta frutto. Senza esperienza di risveglio non vi è sorgente e poiché ogni *sadhana* tantrico consiste in un ritorno alla sorgente, senza di quella si vaga, incapaci di sapere dove andare. Tu potresti seguire il mio insegnamento per trent'anni, ma senza un risveglio preliminare non arriveresti a nulla. 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." [17]

"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. " [18]

"Il ritorno al risveglio avviene spesso al prezzo di una certa sofferenza, quando la corazza dell'adulto va in frantumi, quando l'infinito vi penetra. Questa può essere una esperienza simile a quella di esser colpito dalla folgore. La follia è una sorta di risveglio in cui la folgore non ha frantumato la corazza nella sua totalità. Lo spirito è per metà nell'infinito e non riconosce più le strutture del finito. A volte il risveglio si compie come la fusione di un ghiacciaio, lentamente, inesorabilmente. Ma spesso, anche in questi casi, la Coscienza attraversa degli episodi dolorosi. Più sono brevi, più sono intensi. …Quando tutta la corazza lascia posto al risveglio, nell'adulto lo stato è insieme identico e differente da quello del neonato, nel senso che è caricato dalla bellezza del viaggio e in generale non è seguito da una regressione. Un Cuore adulto che si svegli è un Cuore che non ha respirato da lungo tempo e che ha trat-

[16] D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52-53.
[17] D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 51.
[18] D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

tenuto una immensa capacità d'amore autentico…. Siamo tutti come delle bombe pronte a esplodere d'amore. " [19]

& - 11 - *Esercizi*

I toni di sensibilità (Seth)

I vostri toni di sensibilità sono i vostri atteggiamenti emotivi verso voi stessi e verso la vita in generale, e sono loro a governare i vasti settori dell'esperienza. Essi danno la tonalità emotiva d'insieme che caratterizza ciò che vi accade. Voi siete ciò che vi accade.

Le vostre sensazioni emotive sono spesso transitorie, ma dietro di esse stanno le particolari qualità del sentire esclusivamente vostre, che sono come profondi accordi musicali.

Mentre i vostri sentimenti possono di volta in volta affiorare o ricadere, questi caratteristici toni di sensibilità rimangono una costante di fondo. Talvolta emergono in superficie, ma ad intervalli molto lunghi. Non si possono definire negativi o positivi. Sono piuttosto i toni del vostro essere.

Rappresentano la parte più interiore della vostra esperienza. Ciò non significa che vi siano ignoti, o che debbano esserlo. Vuol dire semplicemente che rappresentano il nucleo dal quale formate la vostra esperienza. Dunque, questi toni di sensibilità pervadono il vostro essere. Sono la forma che il vostro spirito assume quando è congiunto alla carne. Da loro, dal loro nucleo, nasce la vostra carne.

Il tono di sensibilità è quindi l'impulso o la fibra – la tempra – la parte della vostra energia dedita all'esperienza fisica. Adesso scorre in ciò che siete come entità fisica e vi materializza nel mondo delle stagioni, dello spazio, della carne e del tempo. Ma la sua origine è del tutto indipendente dal mondo che conoscete. Una volta che avrete imparato a individuare la sensazione del vostro personale tono interiore, sarete consapevoli del suo potere, della sua forza e durevolezza, e potrete entro certi limiti inoltrarvi con lui verso realtà più profonde dell'esperienza…

E' l'essenza di voi stessi. .. questa energia proviene dal nucleo dell'ESSERE, dal Tutto quanto è, e rappresenta la fonte della vitalità eterna.. E' Essere, Essere in voi.

Vorrei che ogni lettore si mettesse tranquillamente seduto. Chiudete gli occhi. Provate a percepire dentro di voi i profondi toni di sensibilità di cui vi ho parlato.

Sapere che esistono i toni di sensibilità vi aiuterà a riconoscere i ritmi profondi.

Ogni individuo sentirà questi toni a modo suo, perciò non preoccupatevi di come dovreste sentirli. Ditevi semplicemente che esistono, che sono composti dalle grandi energie del vostro essere fatto carne. Quindi abbandonatevi all'esperienza. Liberatevi dai concetti, e prestate ascolto alla vostra natura e al moto della vostra vitalità. Non domandatevi 'sarà giusto così? Lo sto facendo bene? Sto sentendo quello che dovrei sentire?'

[19] D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 59.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Non c'è altro parametro che la vostra sensazione. La durata è totalmente soggettiva. Dovrebbe essere un'esperienza piacevole. Accettate qualunque cosa accada come unicamente vostra. Questo esercizio vi metterà in contatto con voi stessi.

Quando avrete provato l'esercizio molte volte, sentirete questi ritmi profondi uscire da voi in tutte le direzioni, come in effetti avviene. Essi si irradiano elettromagneticamente dal vostro corpo verso l'esterno, formano il mondo che conoscete, proprio come formano la vostra immagine fisica.

& - 12 - *Meditazione sull'aspirazione a crescere (P. Ferrucci)*

1) *Rimaniamo per qualche momento in silenzio, e a poco a poco lasciamo il mondo esterno, ritornando a quello interno e ritrovando il nostro centro.*

2) *Ora, aiutandoci con l'immaginazione, pensiamo alle sofferenze dell'umanità: pensiamo al dolore, alla confusione, alla rabbia, all'ansia, alla solitudine, alla frustrazione, alla depressione, all'ignoranza, alla disperazione di miliardi di persone di ogni età e di ogni paese, inclusi noi stessi.*

3) *Ora, invece, dirigiamo la nostra attenzione alle immense risorse del genere umano ancora latenti: l'ingegnosità, l'amore, l'intelligenza, l'aspirazione a migliorare, il bisogno di giustizia, il desiderio di pace, la spinta verso l'ignoto, il senso di meraviglia e la creatività artistica: potenzialità che possiamo considerare analoghe all'enorme energia imprigionata all'interno dell'atomo. Sentiamone immaginativamente tutta la potenza e tutta la bellezza. Pensiamo a come queste potenzialità si possono sprigionare, generando una gioia immensa, infiniti effetti positivi. Anche in questo caso, immaginiamo queste risorse latenti in miliardi di esseri umani, inclusi noi stessi.*

4) *Attraverso la sofferenza e le difficoltà, o nell'attuazione delle nostre potenzialità, c'è in tutti noi un'aspirazione profonda a crescere: quest'aspirazione può apparire negli esseri umani in maniere più o meno mature, come bisogno di conoscere, desiderio di felicità, voglia di affermarsi, volontà di progresso, o in mille altre forme. Essa non è solo un fatto nostro privato, ma appartiene agli esseri umani di ogni tempo. Percepiamo ora in noi stessi questa spinta, questo desiderio: riconosciamolo per ciò che è, diamogli spazio in noi.*

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

& - 13 - *L'oasi della poesia*

Notte aliena

Nel cuore della notte, zampilla la fontana rossa. I getti fosforescenti splendono alla luce della luna verde. L'orizzonte traccia delle scie, dove scendono serpenti dorati. Cantano i fiori d'argento, tessendo sogni animati. Splende la doppia luna sulle sabbie dorate. Cantano i venti fra le foglie giganti. Si aprono i fiori nella notte ebbra, rivelando al bosco volti di fanciulle d'altrove. Crescono i petali come labbra focose. Profumi di ninfe al passaggio dei venti. Mani d'argento, porgono l'acqua della vita. Bocche rosseggianti ridono misteriose. Impeti notturni fondono baci di fuoco.

Le tue mani sono petali, i tuoi occhi sono diamanti, la tua pelle un tappeto divino, i tuoi seni monti di miele, le tue labbra creano l'amore, la tua pancia germina un universo. Si stende il tuo corpo di luna sull'erba rossa della prateria infuocata. Fiocchi di nuvole verdi danzano intorno ai tuoi respiri. Piaceri giocosi nascono dalle tue labbra. Amano i sogni le tue belle forme. Emanano i seni fuochi di vita. Si stendono le braccia e si scuotono i monti. Giocano le gambe e si sciolgono i tempi. Sorge la luna viola ad oriente, saltellano le comete ad occidente. Ride la natura amante. Penetra l'invisibile nella grande madre. Accorrono gli dei dalla fanciulla amante.

Il leone innamorato

Un leone felice e misterioso corre nella foresta, sente gli odori, i profumi, si esalta nella bellezza e nella forza del suo corpo maestoso. Sperimenta i suoi poteri, fa splendere la pelle, vive la vita come un fuoco. Si muove solennemente lungo il lago, quando vede una ninfa meravigliosa bagnarsi nuda nel suo splendore. I suoi occhi contemplano, ed ecco nel cuore avvampare l'amore. Sale l'istinto, potente e lucente come il sole. Aspetta la fanciulla, vorrebbe amarla, unirsi con lei. Ma sa che non può, potrebbe farle male. Si accorge la fanciulla del leone innamorato. Gli sorride, si avvicina, gioca con lui. Frementi le sue carezze rendono felice il leone. S'innamora anche lei, si abbracciano.

Salgono gli istinti potenti come il fuoco, gareggiano con il sole. Guarda il leone amante la fanciulla. Ride questa, potente, solenne, maestosa nella sua bellezza, finchè, nel culmine dell'amore, si trasforma in leonessa. Ecco allora unirsi nell'amore fiammeggiante due anime immerse nei corpi di due potenti leoni. Quando riposano felici, dopo l'estasi amorosa ritorna la fanciulla nel suo corpo. Triste allora il leone teme la sua partenza, si ritira addolorato. La fanciulla gli sorride amorosa, forse non comprende il suo dolore. Ma quando il leone si guarda negli occhi di lei, si vede come uomo, pure conservando il leone nella sua anima. Esultano gli amanti liberi nella pienezza della natura generosa e divina.

Sensi generanti

Ti sfioro le labbra ed una colomba esce dalla tua bocca. Ti accarezzo la guancia, ed una leonessa prende forma nell'aria. Ti stringo a me, e serpenti dolci diventano le tue braccia. Ti guardo negli occhi, e nuovi soli in essi nascono. Sfioro le tue ginocchia, e tigri focose offrono rose ridenti.

La grande rivoluzione

Amare, essere in rapporto, in presenza, senza vincoli, limiti, controlli. Non puoi sapere se e come ti amo, non puoi sapere dove sono, non posso sapere, dove sei, che cosa pensi e

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

senti. Nel più intimo dei tuoi pensieri, laddove fiorisce la tua unicità, là io sorgo e cresco, nel più intimo dei miei pensieri, laddove io la mia unicità svelo, lì sorge il tuo volto.

Viviamo insieme, lasciamo le case, un solo tempio realizziamo, amanti, genitori, figli, amici, diverse età, esperienze, esigenze, fondiamo. Liberi i nostri corpi ed i nostri gesti, senza significati e codici, fondiamo i corpi unici, le anime uniche, nell'anima del mondo. Cantando, pregando, facendo all'amore, trasformando la materia e la società, il nuovo mondo creiamo!!

Una comunione di altrove

Sei innamorato folle di una fanciulla adorabile, sai che cosa lei può fare, per te e per se stessa? Piccola diventa come un'ostia, si fa mangiare, entra dentro di te in felice donazione amorosa. Quando amante e bellissima vive dentro di te, tutta si scioglie, in infinite minute forme preziose si diffonde, e tutto ti trasforma, compenetrandoti di lei.

Durante il sonno poi delicatamente da te esce, accanto a te dorme profondamente. Quando si sveglia, attende il tuo dono, tu stesso trasformati in una piccola ostia, e dentro di lei estasiato vivi.

Conoscila intimamente, sceso nel suo corpo, nella sua anima, immerso, sciolto quasi, e pure te stesso diventi, come mai prima. Esci poi delicatamente, anche tu durante il sonno. Quando poi vi guarderete, tu sarai sempre dentro di lei, e lei sarà sempre dentro di te.

Unici

Unici vogliamo diventare, perché soltanto dentro di noi scorre quel particolare fiume divino. Unici vogliamo diventare, per forgiare la nostra libera volontà, per creare nuove realtà. Unici vogliamo diventare, per pensare in modo illimitato, per non credere nella società e nella mente. Unici vogliamo diventare, mentre siamo abbracciati con l'altro. Unici vogliamo diventare, mentre siamo immersi, come bambini, nel mare divino dell'amore.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Crescita personale" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Corsi on Line di Erba Sacra

Educazione alla narrazione di Sé

narrazione e scrittura diaristica nei contesti del disagio giovanile

Docente: Prof. Francesco Paolo Pizzileo

Lezione 1

Programma completo del corso

Lezione 1:	Cenni storici sul metodo.
Lezione 2:	Uso esistenziale e spirituale della lettura e della scrittura: il potere "magico" e "cosmogonico" della parola che crea la vita e che cambia il mondo.
Lezione 3:	Scrittura, Narrazione e Storie di vita.
Lezione 4:	La funzione educativa e to care di Scrittura e Lettura.
Lezione 5:	I gruppi di Lettura e Scrittura Creativa-Autobiografica.
Lezione 6 :	Letture di auto-aiuto: dal self-help book alla biblioteca come luogo di cura e di reinserimento sociale. a) Il caso della giovane Juanita. b) La cura dei pazienti celebrolesi e affetti da alcolismo. c) Le iniziative Unicef per i bambini della Croazia.
Lezione 7:	Tipi di letteratura di aiuto: poesioterapia e fiaboterapia.
Lezione 8:	Scrittura diaristica e capacità di autoanalisi.
Lezione 9:	Benefici del diario intensivo cartaceo e digitale: auto-sostegno, auto-determinazione, auto-realizzazione.
Lezione 10:	La diarioterapia nel counseling adolescenziale.

Il mondo è pieno di storie,circostanze e situazioni curiose
che aspettano solo di essere raccontate.
(H. Arendt)

Il racconto autobiografico è da sempre presente nella storia dell'umanità.

In ogni epoca culturale l'essere umano sente la necessità di fissare alcune tappe del proprio sviluppo personale, della propria esperienza, per delineare in modo duraturo il proprio vissuto.

L'esperienza del narrare e del narrarsi ci abita in quanto esseri umani dotati del desiderio e della capacità di comunicare con noi stessi e con gli altri.

Attraverso la scrittura di sé ciascun individuo può comunicare la propria memoria, comprendere la direzione della personale avventura esistenziale, lasciare una traccia di sé oltre il tempo, indagare su chi siamo, chi sono gli altri, quale il posto che abitiamo e il tempo che ci ha generati.

Non a caso, molti scrittori, poeti, filosofi, studiosi di scienze umane e sociali, hanno eletto l'autobiografia a strumento e via per cercare la verità, indagando sulla propria vita e su quella altrui.

Se si ripercorre la storia antica, il primo testo nel quale si parla di scrittura narrativa è il *Fedro di Platone.*

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Questa opera della **Grecia classica** è un **dialogo**, uno scritto in cui gli interlocutori vengono rappresentati come se stessero parlando in quel momento.

Il passo letterario è un *mito*, un racconto dove l'autore, tramite uno dei personaggi, racconta in forma apparentemente semplice, quasi sotto forma di favola, concetti in realtà difficilmente comprensibili altrimenti.

Nel testo, Socrate dice a Fedro: "*Voglio esporti un racconto".*

La parola-chiave dell'opera platonica è dunque il *mythos*, il racconto, ossia una storia che qualcuno racconta, che passa attraverso l'oralità *dell'antica tradizione*.

La stessa parola *tradizione* deriva da *tradere,* ossia tramandare il racconto di padre in figlio, di amico in amico, di nonna in nipote: c'è cioè una volontà di far piacere, un voler bene nel raccontare. La tradizione è altresì antica poiché più indietro si và nel tempo più ci si avvicina ad una verità, in parte perduta, in parte recuperabile attraverso i racconti. Nel racconto mitico c'è dunque sia traccia dell'antica verità sia consapevolezza di averla perduta.

Fra i modelli più antichi dell'autobiografia vi è l' *apologia* o discorso di autodifesa, in cui l'autore cerca di giustificare il proprio atteggiamento o la propria vita passata di fronte a un tribunale o a un gruppo più o meno reale di avversari. Questo modello di discorso "giudiziario" è presente ad esempio già nell'opera platonica *Apologia di Socrate* e nella *Settima lettera* dello stesso Platone o infine nell'*Antidosis* di Isokrate.

L'apologia non indica però solo un discorso di auto-difesa, può rappresentare anche un discorso elogiativo e tessere quindi le lodi di una persona, in particolare del suo ruolo pubblico e dei risultati o dei successi da essa raggiunti.

Questo modello si ritrova nell'antichità, ad esempio, nelle *Res gestae* dell'imperatore Augusto (63 a.C.-14 d.C.) nonché nelle *Confessioni* di Sant' Agostino (354-430), che rappresentano il paradigma più importante per lo sviluppo futuro del genere.

E' interessante anche ricordare un passo del "diario personale" di Marco Aurelio dal titolo "*A se stesso",* comunemente noto in italiano con il titolo di *Ricordi.* L'imperatore romano del II° secolo d.C. propone la riscoperta dell'intimità, attraverso una prosa densa, fatta di rapide pennellate, che risente della lezione di Seneca, anticipando quello straordinario "monologo interiore" che saranno le Confessioni di Sant'Agostino.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Ἀναχωρήσεις αὐτοῖς ζητοῦσιν ἀγροικίας καὶ αἰγιαλοὺς καὶ ὄρη, εἴωθας δὲ καὶ σὺ τὰ τοιαῦτα μάλιστα ποθεῖν. Ὅλον δὲ τοῦτο ἰδιωτικώτατόν ἐστιν, ἐξόν, ἧς ἂν ὥρας ἐθελήσῃς, εἰς ἑαυτὸν ἀναχωρεῖν. Οὐδαμοῦ γὰρ οὔτε ἡσυχιώτερον οὔτε ἀπραγμονέστερον ἄνθρωπος ἀναχωρεῖ ἢ εἰς τὴν ἑαυτοῦ ψυχήν, μάλισθ' ὅστις ἔχει ἔνδον τοιαῦτα, εἰς ἃ ἐγκύψας ἐν πάσῃ εὐμαρείᾳ εὐθὺς γίνεται· τὴν δὲ εὐμάρειαν οὐδὲν ἄλλο λέγω ἢ εὐκοσμίαν. Συνεχῶς οὖν δίδου σεαυτῷ ταύτην τὴν ἀναχώρησιν καὶ ἀνανέου σεαυτόν· βραχέα δὲ ἔστω καὶ στοιχειώδη ἃ εὐθὺς ἀπαντήσαντα ἀρκέσει εἰς τὸ πᾶσαν λύπην ἀποκλύσαι καὶ ἀποπέμψαι σε μὴ δυσχεραίνοντα ἐκείνοις ἐφ' ἃ ἐπανέρχῃ. Τίνι γὰρ δυσχερανεῖς; Τῇ τῶν ἀνθρώπων κακίᾳ; Ἀναλογισάμενος τὸ κρῖμα, ὅτι τὰ λογικὰ ζῷα ἀλλήλων ἕνεκεν γέγονε καὶ ὅτι τὸ ἀνέχεσθαι μέρος τῆς δικαιοσύνης καὶ ὅτι ἄκοντες ἁμαρτάνουσι, παύου ποτέ. Marco Aurelio Antonino

Questo tipo di autobiografia sarà poi alla base anche delle molte autobiografie dei santi e dei mistici, le quali adempiranno ad una funzione edificante e devozionale, presentandosi come modello della via da seguire nel processo di avvicinamento a Dio.

L'influenza del **Cristianesimo** sul genere autobiografico è stata senza ombra di dubbio determinante soprattutto nel rivendicare il valore intrinseco di ogni esistenza umana; nell'orientare verso l'analisi interiore il discorso su di sé; nel forgiare una concezione della vita come processo dinamico e drammatico, soggetto a modificazioni e sviluppi.

Con le *Confessioni* di **sant'Agostino** la narrazione autobiografica svolge, per la prima volta, come **storia dell'anima**: ricostruzione della crescita morale e dell'attesa psicologica e spirituale dell'individuo nel continuo confronto con Dio. Sotto questo aspetto, la sua opera può considerarsi *la prima autobiografia moderna* ed è uno dei capolavori della letteratura mondiale.

> *"... è inesatto dire che i tempi sono tre: passato, presente e futuro. Forse sarebbe esatto dire che i tempi sono tre: presente del passato, presente del presente, presente del futuro. Queste tre specie di tempi esistono in qualche modo nell'animo e non vedo altrove: il presente del passato è la memoria, il presente del presente la visione, il presente del futuro l'attesa"*
>
> (Sant'Agostino, *Le Confessioni*)

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Come sostiene Abrams (1971), sant'Agostino fu il primo a costruire una forma adatta a rappresentare l'introspezione in maniera adeguata ad una sua trasmissione pubblica. Nella sua opera autobiografica egli ricostruisce l'itinerario della sua conversione nel continuo confronto con Dio, esito di una grazia divina che gli apre la strada verso una nuova vita. Per Sant'Agostino "confessare" non è un parlare al fine di giustificarsi e auto-difendersi ma è un parlare di fronte a Dio, il rivelarsi dell'uomo nella sua nudità. La confessione di Sant'Agostino si declina in tre livelli: la *confessio fidei*, o professione di fede; la *confessio peccatorum*, vicina alla confessione propria del sacramento della penitenza e, per ultima, la *confessio laudis,* ossia la lode a Dio perché è entrato nella storia dell'uomo riscattandola. Ora, proprio quest'ultima, è la più importante; poiché le prime due tendono e sfociano nella terza. Con le *Confessioni* sant'Agostino dichiara, per la prima volta, il passaggio dalla verità oggettiva e chiusa della storia a una verità soggettiva ed impenetrabile improntata alla dimensione del divino. Non a caso l'acme del X libro è un trattato su quei «vasti quartieri della memoria, dove riposano i tesori delle innumerevoli immagini di ogni sorta di cose, introdotte dalle percezioni». È la prima, straordinaria, fenomenologia drammatizzata del "racconto a memoria", un aspetto questo che sovente si dimentica.

Sant'Agostino, nella sua originale "autobiografia", compie dunque un atto di auto-accusa più che di auto-difesa. Egli inaugura un modo moderno di fare autobiografia, incentrato sull'auto-vigilanza del soggetto su se stesso, ma nella sua opera la soggettività è vissuta in un vincolo costitutivo a ciò che la trascende e la ingloba, cioè Dio. Per questo, le *Confessioni* di Sant'Agostino sono un'opera eccezionale. Il percorso autobiografico dal peccato alla grazia oltre a trattare gli errori religiosi offre un'analisi psicologica di grande modernità specialmente nelle esperienze del bambino e dell'adolescente. Infine, và ricordato che, fra gli abbozzi di Sant'Agostino che preludono alla stesura delle *Confessioni*, si impone l'esordio del *De beata vita.* Quest'opera*,* sotto il segno di una prolungata metafora - la traversata pericolosa di un mare in tempesta - offre una sincera *confessio*. Per linee essenziali, il Vescovo di Ippona ripercorre il proprio itinerario interiore dalla scoperta della vocazione filosofica fino alla sua conversione milanese: un navigare lungo e senza meta, avvolto dalle nebbie. Ricorda la lettura dell'*Hortensius* di Cicerone, l'incontro con i manichei,

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

l'adesione allo scetticismo degli accademici, la scoperta dell'immaterialità di Dio e dell'anima nei discorsi del vescovo Ambrogio e del platonizzante Manlio Teodoro; si rivede ancora trattenuto dagli allettamenti della donna e dalle seduzioni degli onori. Sant'Agostino descrive la crisi decisiva sotto la forma di una tempesta, come di un grave dolore al petto che gli consente di rinunciare al proprio incarico e di ricondurre la nave, sia pure tutta squassata, alla desiderata quiete. Per Sant'Agostino il cammino spirituale che dalla iniziale *aversio* riconduce a Dio nella *conversio* è dunque duro e difficile: la conversione è una scelta operativa che va continuamente ribadita, è un punto di partenza che si rinnova costantemente fra i cedimenti, le tentazioni, le lotte interiori.

Ripercorrendo le inquietudini del **Medio Evo**, la narrazione autobiografica si pone in funzione dell'esperienza di fede ovvero al racconto dell'unione mistica con Dio.
Eccezione è l'opera autobiografica *Historia calamitatum mearum* di Petrus Abelardus (1109-1142), in cui il monaco e filosofo scolastico ripercorre con coscienza assolutamente moderna della propria individualità e del potere creatore della parola la storia del suo tragico amore per Eloisa.
Tra le opere autobiografiche del **Rinascimento** và ricordato il *Secreto* di Petrarca.
Nella celebre lettera a Dionigi di Borgo di San Sepolcro (*Familiares*, IV, I) egli cita, non a caso, proprio un brano delle *Confessioni* di sant'Agostino che rivela al poeta la **necessità dell'indagine interiore.**
Del resto, Petrarca, con l'abbozzo dell'epistola 'Ai posteri', si propone di descrivere la propria figura di uomo e di intellettuale, di tramandare ai posteri la propria straordinaria esperienza individuale e poetica.
Sul finire del **Seicento**, il *Pietismo*, corrente religiosa interna alla chiesa protestante, pone l'accento su una spiritualità tutta interiore e su un rapporto di stretta intimità con il divino.
La religiosità interiore strettamente individuale dà origine alla pratica dell'auto-osservazione, che diventa spesso una vera e propria auto-vivisezione, che favorì la *nascita di numerosi diari* e di conseguenza anche di molte autobiografie pietistiche.
Nel **Settecento** nasce in letteratura l'autobiografia proprio come la conosciamo oggi. Prima di tale secolo le autobiografie erano di persone di prestigio come governanti,

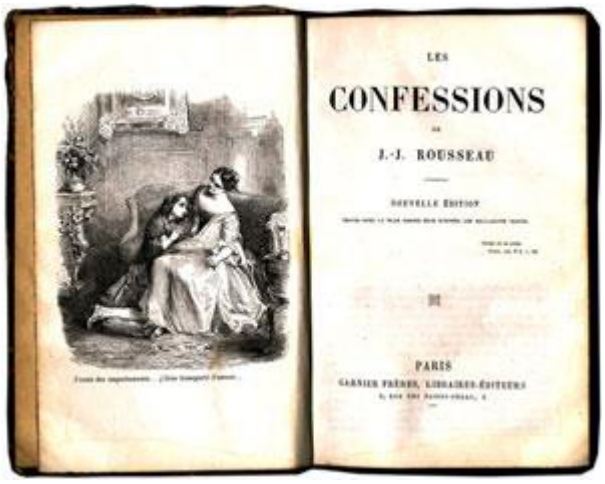
Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

condottieri, santi, letterati illustri, ed erano elaborate in chiave di norma celebrativa verso il potente dal quale avevano ricevuto vitto e alloggio. La novità del Settecento è nell' idea che chiunque possa scrivere la propria autobiografia senza essere un re o un santo o un genio, purché il proprio percorso abbia un significato all'interno della società in cui vive.

E' però solo alla **fine del Settecento** che l'autobiografia si costituisce come **genere** (Herder parla per primo di "Selbstbiographie"), e, per la prima volta, viene usato il termine di etimologia greca che la designa, composto dai tre elementi (sé; vita; scrivere) che messi insieme indicano un genere che comprendeva le confessioni, i diari e le memorie.

Il Settecento è un'epoca culturale caratterizzata da una decisa affermazione di autonomia dell'Io individuale e da una grande curiosità per i *diari di viaggio,* specie di personaggi noti. E' il secolo in cui anche lo sviluppo stesso del genere raggiunge il suo grado più alto, per poi proseguire durante tutto l'Ottocento ed esaurirsi, almeno in parte, o cambiare forma e significato durante il Novecento.

Con il trionfo della *raison* borghese e della critica modellizzata da Rousseau si delinea un sé narrante, in continua tensione di ricerca, che si confessa, che si racconta epicamente o si interroga sulle questioni intellettuali e morali del secolo dei lumi.



Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Storia di un'anima sono infatti le *Confessions* di **Jean-Jacques Rousseau,** pubblicate postume tra il 1782 e il 1789, *prototipo fondamentale dell'autobiografia moderna.* Rousseau, come sant'Agostino, "si confessa", ma non più al cospetto di Dio: scrive di sé per analizzare e far affiorare, in tutte le pieghe nascoste e segrete, l'autenticità del proprio io individuale, irripetibile, assoluto. Egli confessa per auto-giustificarsi e per eliminare la dimensione trascendente ed identificarla con l'io, compiendo così il primo grande tentativo moderno di riscrivere il percorso autobiografico a partire dalla memoria, ovvero non dalle "cose" ma dalle "immagini delle cose". La sua opera, fondata sulla centralità dell'io e sul recupero memoriale, dà impulso alla ricostruzione del passato individuale, al recupero del'infanzia e al tema della memoria.

Starobinski, peraltro, indica la presenza nella sua narrazione autobiografica di due toni distinti: uno elegiaco, l'altro picaresco; nel primo si vede il passato come paradiso perduto, nel secondo come il tempo delle debolezze. In altre parole, per Rousseau il passato può essere ora soggetto di nostalgia, ora oggetto d'ironia, mentre il presente è sentito volta a volta come uno stato moralmente degradato e come uno stato intellettualmente superiore.

Le contrapposizioni di Rousseau sono innumerevoli, perché costituiscono la logica intrinseca di tutta la sua opera autobiografica, fino a raggiungere il nucleo della sua vita personale, tutta condotta tra incontri e abbandoni, slanci e rifiuti, vagabondaggi, esili, ritorni.

Per meglio intenderci, Rousseau nella sua biografia interiore si dà un compito: la ricerca della verità della propria natura, affermando il valore che ha la conoscenza di sé, in un mondo dominato dal divario tra essere e apparire. Data l'opacità e l'artificiosità che caratterizzano le relazioni tra gli individui e di ogni individuo con sè stesso, la trasparenza del cuore, la sincerità, non sono un dato di fatto, ma la meta di un percorso esemplare da compiere.

La cultura francese a partire da Rousseau, è ricca di contributi al genere letterario autobiografico, sia nella forma diretta che negli studi critici e teorici.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Le ragioni di questo primato vanno ricercate nella storia evolutiva del pensiero che ha percorso il tempo e lo spazio di questo paese europeo dall'Illuminismo, alla Rivoluzione, dal Romanticismo al Naturalismo e al Decadentismo.

Proust, Sartre, De Beauvoir, Yorcenaur, Goethe, sono esempi magistrali di costruzione di senso del proprio vissuto ermeneuticamente strutturato all'interno della trama della narrazione stessa che insiste su movimenti concentrici di riflessione e ri-costruzione di sé che attivano conseguentemente processi formativi di de-costruzione e interpretazione.

Tale ricchezza di produzione narrativa perde interesse nell' **Ottocento**, periodo in cui prevale l'eroe politico e civile e, di conseguenza, la letteratura ridimensiona il genere autobiografico; al centro non si trova il rapporto dialettico io-mondo quanto la rappresentazione della situazione storica e politica del tempo.

Goethe, ad esempio, offre un panorama molto vasto dei principali avvenimenti storici e personaggi della sua epoca con i quali egli è venuto in contatto. Troviamo nell'autobiografia di Goethe una ricca galleria di ritratti di Basedow, Lenz, Merck, Wagner, Jacobi. Sebbene egli per lunghi tratti non parli né di sè stesso né della propria opera, il suo racconto suscita tuttavia la sensazione che tutta un'epoca e un'intera nazione di scrittori e pensatori siano esistiti in definitiva solo per agire in maniera differente proprio sulla sua personalità e per produrre dunque quell'incomparabile opera e soprattutto quell'irripetibile individualità.

Una vera autobiografia in senso stretto sono invece i due libri di Theodor Fontane (1819-1898) *Meine Kinderjahre* (1893) e *Von Zwanzig bis Dreißig* (1895).

In queste due opere, infatti, si vede un documento del passaggio dalla tradizione autobiografica dell'Ottocento alle forme più moderne della rappresentazione autobiografica. Egli riprende da una parte l'opposizione di "poesia e verità" di Goethe, riconoscendone il carattere di finzione poetica di ogni opera autobiografica, anche quando la stessa si vota alla più assoluta veridicità.

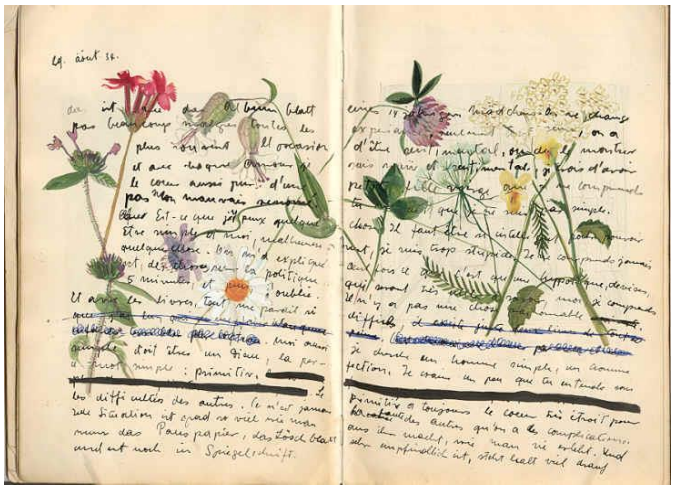
A differenza di Goethe, però, Fontane non pone il proprio Io al centro di un'intera epoca, come una sorta di catalizzatore e di cifra simbolica delle maggiori tendenze della stessa, ma si concentra sulle esperienze singole e limitate del suo Io bambino. Da questa impostazione di fondo derivano anche altre differenze sostanziali rispetto all'autobiografia goethiana. Mentre questa, infatti, ha una struttura e un andamento

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

teleologici e si conclude con un passo decisivo per lo sviluppo di Goethe come uomo e artista, l'autobiografia di Fontane non mira verso nessuna svolta epocale e procede per singoli aneddoti..La prospettiva è in sostanza quella del ricordo e il tono dell'opera è colloquiale e divagante.

Fra l'**Ottocento** e il **Novecento** la narrazione autobiografica perde quell'ingenua fiducia di rappresentare la personalità dell'individuo nel suo rapporto dialettico con le circostanze esterne. Da una parte viene meno, prima con Nietzsche e poi con Freud, la fiducia nell'unitarietà di quel soggetto che dovrebbe rappresentare l'oggetto principale di questo genere; dall'altra e contemporaneamente si scopre sempre di più la profonda natura linguistica di questo soggetto, che non è dato prima della lingua, ma si costruisce attraverso di essa.
G. D'Annunzio, influenzato da Nietzsche e dall'Ecce Homo, dà voce alle inquietudini, ai frammenti disgregati di un sé problematico, sofferente, complesso, in profonda e perenne crisi attraverso la *scrittura auto-referente*.
Su altro fronte, S. Freud dà all'autobiografia un nuovo posto affrontando il problema dell'analisi di se stesso, impresa mai tentata prima con tale rigore.
La sua auto-analisi, le lettere all'amico Wilhelm Fliess, porta l'avventura autobiografica ai suoi limiti estremi. Freud, attraverso l'analisi rigorosa dei sogni e delle associazioni libere, aveva inventato una forma particolare per dare nuova profondità alla lingua autobiografica. La teoria dell'inconscio permise a Freud di fondare un nuovo modo per parlare del Sé, dando quindi un impulso al progredire della conoscenza umana.
Il lavoro d'introspezione, nell'esame di coscienza di sant'Agostino, e ancor più l'auto-analisi di Freud, hanno il merito di aver spostato l'attenzione su un mondo intrapsichico, basato sui processi inconsci.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione



La **contemporaneità** è segnata dall'inquietudine e dal dubbio, dalla consapevolezza della propria difficoltà alla felicità.

La laicizzazione della soggettività produce insoddisfazione latente ed assume l'essenza di un sé nevrotico.

Il soggetto contemporaneo appare carico di *bisogno autobiografico* poiché ormai contrassegnato nel suo sé da uno statuto narrativo: infatti si è quello che si riesce a ri-elaborare di sé e della propria immagine, si è quello che lo sguardo auto-analitico disvela nel gioco dell'interpretazione autobiografica.

L'uomo contemporaneo ha "sete" di narrazione perché nella narrazione ritrova spazio e tempo per la propria vita.

Tale bisogno nasce dalla crisi del soggetto post-moderno, e dal nuovo statuto *debole*, *incerto* ed *aperto* che lo contrassegna nella società della conoscenza il cui scenario può essere fonte di opportunità inedite per l' individuo, come sapientemente indicato da molti autori tra cui Toffler, Bell, Piere Levy.

Intorno agli **anni Venti e Trenta** l'interesse per le storie di vita nasce con il fiorire di una quantità di ricerche sulla marginalità urbana nell'America del New Deal da parte della **Scuola di Chicago**, la cui prassi veniva espletata tramite la raccolta di autobiografie relative al disagio urbano, con lo scopo di mettere in comunicazione culture e subculture diverse. La ricerca della ecologia sociale urbana è supportata da interviste, testimonianze, schede autobiografiche.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

I sociologi della scuola di Chicago, impegnati nel lavoro sul campo, consideravano la *conversazione spontanea* come una delle tecniche essenziali dell'approccio antropologico in sociologia. Specie all'inizio del lavoro di ricerca le conversazioni banali risultano particolarmente utili in quanto attraverso esse si possono ricavare informazioni preziose per il proprio lavoro.

La Scuola di Chicago dette anche particolare importanza al *colloquio* come forma di interazione.

Grazie al loro contributo il modello sociologico biografico diventa faro luminoso per le numerose metodologie attinenti la *narrazione di sé e la scrittura diaristica.*

Nel primo manuale dei sociologi della Scuola di Chicago, V. Palmer afferma, infatti, che il colloquio, per quanto possa non essere strutturato, viene sviluppato dal ricercatore sulla base di una trama prefissato. La Scuola di Chicago distingue tre tipi di colloqui:

a) il colloquio finalizzato a raccogliere un racconto di vita (*autobiografia sociologica*);

b) il colloquio per conoscere avvenimenti ed azioni non direttamente osservabili;

c) il colloquio in parziale sostituzione o in appoggio ad una osservazione partecipante per raccogliere un gran numero di informazioni in tempi relativamente ristretti ovvero per integrare i dati osservativi.

Inoltre, D.H. Zimmermann e D.L. Wieder hanno inventato una tecnica per aumentare l'efficacia del colloquio. Ai soggetti che si intende sottoporre a colloquio, si affida la *tenuta di un diario* per circa una settimana. Dopo la lettura da parte dell'operatore di questo diario, si procede al colloquio. La finalità è quella di conoscere meglio gli interlocutori in modo da porre loro domande opportune e sotto il profilo del contenuto e del modo di porgerle.

Il modello autobiografico è ripreso negli **anni Settanta** dopo una fase di decadenza, in cui la narrazione di sé è stata trascurata e in alcuni casi completamente dimenticata.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

In particolare, inizia a svilupparsi come *corrente educativa*, in situazioni di grande povertà e miseria esistenziale, intorno alla figura dello studioso **Paulo Freire**, che approntava una nuova *pedagogia sociale*, "della strada", raccogliendo e utilizzando le tragiche storie di vita dei campesinos nelle favelas brasiliane. In Italia tra la fine degli **anni '80 e gli anni '90**, si assiste ad un fiorire di tecniche che mirano a considerare gli aspetti evolventi della narrazione: una di queste è la narrazione come cura di sé che è andata affermandosi soprattutto attraverso il metodo dell'autobiografia nell'ambito delle pratiche educative per l'età adulta.
Queste tecniche educative riconoscono la persona come autrice della propria realtà; la storia personale diventa, grazie alla narrazione un percorso di riflessione e di apprendimento nello stesso tempo, che consente al narratore di ragionare su alcuni eventi della propria vita.
I nomi poi attribuiti a tale metodo, variano a seconda dell'area geografica in cui vengono utilizzati dai vari autori o dai diversi gruppi di studiosi:

1 - In area francofona si parla di "*storie di vita"* e privilegia come soggetti della ricerca non più gli individui marginali bensì gli operai e gli artigiani e le loro famiglie. **H. Desroche,** in *Entreprendre d'apprendre: d'une autobiographie raisonnée aux projets d'une recherche-action* mostra come l'individuo è *impregnato e pregnante di un*

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

potenziale culturale e prasseologico e può costruire un progetto a partire dalle materialità di una esperienza vissuta mediante una lettura della bioscopia. Cosa che **J. Vassileff** corrobora in *La pédagogie du projet en formation* grazie a una ricerca su di sé, la cronologia della propria storia, la storia dei propri genitori, i determinanti (=elementi decisivi e fondamentali) congiunturali (dell'educazione) e strutturali (affettivi) e il rapporto col sapere.

G. Pineau e J.L. Le Grand in *Les histoires de vie* mostrano come queste costruiscano senso e producano la vita. **A. Lainé** scrive : *Faire de sa vie une histoire : teorie e pratiche della storia di vita in formazione* e mostra i rapporti con la psicoterapia, le scienze umane e la modernità in quanto fatto culturale e genere letterario.
C.Josso, in *Cheminer vers soi**,*** scrive che il racconto di vita serve da radicamento a qualsiasi percorso di pensiero, di formazione e di progetto di inserimento sociale partecipando così ad instaurare un nuovo paradigma nella costruzione delle conoscenze e un concetto dell'educazione centrato sul riconoscimento delle nostre risorse interiori e delle nostre potenzialità. **P. Dominicé** nella sua opera *La storia di vita come processo di formazione* propone un metodo di ricerca e di percorso di formazione degli adulti intitolato *biografia educativa***.** In *Les récits de vie***, D. Bertaux** aiuta a distinguere tra la storia vissuta da una persona e il racconto che ne può fare e situa i racconti di vita in una prospettiva etno-sociologica. **C. Delory-Momberger** che ha scritto *Histoire de vie et recherche biographique en formation* dopo la sua opera *De l'invention de soi au projet de formation*, mostra una biografia del ricercatore e della ricerca biografica in formazione.

Tanti autori, ricercatori, pedagogisti che ci fanno entrare, in un modo o nell'altro, nel mondo delle «storie di vita in formazione»**.** Ma quali sono gli obiettivi e le componenti in gioco di questo percorso proposto dagli studiosi della Scuola Francofona? In prima istanza, determinare il modo in cui ci siamo costruiti: il processo di costituzione individuale; come gli individui diventano individui.

E tentare di rispondere alle domande: Chi sono io? Perché e come sono arrivato, oggi, a pormi la questione della mia identità. .Quali sono le mie filiazioni? In chi mi

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

riconosco? Influenze, rappresentazioni, eroi?Quali sono i miei legami storico-sociali, geografici e culturali? Attraverso quali apprendimenti sono passato e che cosa ne ho ricavato?

La ricerca biografica in formazione può aiutare a formulare delle risposte ai quesiti identitari che ci poniamo e questo percorso può aiutarci a progredire ciascuno nella propria unicità. Sarà la nostra capacità biografica ad entrare di nuovo in quel processo di formazione mediante l'osservazione del nostro percorso di vita e sarà il racconto che ne faremo che, facendosi, traccerà il filo della nostra storia. Sarà la nostra capacità a stabilire legami tra le esperienze vissute, i ricordi del passato, la forma presente della vita e il nostro proiettarci nel futuro che parteciperanno alla nostra formazione e a costruire la nostra propria competenza biografica, la nostra attitudine alla ricerca biografica.

Come spiega Laura Tussi, le "storie di vita" della Scuola Francofona hanno un senso auto- formativo molto significativo: ogni individuo con il proprio bagaglio di esperienze più o meno mature, più o meno numerose o qualificabili, attraverso la propria esistenza, costituisce e restituisce all'educatore un autentico "capitale di conoscenze concrete che dormono" (Pineau, Le Grand, 1993) che devono essere valorizzate in modalità e strategie educative, creative e ricreative, per non rischiare di non essere adeguatamente valorizzate ed indirizzate a fini nobili, ossia creativi e costruttivi. Con la presa di coscienza di una propria gamma di esperienze che costituisce un bagaglio conoscitivo esplicabile attraverso l'avvio del riconoscimento del proprio potenziale auto-formativo, ripercorrendo il patrimonio dei propri vissuti, l'allievo narratore scoprirà di essersi auto-formato, educato da sé, rafforzandosi da solo nelle conoscenze auto-formative. La narrazione autobiografica diviene occasione di investimento sulla propria persona e di auto-determinazione rendendo evidente la responsabilizzazione personale rispetto al percorso educativo e formativo, di crescita e di cambiamento evolutivo.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

L'ampliamento dei confini del proprio sapere può essere stimabile ripensando e raccontando il proprio percorso di crescita o il proprio mancato progresso, constatazione che porta ad un continuo investimento di energie nel progetto formativo che prevede il soggetto protagonista della propria formazione e della crescita personale.

2 - Gli inglesi usano il termine di "*auto-biografia"* (West).

3- I nord europei lo definiscono: "*approccio biografico e narrativo*"(Alheit et al.).

4- In Italia, grazie a **Duccio Demetrio** e alla sua continua dedizione e studio del tema si parla di "*metodo autobiografico*". Demetrio e il suo gruppo di EDA (= condizione adulta e processi formativi) dell'Università di Milano, hanno elaborato un modello sistemico-relazionale. Secondo Demetrio l'autobiografia è una metodologia umanistica e attivistica di tutto rispetto. Si ricollega alla tradizione pedagogica antica e contemporanea che ha privilegiato il contatto diretto con le cose e gli altri, l'apprendimento dall'esperienza, il dialogo non simulato ma reale.

Il gruppo di EDA lavora in senso formativo/educativo principalmente con gli adulti, ma è anche diretta ai giovani, per dare la possibilità alla persona di *riscoprirsi* e di *riappropriarsi della propria capacità di auto-formazione.* Con il metodo autobiografico ci si pone infatti davanti ad un foglio bianco riempiendolo con proprie parole avendo per protagonisti sè stessi,cercando di essere i più onesti possibili nello

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

scrivere: gli eventi positivi o i fallimenti, gli errori, gli avvenimenti più o meno drammatici della propria vita. E' un lavoro di *meta-cognizione,* ossia di rielaborazione e trasformazione del vissuto, e questo lavoro interiore fà nascere nuovi significati. Il processo ha valore sia per chi scrive sia per chi legge.

Demetrio parla di tre momenti per l'analisi della propria storia:

1. retrospezione: sono gli sguardi al passato

2. interpretazione: è la ricostruzione di un'esperienza, mettendo in relazione avvenimenti, cause e possibili conseguenze attraverso una prospettiva interpretativa da cui nascono nuove chiavi di lettura. Il pensiero narrativo non delimita, cristallizza l'esperienza e l'azione umana in modelli esplicativi ma permette di restituirle e rievocarle nella loro ricchezza e complessità, di arricchirle di significati consentendo di volta in volta nuove chiavi di lettura.

3. creazione: è la narrazione di noi stessi costituito dai nostri desideri e speranze, che attraverso il racconto delle nostre esperienze possono portare alla luce *energie creative* volte al cambiamento, nella convinzione che il futuro sia ancora gestibile e modificabile da noi stessi.

"La sorpresa più straordinaria è proprio questa. Si impara dall'analisi della propria storia, si impara apprendendo da se stessi." Dalla lettura della citazione di Demetrio emerge uno stupore rispetto al potenziale enorme che possiede l'atto di poter imparare dalla propria storia. Dall'autobiografia, secondo l'autore, può scaturire un

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

progetto educativo, dove al centro vi è l'auto-educazione; dai tre momenti prima citati può emergere un'indipendenza intellettuale e creativa.

Demetrio parla altresì di tre presupposti per l'autobiografia:

a) Primo presupposto: si svolge un grande lavoro di memoria e di ricostruzione di sè stessi. "La memoria è la garante dell'identità di ciascuno nell'accezione tanto sistemica quanto introspezionista. La memoria è la custode di ogni connessione tra il passato e il futuro, governa il presente conscio e inconscio, è la credenziale esibita in ogni incontro umano, è il suo trasformarsi in affascinante racconto di avventure vissute ad aprirci, sovente, all'accettabilità sociale e al successo. Dialogare con la propria memoria, con le proprie memorie, è intravederne la fertilità e allarmarsi per le rischiose auto-esclusioni: la sua pedagogia è sempre un'auto-pedagogia" (D.Demetrio).

" E quando ci domanderanno che cosa stiamo facendo,
tu potrai rispondere loro: Ricordiamo. "

(R. Bradbury, *Fahrenheit 451*)

b) Secondo presupposto: si attua un lavoro di rielaborazione e di attribuzione di senso e significato sulle nostre azioni passate. In questo senso Duccio Demetrio spiega ciò che scaturisce mettendosi di fronte alla propria storia: "Nel mentre ci rappresentiamo e ricostruiamo, ci rivediamo alla moviola ci riprendiamo tra le mani". Ci prendiamo appunto in carico, ovvero in cura, e ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che siamo stati. Nel qui e ora si incontrano memoria e futuro: "Il dovermi raccontare mi costringe ad operare una selezione degli eventi formativi, professionali, esistenziali, maggiormente significativi e tramite questo processo io sostanzio la mia autopercezione identitaria di elementi sui quali, forse, non mi ero mai soffermato" (Batini). L'autobiografia porta con sé un effetto terapeutico, ma soprattutto educativo, aiuta a guardare con più consapevolezza al futuro e a compiere dei passi ulteriori nella propria vita privata, sociale e lavorativa.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

c) Terzo presupposto: attraverso la consapevolezza acquisita con la scrittura, si possono porre le basi per riconsegnare nelle mani del soggetto la propria formazione portandolo verso un apprendimento auto-diretto in quanto raccontarsi è vitale, costruisce le nostre "identità narrative" (P. Ricoeur), "aiuta a vivere" (R. Tonelli). "E' – come scrive E. Biemmi - un modo prezioso di prendersi cura di sé. E' la modalità più umana di 'darsi forma' e di 'mantenersi in forma', disegnando e ridisegnando incessantemente i lineamenti di quel volto personale di cui siamo artefici e responsabili.

Sebbene per gli adulti la pratica autobiografica rappresenti un esercizio interessato a ricostruire e a progettare sé stessi e, diversamente, per gli adolescenti un esercizio di approssimazione all'età adulta, in entrambi i casi vi è una medesima finalità trasformativa, educativa e auto-educativa per ogni soggetto che voglia prendere coscienza di sé sul piano percettivo, emotivo ed intellettivo. In questa prospettiva, il pensiero di Demetrio ben si accosta a quanto sostenuto da **Raffaele Mantegazza** nel proporre un approccio pedagogico che ponga al centro della relazione formativa il racconto di sé, la narrazione condivisa, il raccontarsi storie: "*Senza narrazione ed ascolto attivo, o più semplicemente senza narrazione collettiva riesco difficilmente ad immaginare una relazione educativa che presti attenzione all'idea di cooperazione. E senza esplorare la cooperazione e i conflitti una classe scolastica diventa una galera romana: da fuori potrà anche sembrare che fili via diritta, ma sulle ali di una velocità che non rompe alcuna catena*".

Narrarsi vuol dire intraprendere un viaggio liberatorio, un percorso di auto-formazione e di auto-educazione personale; attraverso la scrittura l'individuo diventa oggetto a sé stesso, dà vita ad un rapporto continuamente reversibile tra *ego* e *alter* e mette in atto un processo meta-riflessivo sulle modalità attraverso cui il proprio vissuto è stato agito. Tramite l'autobiografia gli adulti, i bambini e gli adolescenti, si vedono confrontati con le loro memorie in un processo di autoformazione permanente ed aperto. Infatti accade di:

a) provare la sensazione di apprendere dalla propria vita passata, poiché lo scrivere ci "obbliga" a riflettere sul senso di quel che abbiamo fatto e andiamo facendo nel presente. Poiché *la memoria ci insegna a diventare custodi della*

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

memoria , la scuola è per i giovani il luogo per eccellenza della *lungimiranza pedagogica* dove si attuano, o si dovrebbero attuare, quelle pratiche della memoria che sollecitano introspezione ed auto-riflessione e che sviluppano una cultura della memoria intrisa di relazionalità e storia. In un periodo storico dove si assiste a pseudo-narrazioni attraverso talk-show a discapito delle narrazioni più autentiche, la scuola rappresenta un vero punto di riferimento per le ultime generazioni, il luogo prioritario e, non di rado, isolato, in cui si recuperano e si comunicano i ricordi favorendo lo sviluppo di una comunità civile e consapevole.

Oggi emerge il bisogno di trasporre la narrazione condivisa all'interno della propria storia familiare ma, paradossalmente, si tende anche a rivolgersi a cercare storie all'esterno, anche in una telenovela. "*Quindi dire e non dire, in famiglia devono essere collocati all'interno della trama, perché proprio nel passaggio dal dire al narrare, si creano fatti educativi e formativi. Abbiamo bisogno della narrazione autobiografica (condivisa) in famiglia per evitare di scoprire poi nei diari post-mortem che ci lacerano l'anima e che diventano certo una grande risorsa ma costituiscono anche un grande rimpianto. Abbiamo bisogno di tutelare l'educazione a raccontare oltre il dilemma del dire o non-dire. La narrazione si differenzia dal dilemma del dire o non dire proprio perché nasce con il fine di dare senso, consentendo agli altri di interpretare ed interpretarsi"* (Demetrio).

Interroghiamoci quindi sull'uso della metafora autobiografica, su come la nostra storia personale, la nostra storia familiare può riprendere il senso, la regia, il ritmo della trama, dell'intreccio che molto spesso si sfugge.

Sarebbero – propone Demetrio - da approfondire almeno 3 vie di fuga moderne dal pianeta degli interrogativi:

- la fuga dall'invisibile nel visibile
- la ricerca di ciò che è tattile e visibile
- la fuga dalla conoscenza di sé

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Sono tutte caratterizzate da una fuga dal silenzio che, invece, rappresenta la vera possibilità, la vera novità, ben diversa dalla fuga nei talk-show televisivi.

Secondo Demetrio è proprio dalla scuola e nella scuola che possiamo promuovere una cultura della memoria e, al contempo, stimolare nei giovani la capacità di pensarsi, di narrarsi e di ascoltare le narrazione degli altri. Promuovere una scuola come luogo produttore di un'esperienza indelebile nella vita di chi la abita e come volano di sviluppo personale e relazionale per un futuro all'insegna di consapevolezza e di intelligenza autobiografica, è una responsabilità che riguarda non soltanto gli insegnanti o gli educatori, ma tutte le persone facenti parte di una comunità civile pensante;

b) prendere coscienza del significato morale di alcune esperienze;

c) esercitarsi a ricollegare fra loro i fatti e a farsene una ragione;

d) veder accrescersi il desiderio di leggere e la curiosità verso le storie altrui e il mondo circostante;

e) infine, intingendo metaforicamente la penna nella propria vita:si diventa creativi, pur con pochi mezzi e capacità a disposizione, dovendo tradurre in frasi sensate, in racconti accattivanti, in trasfigurazione poetica quanto concretamente si sia vissuto.

Secondo Demetrio, gli effetti dell'applicazione delle pratiche narrative in educazione e formazione sono:

1- *effetto di eterostima* presente nel momento relazionale dell'incontro tra chi è protagonista di una vicenda e qualcuno che si mostri interessato ad essa: il narratore si sente confermato e riconosciuto dalla disponibilità di uno sguardo, da parole incoraggianti, dal tempo offerto. Anche cronologicamente, questo è il primo risultato che ci si prefigge di raggiungere.

2- *effetto di autostima* durante il processo narrativo, che dimostra a chi parla o scrive che sa narrare e che gli vengono offerte occasioni per esprimersi meglio: il narratore viene aiutato a ritrovare la sua soggettività attraverso la riscoperta della propria storia

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

di vita, nel piacere di sentirsi autorizzati a ritrovare la dignità dell'uso della prima persona. Con questo lavoro ci si prefigge, cioè, di far riguadagnare un narcisismo primario disperso o mai nato.

3- *effetto di esostima* al termine degli incontri, quando al narratore vengono riproposte le sue storie, affinché, da solo o ancora con un'assistenza, possa precisare ed arricchire quanto detto attraverso altri linguaggi (grafici, visuali, fotografici): l'autobiografo si riconosce attraverso quanto realizza e produce.

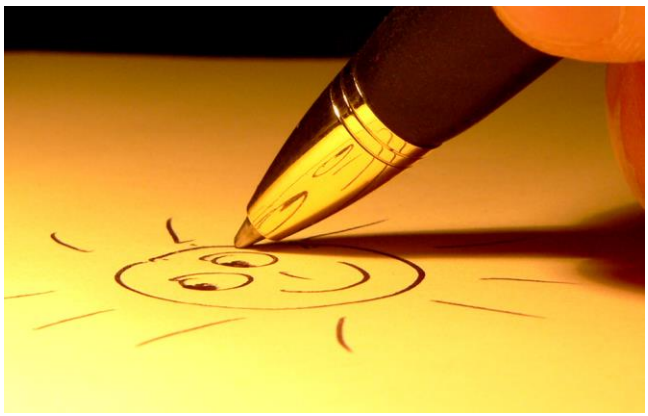
La pedagogia trova, così, nella pratica autobiografica una nuova metodologia di approccio all'educazione degli adulti, dei giovani e dei bambini in grado di porre al centro i soggetti stessi nella loro problematicità; un metodo formativo che incoraggia l'uomo nello svelamento della propria storia personale e lo sostiene nel fare della vita una ricerca permanente di senso, abituandolo a vivere il tempo futuro. Questo esercizio lo aiuta a vivere continue transizioni, ad abbandonare senza paura alcune certezze per lanciarsi su spazi nuovi ed inesplorati, a congedare l'accessorio per concentrarsi sull'essenziale, a vivere i lutti per nuove nascite. Raccontarsi è uno dei più alti atti formativi.

Da una parte si ha dunque una finalità dell'autobiografia, cioè il suo potere contenitivo di dare senso alle cose e porre ordine anche in quelle situazioni più complicate e dolorose: *"Tutti i dolori sono sopportabili se li metti dentro una storia"* (I. Dinesen). Dall'altra, l'aspetto trasformativo che assume la scrittura, una narrazione non fine a sè stessa ma utilizzata per conoscersi meglio, per rielaborare i propri vissuti e porsi nuove rotte, per far scaturire dalla propria storia e dall'ascolto di quella altrui indicazioni utili alla propria vita professionale e non, nuovi insegnamenti, in sostanza apprendimento: *"Non si piange sulla propria storia, si cambia rotta" (*B. Spinosa).

La narrazione autobiografica diviene metodo per dotare di profondità e spessore quelle professionalità educative che oggi hanno perduto ogni identità autoritaria, conformistica e trasmissiva e sono chiamati ad assumere la ben più complessa e problematica specifica funzione formativa.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Se alla funzione formativa si assegna, nella nuova ottica della formazione continua, un valore di *empowerment* e di *resilienza individuale*, di implementazione delle capacità di riduzione della complessità o perlomeno di governo della complessità stessa, se è vero, come sostiene D. Taylor, che ognuno è il prodotto delle storie che ha ascoltato, vissuto e anche di quelle che non ha vissuto, allora risulta inevitabile nei contesti formativi trovare spazio alla narrazione, come oggetto, strumento e soggetto del processo.



" Voi siete le vostre storie. Siete il prodotto di tutte le storie che avete ascoltato e vissuto, e delle tante che non avete sentito mai. Hanno modellato la vostra visione di voi stessi, del mondo e del posto che in esso occupate."

(Daniel Taylor*, Le storie ci prendono per mano*)

In conclusione, se la crisi del soggetto moderno e post-moderno e la scoperta della sua fragilità/frammentazione esistenziale potevano far temere un declino o forse addirittura la scomparsa del genere autobiografico, le numerose opere che oggi si trovano sul mercato e l'incredibile successo raggiunto da alcune di esse negli ultimi anni, dimostrano oltre ogni ragionevole dubbio che il genere è tutt'altro che in crisi.
Oggi, infatti, la narrazione autobiografica conosce un nuovo successo, dovuto ad una maggiore elaborazione teorica e pratica, nonché alla sua diffusione nel lavoro sociale ed educativo e in quello clinico e terapeutico, senza esclusione di ambiti e di destinatari.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

In particolare, nel percorso formativo per educatori la narrazione viene utilizzata per fare emergere le problematiche cui l'educatore và quotidianamente incontro assistendo persone giovani o adulte in difficoltà, con disabilità grave, con problematicità, e per aiutare a riflettere sulle difficoltà del lavoro educativo in tale ambito (Tomisich, Confalonieri).

L'ascolto delle narrazioni delle famiglie e delle persone assistite consente a genitori e agli educatori di attivare la riflessione rispetto al proprio impegno pedagogico ed assistenziale, attivando intensi processi comunicativi e di riflessione con l'equipe degli educatori o dei curanti (Moletto, Zucchi).

In questa prospettiva, la scuola, l'ospedale, i servizi di comunità, l'educazione di strada, le iniziative per la prevenzione e, inoltre, bambini, adolescenti, adulti e anziani, sono oggi rispettivamente i luoghi e i protagonisti di quello che è diventato un vero e proprio **metodo** capace di portare concreti risultati in termini di recupero, cambiamento e nuova progettualità.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

Esercitazione

1) L'Autobiografia è nata ed è sempre prodotta in un momento in cui si ha maggiore consapevolezza di quanto le nostre vite e le nostre esperienze siano interrelate, al di là di tutti i tipi di divisione culturale e religiosa, e della necessità non solo di riconoscere l'esistenza degli altri, ma di comunicare ed interagire ad un livello più profondo di comprensione. L'allievo spieghi come è avvenuto questo percorso antropologico-culturale nella storia dell'umanità, dalla Grecia Antica al Medio Evo.

2) Sant'Agostino e J.J. Rousseau: due visioni diverse della vita. L'allievo metta a confronto il diverso "scrivere di sé" dei due illustri autori ed approfondisca gli aspetti più significativi.

3) La narrazione autobiografica dell'Ottocento: perché in questo periodo svanisce la centralità del rapporto dialettico io-mondo che fu caratteristica del Settecento?

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
Vietata la riproduzione

4) L'allievo svolga una ricerca approfondita sulle dimensioni psico-pedagogiche e socio-antropologiche delle storie di vita secondo il pensiero di Pineau e di altri esponenti della scuola francofona.

5) L'allievo descriva le varie correnti di pensiero sulla auto-narrazione del Novecento, in particolare approfondisca i contenuti dell'auto-educazione e dei suoi effetti secondo il metodo autobiografico di D. Demetrio.

Centro di Ricerca Erba Sacra – www.erbasacra.com
Dispense del Corso OnLine "Educazione alla Narrazione di Sé" solo per uso didattico
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

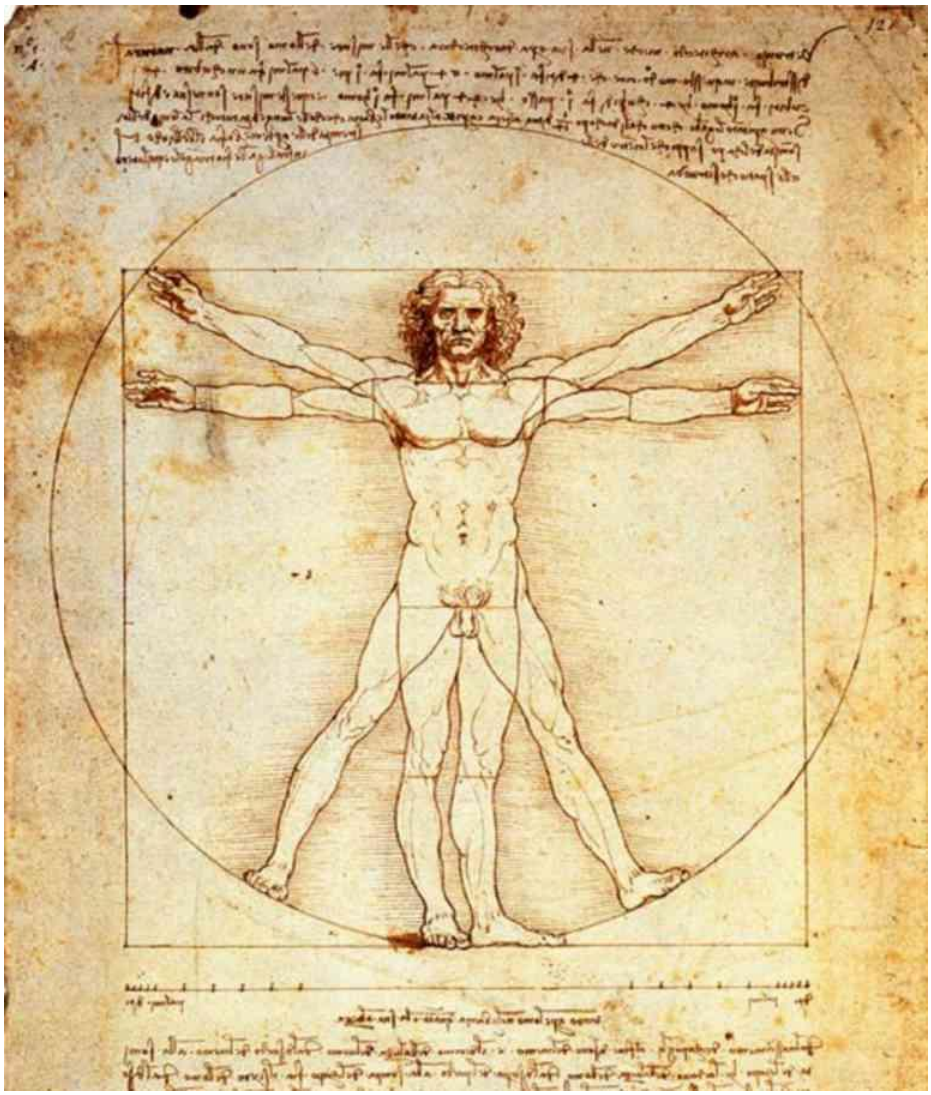
- ✓ scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronicità, la cibernetica olistica, etc. ;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di 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

I QUATTRO STRUMENTI
PER IL CAMBIAMENTO

Docente: Marco Cascianelli

SCHEDE DELLE VIDEOLEZIONI

Programma completo:

Istruzioni per l'uso (1 video)

Strumento 1: IL FUNZIONAMENTO (6 video)

Strumento 2: LE RELAZIONI (6 video)

Strumento 3: L'ABBONDANZA (5 video)

Strumento 4: IL TEMPO (5 video)

Conclusioni (1 video)

ISTRUZIONI PER L'USO

Ciao, qui trovi una breve descrizione del corso **" I quattro strumenti per il cambiamento**".

Il corso è suddiviso in quattro parti ognuna delle quali ha al suo interno 5 o 6 moduli differenti. Ogni modulo ha una scheda corrispondente inserita in questo testo con una breve descrizione e approfondimenti sul video corrispondente.

Troverai anche esercizi con cui poterti allenare, suggerimenti di parole chiave per le tue ricerche, libri consigliati e in alcuni casi link di approfondimento.

Gli argomenti dei quattro strumenti sono:

1. Il Funzionamento
2. Le Relazioni
3. L' Abbondanza
4. Il Tempo

Sono stati prodotti più video per ogni strumento, ciascuno di breve durata, per facilitare la focalizzazione su argomenti specifici.

Ti suggeriamo di seguire l'ordine dal primo modulo del primo strumento all'ultimo modulo del quarto strumento e avrai tantissime informazioni sui cardini della tua possibilità di cambiamento.

Potrai guardare i video più e più volte e scegliere quelli che ti sono più congeniali per agire sulle aree dove stai lavorando in questo momento.

Se hai bisogno di chiarimenti approfondimenti o semplicemente di entrare in contatto con noi contattaci senza esitare!

Ti auguriamo di trovare profondo beneficio e di riuscire a manifestare la tua vera natura prima possibile.

Grazie per la tua preziosa attenzione e buon corso!

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PRIMO STRUMENTO

IL FUNZIONAMENTO

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 1
"DA 0 A 7 ANNI"

"LA MAGGIOR PARTE DI QUELLO CHE CREDIAMO E' IL RISULTATO DELLA NOSTRA PERCEZIONE NEI PRIMI ANNI DI VITA: DA 0 A 3 – DA 3 A 7".

QUANDO FACCIAMO RIFERIMENTO AI NOSTRI PRIMI ANNI DI VITA, PROVIAMO UNA BELLISSIMA EMOZIONE DI TENEREZZA IMMAGINANDOCI PICCOLI E RICORDANDO A MALAPENA, SE NON CON L'AIUTO DI FOTO O VIDEO, GLI AVVENIMENTI DI QUEL PERIODO.

LA NOSTRA MENTE SI RIEMPIE DI IMMAGINI E DI CONSEGUENZA EMERGONO EMOZIONI COLLEGATE AD ESSE E SUCCESSIVAMENTE I COMPORTAMENTI ACQUISITI.

IN QUESTO MODULO VOGLIO PORTARE LA TUA ATTENZIONE SUL FATTO CHE , COME FORSE SAPRAI, GRAN PARTE DELLA NOSTRA VITA ADULTA VIENE CONDOTTA SULLA BASE DELLE ESPERIENZE PERCETTIVO-SENSORIALI AVVENUTE IN QUEI MOMENTI E NEI MOMENTI DELLA VITA INTRAUTERINA, DURANTE LA GESTAZIONE.

A – IMMAGINA DI AVERE POCHI ANNI E DI ESSERE DOTATO DI UNA ANTENNA COLLEGABILE AL WI-FI CHE E' SEMPRE ATTIVO NEI LUOGHI DOVE TI TROVI.
IL SISTEMA PREVEDE IN MODO VITALE E NATURALE CHE TU DEBBA "SCARICARE (FARE DOWNLOAD) DI TUTTO QUELLO CHE E' PERCETTIBILE PER I TUOI SENSI E VENGA ARCHIVIATO CON DETERMINATE CARATTERISTICHE.

A – OGNI IMMAGINE, SUONO, SENSAZIONE TATTILE O EMOZIONALE (CINESTESICA), VIENE OBBLIGATORIAMENTE CATALOGATA NEL NOSTRO "DATA-BASE" INCONSCIO FACENDO RIFERIMENTO AL CONTESTO IN CUI E' AVVENUTA LA PERCEZIONE.

B – SULLA BASE DI QUESTA PERCEZIONE SI INNESCANO I MECCANISMI AUTOMATICI DI RISPOSTA CHE SONO E SARANNO SEMPRE COERENTI CON LE INFORMAZIONI RICEVUTE LA PRIMA VOLTA E CATALOGATE NEL NOSTRO SISTEMA.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

C – L'AUTOMATISMO STRUTTURATO E' FONDAMENTALE PER GARANTIRE UNA RISPOSTA ADEGUATA ALLA SOPRAVVIVENZA E RIGUARDA LA MENTE INCONSCIA, UTILIZZATA N PER IL 95% DEL NOSTRO TEMPO.

D – QUESTO MODO DI OPERARE COINVOLGE DIVERSI APPARATI DEL NOSTRO SISTEMA CHE SI TROVANO AD AGIRE E COMANDARE LE RISPOSTE SIA FISIOLOGICHE CHE PSICOLOGICHE IN MODO BEN DETERMINATO E SEMPRE CORRISPONDENTI AI DATI IMMAGAZZINATI DURANTE IL PRIMO EVENTO E NELLE EVENTUALI RIPETIZIONI.

ESERCIZI SUGGERITI:

1 - SCRIVI UN ELENCO DEI COMPORTAMENTI (DI QUALSIASI GENERE) CHE SAI DI RIPRODURRE ORMAI DA TEMPO E PER I QUALI SEI IN GRADO DI ANTICIPARE UN RISULTATO CHE NON TI SODDISFA.
SCRIVI SU UN ALTRO FOGLIO UN ELECO DI COME, INVECE, VORRESTI COMPORTARTI MA NON RIESCI, SABOTANDO LE OPPORTUNITA' CHE VORRESTI COGLIERE.

2 – SCRIVI UNA CLASSIFICA DELLE EMOZIONI DOMINANTI NELLA TUA VITA (PER ESEMPOI: SONO PREVALENTEMENTE ARRABBIATO OPPURE GIOIOSO PIUTTOSTO CHE TRISTE)
3 – FAI UN ELENCO DELLE SITUAZIONI, COMPORTAMENTI, ABITUDINI CHE , INVECE, SEI RIUSCITO/A A TRASFORMARE E RENDERE COMPLETAMENTE DIVERSE E SODDISFACENTI RISPETTO AL PASSATO.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

PRIMO SETTENARIO
SVILUPPO SENSORIALE-COGNITIVO DEL BAMBINO
-METAMEDICINA
-EMISFERI DESTRO E SINISTRO
-CORPO CALLOSO
-ARCHETIPI DEGLI EMISFERI
-INTEGRAZIONE EMISFERICA
-CERVELLO LIMBICO
- ASSE IPOTALAMO - IPOFISI
-SISTEMA NEUROVEGETATIVO

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

-SISTEMA ENDOCRINO
-ORMONI
-ORGANI BERSAGLIO
CONVINZIONI
CREDENZE
PARADIGMI
BENEFICIO SECONDARIO
BISOGNI PRIMARI
PIRAMIDE DI MASLOW
MENTE INCONSCIA
PROPRIOCETTIVITÀ
ESTEROCETTIVITÀ
ORGANI DI SENSO

LINK UTILI:

BRUCE LIPTON, BIOLOGO https://www.youtube.com/watch?v=5WWXvOh_A6M

TESTI SUGGERITI:

-Medicina dell'Anima - Eric Rolf – Mediterranee
-Ogni Sintomo è un Messaggio – Claudia Rainville – Edizioni Amrita
Biologia delle Credenze – Bruce H. Lipton – Macro Edizioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 2
"PERCEZIONE E SISTEMA V.A.K."

NEL MODULO 1 ABBIAMO VISTO E APPROFONDITO CHE ABBIAMO UN SISTEMA BEN STRUTTURATO PER REGISTRARE E CATALOGARE SIA GLI EVENTI INTERNI CHE QUELLI ESTERNI A NOI.

I TRE CANALI PRINCIPALI CON CUI FACCIAMO QUESTO SONO DETTI RAPPRESENTAZIONALI:
V-VISIVO
A-AUDITICO
K-CINESTESICO

OGNI INDIVIDUO, TENDE A SPECIALIZZARSI MAGGIORMENTE SU UNO DI QUESTI E AD INTERAGIRE CON IL MODO ESTERNO USANDO PREVALENTEMENTE LE IMMAGINI, I SUONI OPPURE LE EMOZIONI E SENSAZIONI A SECONDA CHE SIA PIU' VISIVO, AUDITIVO O CINESTESICO.

INFATTI OGNI STIMOLO, EVENTO O ACCADIMENTO VIENE TRASCRITTO, ARGOMENTATO E RESO QUINDI "VIVO" TRADUCENDO IN INFORMAZIONI IN FILE, O SE VUOI IN PELLICOLE CINEMATOGRAFICHE.

AD OGNUNA DI QUESTE VIENE ATTRIBUITO UN SIGNIFICATO CHE DETERMINA UNA RISPOSTA.
LA RISPOSTA PUO' ESSERE QUINDI PROFONDAMENTE DIVERSA DA PERSONA A PERSONA IN FUNZIONE DEI SISTEMI USATI E DEI SIGNIFICATI TRADOTTI.

OGNI VOLTA CHE UN FILE SI CHIUDE, IN ESSO RIMANGONO I PROGRAMMI CHE LO RIGUARDANO E TUTTE LE IMMAGINI, SUONI ETC, NONCHE' LE RISPOSTE DATE ALLO STIMOLO LA PRIMA VOLTA.

IL DEPOSITO DI QUESTE INFORMAZIONI E' LA MENTE INCONSCIA CHE, COME VEDREMO, TENDE A CONSERVARE E RIPETERE TUTTO COME FOSSE IN ASSENZA DI TEMPO.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ESERCIZI SUGGERITI:

1 – PRONUNCIA O SCRIVI ALCUNE AFFERMAZIONI QUALSIASI RISPETTO AD UN AVVENIMENTO O SITUAZIONE E CONTROLLA POI LA MODALITA' CON CUI TI SEI ESPRESSO A RIGUARDO IN MODO PREVALENTE.
(CONTROLLA LA TABELLA DI ESEMPIO O CERCA ALTRE TABELLE)

Esempi di espressioni tipiche Visive - Uditive - Cinestesiche

NEUTRA	VISIVA	UDITIVA	CINESTESICA
Ti capisco	Mi è chiaro quello che dici	Ti ascolto attentamente	Ti seguo
Desidero dirti qualcosa	Vorrei che tu dessi un'occhiata a quello che ho fatto	Intendo spiegartelo in modo dettagliato	Vorrei che tu afferrassi ciò che ho da dirti
Capisci quello che tento di dirti?	Riesco a darti una immagine chiara?	Quel che ti sto dicendo ti suona bene?	Riesci a coglierlo bene?
È vero	È vero senza ombra di dubbio	E' preciso parola per parola	La notizia è fondata
Non ne sono convinto	Mi sembra poco chiaro	Non mi suona bene	Non sono certo di seguirti
Non mi piace quel che fai	Non riesco ad inquadrare il tuo comportamento	È una cosa che non mi trova in armonia	In concreto, quel che fai non lo sento giusto
La tua idea è fantastica	La tua idea è brillante	La tua idea è musica per le mie orecchie	La tua idea ha colto nel segno

2 – **VISUALIZZAZIONE GUIDATA VAK**
SIEDITI COMODAMENTE, LEGGI ATTENTAMENTE QUESTI PASSAGGI PRIMA DI COMINCIARE.
CHIUDI GLI OCCHI E RESPIRA PROFONDAMENTE.
IMMAGINA QUALSIASI COSA SAREBBE STRAORDINARIO AVERE O ESSERE NELLA TUA VITA.
QUALCOSA CHE IN QUESTO MOMENTO NON C'E', GIRA UN BREVE VIDEO NELLA TUA MENTE DI COME VORRESTI CHE FOSSE.
(VISIVO) PER PRIMA COSA INSERISCI SOLO LE SCENE CHE VEDI (TU NON SEI NELLA SCENA, SEI DIETRO AI TUOI OCCHI E VEDI INTORNO A TE TUTTO QUELLO CHE STAI IMMAGINANDO).
(AUDITIVO) SOLO QUANDO AVRAI INSERITO PIU' PARTICOLARI POSSIBILI, "APRI L'AUDIO E INIZIA A SENTIRE TUTTI I SUONI CHE CI SONO,IMMAGINA PIU' SUONI POSSIBILI, DI QUALSIASI TIPO, ARRICCHISCI LA SCENA CON PIU' ELEMENTI POSSIBILI, ASCOLTA ATTENTAMENTE LE PAROLE CHE DICI O CHE TI VENGONO DETTE.
PRONUNCIA QUALCOSA CHE TI FACCIA PERCEPIRE CHIARAMENTE CHE SEI ESATTAMENTE DOVE VORRESTI ESSERE, CHE HAI CHIARAMENTE

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

RAGGIUNTO QUELLO CHE DESIDERI.
(CINESTESICO) NON APRIRE GLI OCCHI-
PONI LA TUA ATTENZIONE SULLA SENSAZIONE MIGLIORE CHE E' EMERSA DURANTE LA VISUALIZZAZIONE E AMPLIFICALA PIU' CHE PUOI.
ASCOLTA IN QUALE PARTE DEL CORPO LA PERCEPISCI E TUCCA QUELLA PARTE CON ALMENO UNA MANO.
DAI UNA FORMA A QUELLA SENSAZIONE.
DAI UN COLORE.
DAI UNA TEMPERATURA.
DAI UNA CONSISTENZA.
RIMANI A GODERE DI QUESTA BELLISSIMA SENSAZIONE AMPLIFICATA.
QUANDO SENTI CHIARAMENTE CHE E' ABBASTANZA, APRI GLI OCCHI.

CIO' CHE HAI IMMAGINATO E' UNA VERA E PROPRIA ISTRUZIONE PER LA TUA MENTE INCONSCIA, HAI TRASMESSO LE COORDINATE AL PIU' POTENTE ESECUTORE DI CUI DISPONIAMO.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:
VISUALIZZAZIONI
-SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI V.A.K.
-MENTE INCONSCIA
-SISTEMA SENSORIALE
-PROPRIOCETTIVITA'
-ESTEROCETTIVITA'
SOGNI
ONDE CEREBRALI

TESTI SUGGERITI:
Giorgio Nardone - Problem Solving Strategico – Ponte Alle Grazie
Robert M. Williams – Utilizza La Tecnica Psych-k – Macro Edizioni

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 3
"EMISFERI E INTEGRAZIONE"

- NEL MODULO 2 ABBIAMO APPROFONDITO L'ASPETTO PERCETTIVO VISIVO, AUDITIVO, CINESTESICO E LA VISUALIZZAZIONE.

- ORA DIAMO SPAZIO ALLA COMPRENSIONE DEL FUNZIONAMENTO DEGLI EMISFERI
PER QUANTO CONCERNE LA LORO CAPACITA' EPOSSIILITA' DI INTEGRARE LE INFORMAZIONI, UNA DELLE QUALI, MOLTO IMPORTANTE, E' LE IPER-SPECIALIZZAZIONE VISIVA NELLA QUALE CI RITROVIAMO UN PO TUTTI CON L'USO DELLE NUOVE TECNOLOGIE E LA CONTINUA VISIONE DELLO SCHERMO TV.

- ACCADE PIUTTOSTO SPESSO CHE GLI EMISFERI DEL NOSTRO CERVELLO NON LAVORINO OGNUNO AL MASSIMO DELLE SUE POTENZIALITA' PER DIVERSE RAGIONI.
-
- QUANDO I NOSTRI EMISFERI SONO BILANCIATI NELLE LORO RISPETTIVE FUNZIONI, LA VISIONE D'INSIEME E LA VALUTAZIONE DEL CONTESTO OSSERVATO E' COMPLETA , INTEGRATA E CONGRUA.

- QUESTO E' NECESSARIO AL NOSTRO SISTEMA PER VALUTARE (CONFRONTARE) LE DIVERSE VERSIONI INTERPRETATIVE E INVIARE VERSO IL SISTEMA LIMBICO LA RICHIESTA DI INFORMAZIONI CHE DETERMINERA' LA RISPOSTA.
- **EMISFERO DESTRO**: E' EMOZIONALE, CREATIVO, UTILIZZA LE IMMAGINI PER PRODURRE PEMSIERI, OSSERVA LA TOTALITA', METTE IN RELAZIONE, SINTETIZZA, E' NEL PRESENTE, ORGANIZZA SIMULTANEAMENTE, E' SPONTANEO E LIBERO.
- **EMISFARO SINISTRO**: E' LOGICO, RAZIONALE, USA LE PAROLE, DIVIDE IN PORZIONI, E' SPECIFICO, ANALIZZA E METTE IN SEQUENZA TEMPORALE, E' INDIVIDUALISTA, E' CONTROLLATO E ORDINATO.

- **ESERCIZI SUGGERITI:**
TECNICHE DI INTEGRAZIONE EMISFERICA SEMPLICE:
1 – CROSS CRAWL: CONSISTE NEL MARCIARE (ANCHE SUL POSTO) COORDINANDO GAMBE E BRACCIA OPPOSTE, AVENDO CURA DI INCROCIARE CON I POLSI E LE GINOCCHIA, LA LINEA MEDIANA DEL

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

CORPO. ESEGUIRE PER ALMENO 20/30 VOLTE (O 2/3 MINUTI).
VARIANTE: CORPO SDRAIATO SUPINO CON LE BRACCIA IN FUORI, FLETTERE LE GAMBE ALTERNATE AL PETTO TOCCANDO CONTENPORANEAMENTE IL GINOCCHIO OPPOSTO CON LA MANO O IL GOMITO.
2 – POSTURA DI INTEGRAZIONE EMISFERICA DA SEDUTI:
SEDUTI COMODI, INCROCIARE LE CAVIGLIE MANTENEDO LE PIANTE DEI PIEDI BENE A TERRA. INCROCIARE I POLSI E INTRECCIARE LE DITA DELLE MANI.
APPOGGIARE LE BRACCIA SULLE COSCE E CHIUDENDO GLI OCCHI, MANTENERE LA POSIZIONE STATICA PER QUALCHE MINUTO (5/10).
3 – CON UNO DEI DUE ESERCIZI PROPOSTI, QUELLO CHE TI E' PIU' COMODO, PROVA AD ESEGUIRE IL MOVIMENTO PRIMA CANTICCHIANDO UN MOTIVO E TE CARO E POI A CONTARE , SEMPRE AD ALTA VOCE, DA 100 INDIETRO DI 3 IN 3.....
OSSERVA COSA SUCCEDE, SE CI SONO VARIAZIONI O BLOCCHI DEI MOVIMENTI NELLA LORO FLUIDITA'.
SE E' NEL CANTO = EMISFERO DESTRO, SE NEL CONTARE = EMISFERO SINISTRO

TI INVITO AD APPROFONDIRE:
EMISFERI CEREBRALI
CORPO CALLOSO
INTEGRAZIONE EMISFERICA
POSTURE
SCHEMA - CROCIATO
COMUNICAZIONE INCROCIATA
VALUTAZIONE KINESIOLOGICA
APPRENDIMENTO VELOCE
SINCRONIZZAZIONE DEGLI EMISFERI
SWITCH – DESWITCH

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 4
"CONSCIO-INCONSCIO E CONTENITORE UNIVERSALE"

COME CERTAMENTE SAPRAI, NULLA E' REALMENTE SEPARATO, NE' DAL RESTO DI CIO' CHE ESISTE , NE' TANTOMENO DA NOI.
PER COMODITA DIDATTICA QUINDI DENOMINEREMO TRE PORZIONI DELLA NOSTRA MENTE DISPONIBILE E VEDEREMO ORA LE SPECIFICITA' DI OGNUNA E LE POSSIBILITA' DI AZIONE QUANDO TUTTO LAVORA IN MODO INTEGRATO E, COERENTE E SI POSSIEDE LA CONVINZIONE (100%) CHE POSSA MANIFESTARSI.

1- MENTE CONSCIA: E' VOLITIVA, HA UNA CAPACITA' DI ELABORAZIONE LIMITATA, GESTISCE UN MASSIMO DI TRE (3) EVENTI CONTEMPORANEAMENTE, HA UNA MEMORIA A BRE TERMINE (20 SECONDI), PROCESSA UN MASSIMO DI 40 BIT/SEC DI INFORMAZIONI.
SI POSIZIONA NEL PASSATO O NEL FUTURO, E' ASTRATTA, STABILISCE OBIETTIVI, GIUDICA DECIDE.

2 – MENTE INCONSCIA: E' ABITUDINARIA, GESTISCE MIGLIAIA DI EVENTIZA SIMULTANEAMENTE, MONIORA TUTTE LE FUNZIONI MOTORIE E FISIOLOGICHE DEL CORPO(BATTITO CARDIACO,DIGESTIONE, RESPIRO ETC)
PROCESSA FINO A 40 MILIONIBIT/SEC DI INFORMAZIONI, E' SEMPRE NEL TEMPO PRESENTE E PENSA IN MODO LETTERALE.

3 – CONTENITORE UNIVERSALE (MENTE GLOBALE)
E' L' ARCHIVIO SENZA INIZIO NE' FINE, CONTIENE TUTTO DA SEMPRE E PER SEMPRE, CONOSCE TUTTO DI TUTTI E SA QUAL E' LA TRAIETTORIA MIGLIORE PER OGNUNO (MISSIONE DI VITA – DHARMA).
FORNISCE INFORMAZIONI CHIARE DOVE E' GIUSTO ED APPROPRIATO PER IL CONTESTO RICHIESTO, ELABORA IN MODO NON LINEARE ED HA CAPACITA' DI CALCOLO ILLIMITATE.

LA RIFLESSIONE CHE DOVREMMO FARE
IN MODO SEMPLICE E' RENDERCI CONTO CHE SE DOBBIAMO O VOGLIAMO OTTENERE UN CAMBIAMENTO IMPORTANTE, VELOCE, EFFICACE E DURATURO, SARA' NECESSARIO SCEGLIERE CON LA MENTE CONSCI IN BASE ALLE PERCEZIONI ATTUALI DELLA NOSTRA REALTA' E DEL POSSIBILE CAMBIAMENTO, CHIEDERE ALLA MENTE GLOBALE SE E'

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

IN LINEA CON LA NOSTRA PIU' COMPLETA REALIZZAZIONE E POI AFFIDARE ALLA MENTE INCONSCIA, LA PIU' POTENTE, LA CAPACITA' DI INTERIORIZZARE E RENDERE AUTOMATICA E UTILIZZABILE LA NUOVA VERSIONE DI NOI STESSI CHE CI INTERESSA.

ESERCIZI SUGGERITI:

1 – PRATICO: PROVA A DECIDERE E METTERE IN PRATICA ALMENO 4 COSE DA FARE CONTEMPORANEAMENTE E VELOCEMENTE COME PER ESEMPIO CANTICCHIARE TENENDO IN MANO (EQUILIBRIO) QUALCOSA E CONTEMPORANEMENTE LEGGI UNA SCRITTA , SOLLEVANDO MAGARI UNA GAMBA.....
TI ACCORGERAI CHE NONOSTANTE LA VOLONTA' DI RIUSCIRE SARA' DIFFICILISSIMO SE NON IMPOSSIBILE RIUSCIRCI.

2 – PROCURATI UNO STRUMENTO DI MISURAZIONE PER ESEGIURE UN TEST (PEDOLO – TEST MUSCOLARE O QUALSIASI METODO CONOSCI PER GENERARE UN SEGNALE DI RISPOSTA IDEO MOTORIO), CON IL TEST A ZERO, FAI UNA DOMANDA RIVOLTA CHIARAMENTE ALLA MENTE UNIVERSALE (PUO' ESSERE VERBALE O MENTALE).
RIPETI IL TEST MENTRE FAI LA RICHIESTA E ASCOLTA LA EVENTUALE VARIAZIONE DELLO STRUMENTO.
SIA CHE NON CAMBI NULLA SIA CHE CI SIA UNA ANCHE PICCOLA VARIAZIONE AVRAI PERCEPITO COSA E' COERENTE CON LA RICHIESTA E COSA INVECE NO.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

MENTE CONSCIA-INCONSCIA
MATRIX
MENTE SUPERCONSCIA
INCONSCIO COLLETTIVO
CONVINZIONE
PARADIGMA
CREDENZA
ABITUDINE
AUTOMATISMO
SISTEMA LIMBICO
STIMOLO RISPOSTA
BIOLOGIA CELLULARE

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

FORZA DI VOLONTA
BIT/SEC
TEST MUSCOLARE
KINESIOLOGIA APPLICATA
EFT EMOTIONAL FREEDOM TECNIQUES
RADIESTESIA

LIBRI CONSIGLIATI:

Biologia delle Credenze – Bruce H. Lipton – Macro Edizioni
Carl Gustav Jung – L'Io e l'Inconscio – Bollati boringhieri
Joseph Murphy – il Potere del Subconscio – Edizioni Mediterranee

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 5
"STIMOLO-RISPOSTA"

GRAZIE AGLI IMMENSI STUDI SUL COMPORTAMENTO UMANO SIAMO PASSATI ATTRAVERSO IL COMPORTAMENTISMO, GLI ESPERIMENTI DI IVAN PAVLOV, LA PSICOLOGIA E TUTTE LE DISCIPLINE NATE DOPO GLI ANNI 70 FINO ALLA MODERNA FISICA QUANTISTICA , L'EPIGENETICA E QUELLE FORME DI MEDICINA"ALTERNATIVA" VOLTE ALLA RICERCA DI METODOLOGIE ATTE A POTER MODIFICARE, INDAGARE, TRASFORMARE QUEI COMPORTAMENTI APPRESI E NON PIU' IDONEI AL TIPO DI VITA CHE LE PERSONE VOGLIONO CONDURRE.

OGGI SICURAMENTE SAPPIAMO CHE IL LIVELLO PERCETTIVO FA DA PADRONE SULLA GESTIONE DELLE MODALITA' DI RISPOSTA AGLI STIMOLI CHE CI RIGUARDANO.

SAPPIAMO ANCHE CHE IL MODO IN CUI ABBIAMO FISIOLOGICAMENTE STRUTTURATO LE PRIME PERCEZIONI SI MANIFESTA CON ABITUDINI E CONVINZIONI CHE CI "OBBLIGANO APPARENTEMENTE A GUARDARE IL MONDO SEMPRE CON LE STESSE LENTI.

GLI STUDI COMPIUTI SUL DETERMINISMO GENETICO CI CONFORTANO DEL FATTO CHE NON TUTTO IL NOSTRO COMPORTAMENTO E' LA RISULTANTE DEI COMPORTAMENTI DEI GENITORI O DEGLI ANTENATI MA BENSI' UNA MINIMA PARTE.

IN QUESTO CORSO E' UTILE SAPERE DUE COSE FONDAMENTALI:

1- LE NOSTRE RISPOSTE SONO LE STESSE(AUTOMATICHE-INCONSCIE) FINCHE' NON CONOSCIAMO E ACCETTIAMO LA POSSIBILITA' DI TRASFORMARLE (SE GIUSTO ED APPROPRIATO PER NOI)

2- ABBIAMO (DA SEMPRE) LA P OSSIBILITA' DI SCEGLIERE SE INTERVENIRE O NO RISPETTO ALLE PERCEZIONI CHE ABBIAMO APPRESO E ALLA REALTA' CHE STIAMO PRODUCENDO.

ESERCIZI SUGGERITI:

1- FAI UN ELENCO SCRITTO DI TUTTE QUELLE COSE CHE "NON" TI PIACCIONO DI TE E SOPRATTUTTO DELLE AZIONI CHE COMPI E CHE NON TI CORRISPONDONO PIÙ.

2- FAI UN ELENCO DI COME VORRESTI CHE FOSSERO TUTTE QUELLE COSE CHE HAI ELENCATO AL PUNTO 1

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

3- SCEGLI ALCUNE DALL'ELENCO DEL PUNTO 1 E CONCENTRATI PER SCRIVERE NEI DETTAGLI COME DOVREBBE ESSERE IL FINALE, QUALE SAREBBE IN QUESTO MOMENTO DELLA TUA VITA LA MIGLIORE SOLUZIONE PER TE RISPETTO AL TUO MODO DI ESSERE E DI COMPORTARTI.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

RIFLESSO CONDIZIONATO
STIMOLO -RISPOSTA COMUNICAZIONE
COMPORTAMENTISMO
PERCEZIONE
VANTAGGIO SECONDARIO
PARADIGMA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 6
"I CORPI SOTTILI"

COME PROBABILMENTE SAPRAI, NOI ESSERI UMANI SIAMO COSTITUITI DA PIU' CORPI E ANCHE SE LA MAGGIOR PARTE DELL'ATTENZIONE VIENE RIVOLTA A QUELLO FISICO, MOLTISSIME DISCIPLINE ED INSEGNAMENTI MILLENARI CI MOSTRANO CON CHIAREZZA TUTTO CIO' CHE NON "VEDIAMO" MA CHE POSSIAMO IMPARARE A PERCEPIRE, GLI ALTRI CORPI.

CORPO FISICO

Denso...vibrazione lenta

CORPO ETERICO

E' il più denso dei corpi sottili. Il corpo eterico fa da ponte tra il corpo fisico e gli altri corpi sottili ed è quello che fornisce energia agli altri corpi sottili, soprattutto al corpo fisico.
Il corpo eterico è lo stampino del corpo fisico ed è spesso circa 2/3 cm. La sua emanazione aurica dista più o meno 10 cm.
Il corpo eterico è una griglia fatta di meridiani e paralleli chiamati anche nadi. I nadi sono le vene eteriche. All'interno del corpo eterico scorre il prana. Nella pancia della mamma si forma prima la griglia eterica e in seguito il corpo fisico segue ciò che accade nella griglia eterica.
Durante il corso della vita, se c'è una malattia, appare prima nel corpo eterico poi nel corpo fisico, in genere tre mesi prima.
Nel corpo eterico ci sono anche i chakra e i sottochakra. I chakra sono delle centrali energetiche, sono ruote, spirali, porte. I chakra ricevono, assorbono e trasmettono energia vitale, il prana. I chakra nutrono gli altri corpi sottili, sono le nostre bocche. I sottochakra sono sempre delle porte ma più piccole, sono come delle valvole che se sono ostruite non fanno circolare l'energia.

CORPO EMOTIVO O ASTRALE

Il corpo emotivo è contenuto all'interno del corpo fisico prendendone la forma. La sua emanazione arriva fino a 1m e mezzo.
Rispecchia le nostre emozioni ed è molto colorato e varia in continuazione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

CORPO MENTALE

Il corpo mentale è all'interno del corpo emotivo. Qui non ci sono più nadi o chakra. Il corpo mentale è la sede dei pensieri della persona. La sua emanazione dista fino a 1,80 cm.
Il pensiero produce delle onde energetiche nello spazio circostante e se il pensiero è forte, definito e protratto nel tempo, crea una struttura energetica chiamata forma pensiero..Le forme pensiero sono delle ombre che stanno nell'inconscio e guidano la nostra vita. Questa forma pensiero è un'energia che si deve nutrire, ha fame dell'emozione che l'ha creata e così chiamerà a sé eventi ed esperienze che richiamano quell'emozione
Esempio....abbandono.

CORPO CAUSALE

All'interno del corpo mentale c'è il corpo causale. Assomiglia ad un guscio di luce ovoidale. Il centro di questo uovo è situato nel cuore. Nel corpo causale ci sono le memorie profonde. Questo"Uovo" viene chiamato "ATOMO SEME". Dal punto di vista anatomico è collegato al ventricolo sinistro. E' un "atomo" costituito da Akasha pura che è la memoria assoluta. Il termine Akasha è un termine sanscrito che viene tradotto con il termine etere, che è la parte più pura e limpida dello spazio celeste.. L'Akasha è quella sostanza cosmica invisibile ai sensi e nella quale ogni cosa che esiste ne è immersa e permeata. Nei registri akashici vi è la memoria, impressa nell'etere, di tutte le azioni svolte, non solo a livello umano ma anche a livello spirituale. L'atomo seme è l'hard disk dell'anima della persona, c'è tutta la storia dell'anima.
L'aura causale si estende fino a 3 metri dal corpo fisico.

Il corpo astrale o emotivo e il corpo mentale sono influenzati dal corpo astrale e mentale del pianeta, quello che viene definito inconscio collettivo, cioè l'insieme di tutte le esperienze sociali, antropologiche, storiche, ecc....al quale possiamo accedere e ne siamo influenzati. L'inconscio collettivo , secondo Jung, rappresenta un contenitore psichico universale, cioè quella parte dell'inconscio umano che è comune a quello di tutti gli altri esseri umani. Esso contiene gli archetipi, cioè le forme o i simboli che si manifestano in tutti i popoli di tutte le culture-
A seconda del nostro sviluppo mentale, emotivo... in base alla nostra crescita spirituale , evolutiva, possiamo definire sempre più i nostri corpi sottili e distinguere bene i miei pensieri da quelli degli altri ed essere sempre meno influenzati dal mentale collettivo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Aiuta...vivere nel qui ed ora.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

QUI ED ORA
CORPO FISICO
CORPO ETERICO
CORPO EMOTIVO O ASTRALE
CORPO MENTALE
CORPO CAUSALE
CHAKRA
ENERGIE SOTTILI
CAMPO ENERGETICO
FISICA QUANTISTICA
M T C MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
MERIDIANI

TESTI SUGGERITI:

Chakra Ruote di Vita – AnodeaJudith – Macro edizioni
Manuale Pratico del Corpo Sottile – Cyndi Dale – Macro Edizioni
Il Potere di Adesso – Eckhart Tolle – My Life

LINK UTILI:
Salvatore Brizzi: I Corpi Sottili https://youtu.be/6hdYNXtrITA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

SECONDO STRUMENTO

LE RELAZIONI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 1
"COMUNICARE CON TE STESSO"

- COME SI PUO' APPREZZARE GLI ALTRI, SE NON SI APPREZZA SE STESSI?
- MOLTO DELLA NOSTRA INCAPACITA' DI RICONOSCERE IL VERO ED UNICO VALORE CHE ABBIAMO NASCE DALL'ABITUDINE CHE ABBIAMO, PER CULTURA, A GIUDICARE.
- UNO DEI PIU' GRANDI OSTACOLI E' IL BISOGNO, AQUISITO, DI DOVER RAFFRONTARE TUTTO, COME SE NON CI FOSSE SPAZIO SUFFICENTE...
- TU SEI IL RISULTATO DELLA PERCEZIONE CHE HAI AVUTO DI CIO' CHE HAI VISTO E CHE TI HANNO DETTO, IN PARTICOLARE DEI TUOI MENTORI E IN PRIMIS, DEI TUOI GENITORI, MA SEI ANCHE IL PIU' IMPORTANTE SOSTENITORE DI TE STESSO.
-
- SEI VERAMENTE SICURO DI ESSERE "SOLTANTO" QUELLO CHE SEI OGGI?
- QUANTE VERSIONI DI TE POTRESTI DIVENTARE?
- QUANTO BISOGNO HAI DI GIUSTIFICARE, GIUDICARE E PROCRASTINARE EVITANDO COSI DI FARE NUOVE COSE, IMPARARE A COMPIERE NUOVE AZIONI?
- QUANTO E' VERO CIO' CHE TI HANNO DETTO SUL TUO CONTO, CHI HA DECIASO QUANTO E SE VALI?
- LA FAMIGLIA, LA SCUOLA E LA SOCIETA' A CUI SEI ABITUATO QUANTO HANNO INFLUITO SUI TUOI RISULTATI, SULLA TUA AUTOSTIMA?
- COME TI DEFINISCI TU E COME TI DEFINISCONO GLI ALTRI?

ESERCIZI CONSIGLIATI:

1 – PROCURATI UN QUADERNO O ANCHE UN FOGLIO DI CARTA E PER ALMENO 2/3 GIORNI PRENDI NOTA DELLE ESPRESSIONI E DELLE PAROLE CHE USI PIU' SPESSO, FACENDO ATTENZIONE IN PARTICOLARE A COME TI RIVOLGI A TE STESSO/A.

2 – PRENDITI UN MOMENTO DI CONCENTRAZIONE E PROVA DAPPRIMA A SCRIVERE AFFERMAZIONI, PAROLE E VERBI MIGLIORI O COMUNQUE DIVERSI RISPETTO A QUELLI ANNOTATI, SOSTITUENDOLI.
TRASFORMA LINGUISTICAMENTE LE IMPOSSIBILITA' IN POSSIBILITA' E LE DUREZZE IN PAROLE ED AFFERMAZIONI POSITIVE E AMOREVOLI.

3 – SCEGLI LE NUOVE PAROLE E LE NUOVE AFFERMAZIONI PER POI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PRONUNCIARLE, RIPETETERLE PIU' VOLTE CHE PUOI DURANTE LA GIORNATA,
FALLO PER ALMENO 15 GIORNI.
FAI IN MODO CHE IL PIACERE DI SENTIRLE TI PERMETTA DI PRONUNCIARLE SEMPRE PIU' SPESSO IN SOSTUTUZIONE DELLE ALTRE finche' TI ACCORGERAI CHE IN AUTOMATICO, QUELLA AFFERMAZIONE HA SOTITUITO LA PRECEDENTE A CUI ERI ABITUATO/A.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

GIUDICE INTERIORE
GIUDIZIO
GRUPPO DEI PARI
ABITUDINE
AZIONE
PRESENTE
LINGUISTICA
PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA
TALENTO PERSONALE
DHARMA
VOCABOLI DISPONIBILI
SINONIMI

LINK UTILI:

https://www.youtube.com/watch?v=AQE75-5E7Co

TESTI SUGGERITI:

IL POTERE DELLE PAROLE (Sleight of Mouth) - Robert Dilts – NLP ITALY
INTELLIGENZA EMOTIVA – Daniel Goleman – Best BUR

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 2
"LA STIMA DI SE' ED IL GIUDIZIO"

*"L'**auto-stima** è il processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare e apprezzare se stesso tramite l' autoapprovazione del proprio valore personale fondato su auto-percezioni. La parola autostima deriva appunto dal termine "stima", ossia la valutazione e l'apprezzamento di sé stessi e degli altri."*
(Wikipedia)

RICONOSCERE IL PROPRIO POSTO NEL MONDO, IL PROPRIO VALORE, I PROPRI MERITI.
SENTIRSI SICURI DI POTER CHIEDERE ED OTTENERE, SONO PENSIERI ED EMOZIONI CHE DETERMINANO RISPOSTE CHIARE DALL'AMBIENTE E PERMETTONO DI AVERE UNA VITA TENDENZIALMENTE PIENA E SODDISFACENTE-
I GUAI INIZIANO QUANDO, NONOSTANTE QUESTI ARGOMENNTI SIANO CHIARI, CONTINUIAMO A SABOTARE INCONSCIAMENTE I RISULTATI CHE POTREMMO OTTENERE E VEDIAMO IN MODO OFFUSCATO LE NOSTRE POTENZIALITA'
SPESSO COMPIAMO GRANDI SFORZI PER ESSERE QUALCUNO CHE NON SIAMO,
PER PIACERE A QUALCUNO, PER ESSERE AMATI E COSI VIA.
FACCIAMO INVECE MENO SFORZI PER SCOPRIRE ED APPREZZARE QUELLO CHE SIAMO, COSI' MERAVIGLIOSI, CON LE NOSTRE CARATTERISTICHE UNICHE, PRONTI A DIVENTARE QUELLE PERSONE CHE COMPIONO LA PROPRIA MISSIONE.

ESERCIZI SUGGERITI:

1 - PROCURATI UNA PENNA ED UN FOGLIO, TROVA UN MOMENTO PER TE E CONCENTRATI, SCRIVI UN BREVE ELENCO DEI COMPLIMENTI CHE VORRESTI RICEVERE.
QUANDO HAI CHIARO QUALI SONO, METTITI DAVANTI ALLO SPECCHIO E GUARDANDOTI DRITTO NEGLI OCCHI INIZIA A PRONUNCIARE QUEI COMPLIMENTI RIVOLTI A TE CON AMORE.
FALLO CON DETERMINAZIONE E VOCE CHIARA.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

RIPETI QUESTO PROCEDIMENTO PIÙ VOLTE FINO A QUANDO PERCEPISCI UNO STATO DI BENESSERE E PACE.

2 - PRENDI UNA PENNA ED ALCUNI FOGLI DI CARTA PER SCRIVERE:

A: CHI NON SONO
B: CHI SONO ATTUALMENTE
C: CHI VOGLIO DIVENTARE

POI ANCORA:

A: COSA NON SO FARE
B: COSA SO FARE BENE ATTUALMENTE
C: COSA VOGLIO IMPARARE A FARE

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

AUTOSTIMA
BISOGNI
PIRAMIDE DI MASLOW
RICONOSCIMENTO
ETOLOGIA
EMOZIONI PRIMARIE

TESTI UTILI:
CHI HA SPOSTATO IL MIO FORMAGGIO – Spencer Johnson - Sperling e Kupfer
PUOI GUARIRE LA TUA VITA – Louise Hay – M Life

LINK SUGGERITI:
https://www.youtube.com/watch?v=V5oZ9RyJWCw

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 3
"CHI SEI E COSA PUOI FARE"

TUTTI NOI ABBIAMO DUE VERSIONI CON CUI CONVIVERE, DUE MENTI MOLTO POTENTI ENTRAMBE, UNA CHE VIVE COSTANTEMENTE IN RISPOSTA AGLI STIMOLI E SI NUTRE DELLE NOSTRE ESPERIENZE, CHE CREA UNA REALTA' ILLUSORIA BASATA SUL VISSUTO.
L'ATRA CHE SA, DA SEMPRE CHI SIAMO E COSA E' BENE PER NOI.

SOPRA, SOTTO O INTORNO, SE PREFERISCI, CI SIAMO NOI E POSSIAMO IMPARARE A DISCERNERE TRA QUESTE POSSIBILITA' PER RI-SCOPRIRE VERAMENTE CHI SIAMO E "USARLO" AL MASSIMO POTENZIALE.
FORSE SAPRAI CHE IN ALCUNE CULTURE SCIAMANICHE SI USA DIRE:
" PRIMA FAI, POI IMPARI!"
INFATTI E' NEL FARE CHE SI DIPANA IL DUBBIO TRA RECITARE UN COPIONE TRASMESSO E LA VERITA' DI CHI SIAMO O POSSIAMO DIVENTARE.
ESISTE UN "PIANO DI MINOR RESISTENZA" (JACK LONDON) NEL QUALE GLI AVVENIMENTI INDICATI PER NOI SCORRONO SENZA OSTACOLI, ESISTE LA MIGLIORE E PIU' EFFICACE VERSIONE DI OGNUNO DI NOI E IL COMPITO DI SCOPRIRLA E' PARTE DEL NOSTRO VIAGGIO!

ESERCIZI SUGGERITI:

CREA DUE ELENCHI: UNO DOVE SCRIVI LE ATTIVITA' (PROFESSIONALI-RELAZIONALI ETC) CHE DEVI FARE E UN'ALTRO DOVE SCRIVI INVECE LE COSE CHE AMI FARE (INTERESSI – HOBBIES – PASSIONI ETC).
ASCOLTA LE EMOZIONI CHE PROVI MENTRE LO FAI.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

MENTE CONSCIA - MENTE INCONSCIA
MENTE DI SUPERFICE
MENTE PROFONDA
SENSAZIONI
SENTIMENTI
VALUTAZIONE ENERGETICA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MOMENTO PRESENTE

TESTI UTILI:

GLI INSEGNAMENTI DI DON JUAN – Carlos Castaneda – BUR
IL MANUALE DEI TALENTI – Daniele F. Cavallo – IO SONO EDIZIONI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 4
"COMUNICARE CON GLI ALTRI"

ESISTONO INNUMEREVOLI TECNICHE E MOLTI CORSI PER IMPARARE LA COSIDDETTA
ARTE DEL COMUNICARE.
TUTTO IL MARKETING CHE ESISTE SI BASA SU QUESTO,
ESSERE EFFICACI NEL COMUNICARE.
VIVIAMO IN UNA ERA DOVE SIAMO CONNESSI E COMUNICHIAMO IN MODO CONTINUATIVO, H 24, TUTTI OFFRONO QUALCOSA E SIAMO DIVENTATI
ANCHE NOI, COME I NOSTRI DEVICE, "RESPONSIVI".
QUANDO SI PARLA DI COMUNICAZIONE TRA DUE ESSERI UMANI E' BEN NOTO CHE QUELLA PROFONDA AVVIENE ANCHE PRIMA DI INCONTRARSI E CHE SIAMO IN GRADO DI PERCEPIRE SE LA PERSONA DI FRONTE A NOI E' SINCERA, SE MENTE, O E' IN DIFFICOLTA'.
SAPPIAMO CHE LA COMUNICAZIONE NON VERBALE FA DA PADRONA E CHE E'
IMPOSSIBILE POTERLA CONTROLLARE.
MA COSA FA DAVERO LA DIFFRENZA?
IL CUORE!
OVVERO LA COERENZA DELL'INTENTO E L'EMOZIONE CHE SI PROVA NEL PORTARE UN MESSAGGIO AGLI ALTRI.
ENERGETICAMENTE LA VERITA' DEL MESSAGGIO, ATTRAVERSO L'INTENTO DEL MESSAGGERO, ARRIVERA' MOLTO CHIARAMENTE, SOLTANTO DOPO SUBENTRERA' LA STRUTTURA DELLA COMUNICAZIONE.
ECCO PRECHE' LA CHIAREZZA IN NOI STESSI, PRIMA DI COMUNICARE, CREA LE CONDIZIONI PER LA RIUSCITA E PREPARA AL MIGLIOR ASCOLTO POSSIBILE, QUELLO ATTIVO, EMPATICO E SINCERO SIA NOSTRO CHE DELL'INTERLOCUTORE.

ESERCIZI SUGGERITI:

1 – SCRIVI O FAI UNA TELEFONATA RACCONTANDO DUE ANEDDOTI A QUALCUNO CHE CONOSCI.
UNO DEI DUE ANEDDOTI DEVE ESSERE VERO, L'ALTRO FALSO.
SENZA DIRE NULLA ALLA PERSONA E QUINDI SENZA PREPARALO, CHIEDI ALLA FINE DEL RACCONTO SE CAPISCE QUALE DEI DUE E' VERO O FALSO.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2 – FAI POI LA STESSA COSA IN PRESENZA, MAGARI CON PERSONE DIVERSE
E FAI FARE A LORO LO STESSO.
LO SCOPO DELL'ESERCIZIO E' PERCEPIRE LA COERENZA DEL MESSAGGIO PER DISCRIMINARE IL VERO DAL FALZO, E OSSERVARE QUANTO IL LINGUAGGIO NON VERBALE SIA DETERMINANTE.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:
VERBALE – PARAVERBALE E NON VERBALE
COERENZA DEL MESSAGGIO
INTENZIONE
ASCOLTO
ASCOLTO ATTIVO
EMPATIA
VISIVO – AUDITIVO - CINESTESICO

TESTI UTILI:

LA TUA VOCE PUO' CAMBIARTI LA VITA – Ciro Imparato – Sperlig & Kupfer
GLI UOMINI VENGONO DA MARTE LE DONNE DA VENERE
John Gray – Rizzoli
I SEGRETI DEL LINGUAGGIO DEL CORPO – Marco Pacori - Feltrinelli

LINK SUGGERITI:
https://youtu.be/ZZL1Q3C4suo

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 5
"FARE DOMANDE"

DOMANDARE SIGNIFICA FARE SPAZIO, SEPARARE PER UN ISTANTE QUELLO CHE CREDIAMO DA QUELLO CHE POTREMMO CREDERE, CHIARISCE LA NOSTRA E L'ALTRUI MAPPA.
FARE DOMANDE E' ANCHE UN MODO PER AGGIRARE LA MENTE, PER SOLLECITARE IL PENSIERO LATERALE, TROVARE SOLUZIONI E INFINE, PERDERE MENO TEMPO.
PRESSOCHE' TUTTE LE TECNICHE DI INDAGINE PSICOLOGICA MA ANCHE TUTTI GLI AMBITI COMMERCIALI PRESUPPONGONO L'USO DELLE DOMANDE.
APERTE, CHIUSE, LE DOMANDE DIRIGONO LA COMUNICAZIONE E PUNTANO DRITTE A QUELLO CHE SERVE E DIVENTA UTILE RISPONDERE CON DOMANDE PER AMPLIARE LA VISIONE DEGLI ARGOMENTI.
ESSE SONO ANCHE UN MODO DI ACCOGLIERE, DI MOSTRARE ATTENZIONE ALL'ALTRO, SONO ANCHE UN SISTEMA PER FARE CHIAREZZA DENTRO NOI.
SPESSO FACCIAMO POCHE DOMANDE A NOI STESSI E DI CONSEGUENZA LE RISPOSTE POSSONO ESSERE CONFUSE O SEMPRE LE STESSE.
CAMBIARE LE DOMANDE CHE FACCIAMO A NOI STESSI SIGNIFICA SQUOTERE PARADIGMI, VEDERE NUOVE OPPORTUNITA' E STIMOLARE IL CAMBIAMENTO.
IN GENERE INFATTI, NELLE DOMANDE BEN FATTE C'E' GIA UNA BUONA RISPOSTA.
DUE DELLE DOMANDE PIU' POTENTI CHE CONOSCO SONO:
COSA NON TI PIACE?
COSA VORRESTI INVECE?

ESERCIZI SUGGERITI:

FAI DOMANDE RISPETTO A TUTTI GLI AMBITI DELLA TUA VITA:
COSA NON TI PIACE?
COSA VORRESTI INVECE?
ANNOTA SUL TUO QUADERNO LE RISPOSTE SINCERE CHE DAI E SCEGLI DA QUALE AMBITO VUOI COMINCIARE A DARE VITA AL TUO CAMBIAMENTO, LA TUA TRASFORMAZIONE.

2 – ESERCITATI DAPPRIMA CON I TUOI FAMILIARI E/O AMICI MENTRE

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

INTRATTIENI DEI COLLOQUI, RIMANI CONCENTRATO SUL GUIDARE LA CONVERSAZIONE FACENDO DOMANDE E RISPONDENDO ALLE LORO RISPOSTE , ANCORA CON ALTRE DOMANDE.
POI LANCIATI NEL DIVERTENTE MONDO DELLE INTERVISTE A PERSONE CHE NON CONOSCI.
RICORDA: DOMANDE, CUORE E COERENZA DELL'INTENTO.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

COMUNICAZIONE EFFICACE
INTENTO
COERENZA
GUIDARE
DOMANDE APERTE
DOMANDE CHIUSE
DOMANDE A FORBICE
DOMANDE DIALOGO

TESTI UTILI:

L'ARTE DI FARE DOMANDE – E. H. Schein – Guerini Next

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 6
“L'IMPORTANZA DEI FEEDBACK”

“AD OGNI AZIONE CORRISPONDE...”
E' SICURAMENTE NOTA ANCHE A TE LA TERZA LEGGE DELLA DINAMICA CHE IN QUESTA OCCASIONE USIAMO PER CHIARIRE CHE AD OGNI NOSTRO CAMBIAMENTO, SEGUIRA' UNA REAZIONE DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE.
E' UNA GRANDE FORTUNA AVERE DEI FEEDBACK PER ORIENTARCI NELLE SCELTE CHE FACCIAMO E USARLI COME CARTINA TORNASOLE DELLA NOSTRA EFFICACIA.

IN QUESTO STRUMENTO VEDIAMO INSIEME DUE TIPI DI FEEDBACK CHE REPUTO FONDAMENTALI:
1 – RISPOSTE DI COMPORTAMENTO DALL'AMBIENTE.
2 – MESSAGGI PSICO-SOMATICI DAL PROPRIO CORPO.

IL PRIMO TI PERMETTE DI PERCEPIRE DALLE REAZIONI DELL'AMBIENTE SE TI STAI MUOVENDO IN UN AMBITO CHE ENERGETICAMENTE TI APPARTIENE, DOVE GLI EVENTI A CUI DAI VITA ACCADONO IN MODO SEMPLICE, COINVOGENDO PERSONE FELICI, IDONEE E OTTENENDO RISULTATI CHE POTREMMO DEFINIRE “SCORREVOLI”.
IL SECONDO E' INVECE FONDAMENTALE PER SENTIRE E MISURARE CIO' CHE ACCADE MENTRE SEI IN AZIONE. UNA SORTA DI “CRUSCOTTO” CHE INVIA DATI E ACCENDE O SPEGNE DELLE SPIE CHE DEVONO ESSERE IL CAMPANELLO DEL BUON FUNZIONAMENTO.
E’ NOTO ORMAI COME IL NOSTRO SISTEMA CORPO-MENTE-SPIRITO SIA IN GARDO DI INFORMARCI (FEEDBACK) SULLA COERENZA RISPETTO ALLA VERA NATURA DEL NOSTRO OPERARE, OFFRENDOCI DISTURBI BIOLOGICI DI VARIA NATURA ED INTENSITA', ACCENDENDO SPIE CHE SE VALUTATE CON ATTENZIONE CI PERMETTONO DI CORREGGERE IL NOSTRO OPERATO EVITANDO DI PERDERE TEMPO E LIMITANDO I DANNI.

NEL CASO DEI MESSAGGI DAL CORPO, E IMPORTANTISSIMO COMPRENDERE IL CONTENUTO DEL MESSAGGIO SENZA UCCIDERE IL MESSAGGERO (SPIA CRUSCOTTO) CHE ALTRIMENTI TORNERA' PIU' POTENTE O SOTTO ALTRE VESTI...ACCENDENDO ALTRE SPIE.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ESERCIZI SUGGERITI:

1 – FAI UN ELENCO DEI PICCOLI GRANDI DISTURBI CHE TI STANNO ACCOMPAGNANDO DA TEMPO CON PARTICOLARE ATTENZIONE A QUELLI RECIDIVI.
METTILI IN RELAZIONE CON PROGRAMMI FATTI, RELAZIONI E AVVENIMENTI CHE RIGUARDANO AZIONI CHE HAI COMPIUTO O CHE DEVI COMPIERE.

2 – OSSERVA ATTENTAMENTE SE E QUANTO STA SCORRENDO L'EVOLVERSI DEI PROGETTI E DELLE AZIONI CHE STAI FACENDO, QUANTO E' FACILE E SCORREVOLE E QUANTO, INVECE, C'E' SEMPRE UN PROBLEMA O UN IMPEDIMENTO.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

SINTOMI – MESSAGGI
P.N.E.I.
EPIGENETICA
PERCEZIONE
METAMEDICINA
ICHINEN SANZEN
DHARMA
TALENTO
CAUSA - EFFETTO

TESTI UTILI:

OGNI SINTOMO E' UN MESSAGGIO – Claudia Rainville – AMRITA
OGNI MALESSERE E' SOLO NOSTALGIA – D. M. Connelly – IES
MEDICINA DELL'ANIMA – Eric Rolf - MEDITERRANEE

:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TERZO STRUMENTO

L'ABBONDANZA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 1
"DARE E RICEVERE"

VIVIAMO IN UN CONTESTO VIZIATO, DOVE IN MOLTI PENSANO CHE SIA TUTTO DOVUTO, ALTRI PENSANO CHE LE COSE SIANO DIFFICILI DA OTTENERE.
COME AL SOLITO HANNO RAGIONE TUTTI, INFATTI CIO' CHE CREDI DIVENTA CIO' CHE SI MANIFESTA.
INTANTO POTREMMO FARE UNA DISTINZIONE TRA FACILE E SEMPLICE O FRA DIFFICILE E COMPLESSO.
IN NATURA LE LEGGI DELLA VITA HANNO A CHE FARE CON UN CONCETTO BASE:
"SE DAI RICEVI!"

E SE DAI IN MODO FACILE?
E SE PARTI DAL PRESUPPOSTO CHE CI SIA TUTTO PER TUTTI?
E SE INVECE DI PENSARE DI DOVER RAGGIUNGERE QUALCOSA COMINCI A PENSARE DI AVERE GIA' TUTTO, ALMENO COME POTENZIALE?

IL PRESUPPOSTO NUMERO UNO E' L'ABBONDANZA DI AMORE, VERSO SE STESSI E NEI CONFRONTI DELL'AMBIENTE E DEGLI ALTRI ESSERI UMANI.

IL PRESUPPOSTO NUMENRO DUE E CREDERE DI POTER ESSERE UN CONTRIBUTO VERO ED EFFICACE IN QUESTA VITA E IN QUESTO MONDO.

LA PAROLA CHIAVE E' "SERVIRE".

LA CONSEGUENZA DI QUESTI PENSIERI E' LA TENDENZA A RICEVERE, AD ESSERE MERITEVOLI DI REALIZZARE OPERE E DI REALIZZARSI.
QUESTO HA A CHE FARE CON L'ABBONDANZA IN OGNI CAMPO DELLA PROPRIA VITA E CON IL SUCCESSO (LINEA DI TENDENZA DELLA MASSIMA REALIZZAZIONE DI SE).

ESERCIZI SUGGERITI:
SCRIVI SINCERAMENTE SU UN FOGLIO O SUL TUO QUADERNO I PRIMI 5 PENSIERI CHE HAI RISPETTO AL DENARO.
ASCOLTA LE EMOZIONI CHE PROVI...
SCRIVI ALMENO 3 AZIONI CHE FARESTI SUBITO SE NON ESISTESSE NE' IL

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

GIUDIZIO VERSOTE STESSO/A, NE' IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI.
ASCOLTA LE EMOZIONI CHE PROVI...
FAI UN ELENCO DEI DESIDERI CHE HAI E CHE VUOI REALIZZARE, METTI VICINO AD OGNUNO LA DATA DI REALIZZAZIONE.
ASCOLTA LE EMOZIONI CHE PROVI...
SCRIVI UN ELENCO DELLE EMOZIONI E RICAVA L'EMOZIONE DOMINANTE DURANTE TUTTO L'ESERCIZIO, QUELLO E' IL PUNTO DA CUI DEVI PARTIRE.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

PARADIGMI SUL DENARO
SERVIRE
SISTEMA VIBRAZIONALE
CAMPO ENERGETICO
CONDIZIONAMENTI SOCIALI
PAURA DEL SUCCESSO
SOLDI – DENARO – FINANZA
RICCHEZZA

TESTI UTILI:

IL TAO DELLA FISICA – F. Capra – ADELPHI
CREDERE PER VEDERE – W.W.Dyer – TEA
I SEGRETI DELLA MENTE MILIONARIA – T.H. Eker - GRIBAUDI

LINK SUGGERITI:

https://youtu.be/oW1EkLxzNu0

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 2
"IL MERITO E LA COMPETIZIONE"

COME POTREBBE ESSERE POSSIBILE VIVERE PONENDO AL CENTRO DELLE NOSTRE VITE IL MERITO ED IL RICONOSCIMENTO DEI TALENTI NOSTRI E DEGLI ALTRI?
LA NOSTRA CULTURA CI SPINGE ORMAI VERSO LA PERFORMANCE, VERSO L'ESTERNO, VERSO IL PROFITTO.
SEMBREREBBE QUASI CHE SENZA OMOLOGAZIONE NON SI POSSA RIUSCIRE...
INVECE:
QUANTO SEI UNICO/A, QUAL' E' IL TUO (TUOI) PERSONALE TALENTO?
DOVE SEI BRAVISSIMO/A, COSA TI RIESCE FACILMENTE?
COSA DICE CHIARAMENTE PIU' E PIU' VOLTE IL TUO SVEGLISSIMO "SESTO SENSO"
E' IL MOMENTO DI DARE, DI DARSI, DI DONARE AL MONDO I TUO STRAORDINARIO ESSERE UNICO ED IRRIPETIBILE, DI CONTRIBUIRE.
MOLTE DELLE NOSTRE IMPOSSIBILITA' A RAGGIUNGERE UN RISULTATO CHE VOGLIAMO,
SONO ALIMENTATE DALLA RABBIA, DAL MODO CON CUI PARTIAMO PER ANDARE VERSO L'OTTENIMENTO DI UN OBIETTIVO, DAI PARAMETRI CHE USIAMO PER DEFINIRE COSA E' GIUSTO E COSA E' SBAGLIATO.
SPESSO RITENIAMO CHE CONCETTO DI MERITO SIA RIFERITO AD UN RICONOSCIMENTO ESTERNO CHE QUALCUNO DEVE DARCI ED IN PARTE È VERO, MA L'IMPATTO MIGLIORE SI HA QUANDO SIAMO VERAMENTE ONESTI CON NOI STESSI E SAPPIAMO DI MERITARE IL RISULTATO DOPO IL LAVORO E L'IMPEGNO PROFUSI.
E' LA TUA AUTOSTIMA E LA FIDUCIA NELLE TUE POSSIBILITA', NEI TUOI TALENTI, LA CONDIZIONE CHE TI PERMETTERA', IMPEGNANDOTI NELLE ATTIVITA' CHE TI RIGUARDANO, DI ARRIVARE IN MODO NATURALE AD ESSERE APPREZZATA/O E MERITARTI LA STIMA ANCHE DALL' ESTERNO.

ESERCIZI SUGGERITI:

RISPONDI A QUESTE DOMANDE E RIFLETTI SEMPRE SULLE EMOZIONI CHE PROVI MENTRE LO FAI.
QUALI SONO LE MIGLIORI CARATTERISTICHE CHE POSSIEDI SECONDO TE?
QUALE DI QUESTE NON HAI ANCORA ESPRESSO PIENAMENTE?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

IN QUALE AMBITO SEI DAVVERO FORTE?
QUALE E' IL TUO TALENTO NATURALE? LO HAI SCOPERTO?
QUANTO L'AMBIENTE ESTERNO CONOSCE IL TUO VERO POTENZIALE?
C'E' QUALCOSA O QUALCUNO CHE PUO REALMENTE IMPEDIRTI DI OTTENERE CIO' CHE MERITI?
SE SI, PERCHE'?
SE NO, PERCHE'?
COSA TI MERITI ?
IN QUALE AMBITO DELLA TUA VITA SECONDO TE MERITERESTI DI PIU' MA NON E' ANCORA SUCCESSO?
C'E' SECONDO TE QUALCUNO O QUALCOSA RESPONSABILE DI QUESTO?
COSA FARAI PER SENTIRTI MERITEVOLE DA ORA IN AVANTI?

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

AUTOSTIMA
POTERE PERSONALE
TALENTO
NATURA
ABILITA'
ASPETTATIVA
PIANIFICAZIONE
EMOZIONI
PARADIGMI
CLICHE'

TESTI UTILI:

LA FORMULA DELLA RICCHEZZA Il Principio LOLA – Rene Egli – ESSERE FELICI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 3
"LE EMOZIONI LEGATE ALLA POSSIBILITA'"

RICEVERE SIGNIFICA PERMETTERE PER PRIMA COSA A SE STESSI DI ESSERE MERITEVOLI, ADEGUATI, CAPACI.
JHON CANFIELD DICE "TUTTO QUELLO CHE VUOI E' DALL'ALTRA PARTE DELLA PAURA".
MIXANDO QUESTI ELEMENTI EMERGE CHIARAMENTE CHE NONOSTANTE SIA SEMPRE TUTTO DISPONIBILE PER TUTTI, QUELLO CHE PENSIAMO DI NOI E QUANTA PAURA ABBIAMO (SOPRATTUTTO INCONSCIA)DI NON POTER OTTENERE QUELLO CHE DESIDERIAMO, DI FATTO BLOCCA TOTALMENTE O PARZIALMENTE IL PROCESSO DEL RICEVERE.
I PENSIERI A MONTE DI QUESTO SONO SEMPRE DI INCERTEZZA, IMPOSSIBILITÀ E DIFFICOLTÀ E LE EMOZIONI CONSEGUENTI LEGATE ALLA PAURA E ALLA RABBIA (VERSO SE STESSI).
PERMETTERE AGLI AVVENIMENTI DI FLUIRE, IMPARARE AD ESSERE IL PIU' POSSIBILE NEL PRESENTE E SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE I PROPRI PENSIERI PER CREARE EMOZIONI DI SOSTEGNO ALLE AZIONI, SARANNO ENERGETICAMENTE COSI' POTENTI DA "SINTONIZARTI" SULLA MIGLIORE E POSITIVA SOLUZIONE DISPONIBILE IN QUEL MOMENTO.
E' IMPORTANTE RICORDARE CHE ALL'INTERNO DEL CAMPO VIBRAZIONALE, OGNI PENSIERO, EMOZIONE E AZIONE, DETERMINANO UN INNALZAMENTO O ABBASSAMENTO DELLE CONDIZIONI SIMILI GIÀ ESISTENTI DANDO O TOGLIENDO FORZA.
QUINDI LA POSSIBILITÀ CHE È LI, PRONTA PER NOI, PUÒ ESSERE ALLONTANATA O AVVICINATA DAL NOSTRO CAMPO VIBRAZIONALE – ENERGETICO COLLEGANDOCI AD ESSA.

ESERCIZI SUGGERITI:

PRIMA DI DECIDERE DI COMPIERE UNA AZIONE IMPORTANTE PER TE, ASSICURATI DI AVERE UNA BUONA INTEGRAZIONE EMISFERICA, DI AVERE UN SETTAGGIO EMOZIONALE COERENTE CON PENSIERI DI RIUSCITA E POSSIBILITÀ.
USA LA VISUALIZZAZIONE PIÙ VOLTE CHE PUOI, IMMAGINA SEMPRE IL RISULTATO CHE VUOI OTTENERE COME GIÀ RAGGIUNTO.
CHIEDITI SEMPRE SE CI SONO DELLE POSSIBILITÀ CHE NON HAI CONTEMPLATO, APRI LA TUA MENTE A NUOVE PROSPETTIVE E ATTENDI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

CON FIDUCIA LE RISPOSTE (FEEDBACK).

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

CAMPO ENERGETICO-VIBRAZIONALE
EGREGORE
PENDOLI ENERGETICI
INTEGRAZIONE EMISFERICA
PENSARE DALLA FINE

TESTI UTILI:

LO SPAZIO DELLE VARIANTI – V. ZELAND - MACRO

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 4
"VIBRARE ALLA GIUSTA FREQUENZA"

L'ENERGIA, IL "QI" PER GLI ORIENTALI E' UNO STATO D'ESSERE CHE APPARTIENE A TUTTI, OGNI CORPO DEL QUALE SIAOMO COMPOSTI, HA UNA SUA CONNOTAZIONE ENERGETICA.
ANCHE TUTTO CIO' CHE CIRCONDA IL NOSTRO ESSERE , QUINDI, VIBRA, CHE SIA VISIBILE OPPURE INVISIBILE AI NOSTRI OCCHI.
NOI CREIAMO LA REALTA' INDIVIDUALMENTE E COLLETTIVAMENTE E SOLO ACCORGENDOCI DEL DIVINO CHE E' IN NOI, RISVEGLIANDO LA NOSTRA GRANDEZZA, POSSIAMO SENTIRCI IN PACE E COSTRUIRE LA PACE.
POTREMMO DIRE QUINDI CHE PER OTTENERE CIO' CHE VUOI DEVI DIVENTARE CIO' CHE VUOI.

ESERCIZI SUGGERITI:

PONI LA TUA ATTENZIONE SU COSA SUCCEDE INTORNO A TE E QUALI AVVENIMENTI ED INCONTRI PRENDONO FORMA QUANDO INIZI LA TUA GIORNATA IN MODO NEGATIVO.
PROVA INVECE AD AFFRONTARE LE TUE GIORNATE DOPO AVERE DEDICATO QUALCHE MOMENTO DI ATTENZIONE AL TUO STATO D'ANIMO, A PRATICARE UNO STRUMENTO (QUELLO CHE PREFERISCI) PER PARTIRE CON IL PIEDE (E CON LA FREQUENZA) GIUSTI O COMUNQUE TENDENZIALMENTE POSITIVI.
NOTERAI UN ANDAMENTO DECISAMENTE PIU' FAVOREVOLE CON AVVENIMENTI PIU' ALLINEATI A CIO' CHE TI OCCORRE.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:
NEURONI SPECCHIO
ENERGIA MENTALE
FREQUENZE DEL CORPO
CORPI SOTTILI
MEDITAZIONE
SISTEMA DEI CHAKRA
PRATICA QUOTIDIANA
KUNG FU
QI GONG

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TESTI UTILI:

IL CORPO SOTTILE – Cyndi Dale – MACRO
CHAKRA RUOTE DI VITA – Anodea Judit – MACRO
I FONDAMENTI DELLA MEDICINA CINESE – G. Maciocia - EDRA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 5
"FOCUS ED ATTRAZIONE"

NELLA ANTICHISSIMA FILOSOFIA HUNA, DI ORIGINE HAVAIANA, ESISTONO 7 PRINCIPI DEI QUALI IL TERZO RECITA COSÌ: "L'ENERGIA FLUISCE DOVE SI DIRIGE L'ATTENZIONE".
QUESTO SIGNIFICA CHE, ALLENANDOSI, POSSIAMO IMPARARE A DIREZIONARE LE VARIE FORME DI ENERGIA DOVE DECIDIAMO, E MODULARLA, COME FOSSE UN RAGGIO LASER.
COME AL SOLITO RICHIEDE CONSAPEVOLEZZA E PRATICA, SOPRATTUTTO NELLO SGOMBRARE IL CAMPO DA PENSIERI CHE COSTANTEMENTE INQUINANO LA CONCENTRAZIONE SUL VERO OBIETTIVO (CHIACCHIERICCIO MENTALE).-
PER RENDERE PIÙ SEMPLICE LA COMPRENSIONE PUOI IMMAGINARE DI AVERE UNA CALAMITA, PIÙ TI AVVICINI A CIÒ CHE VUOI ATTRARRE E MAGGIORE SARÀ LA FORZA CON CUI AGIRÀ.
L'ALTRO ELEMENTO DI CUI TENER CONTO È LA FREQUENZA DI VIBRAZIONE SULLA QUALE , CONSCIAMENTE O INCONSCIAMENTE, CI ANDIAMO A POSIZIONARE.
INFATTI DESIDERARE NON È SUFFICIENTE, È NECESSARIO VOLERE!
IL NOSTRO INCONSCIO LAVORA BENE SE BENE INFORMATO E AMA CONOSCERE PIÙ PARTICOLARI POSSIBILI RISPETTO AI NOSTRI OBIETTIVI, INOLTRE, COME SAPRAI, SI MANIFESTA SEMPRE USANDO IL PRESENTE, COME FOSSE LA PRIMA VOLTA.

ESERCIZI SUGGERITI:

1 - ESERCIZIO PRATICO: METTITI COMODO/A, SCEGLI UN OGGETTO (INIZIALMENTE NON TROPPO PICCOLO) E CONCENTRATI SU DI ESSO, OSSERVANDOLO, PER ALMENO 10 MINUTI. CONTINUA SENZA MAI DISTOGLIERE LO SGUARDO E NOTANDO TUTTI I PARTICOLARI CHE LO COMPONGONO COMPRESI I COLORI, LA FORMA ETC.
QUESTO ESERCIZIO ANDREBBE RIPETUTO UNA VOLTA AL GIORNO PER 30 GIORNI.
2 – FOCALIZZATI SU UN OBIETTIVO MENTALE, NON FISICO, CONCENTRANDOTI CON LA STESSA MODALITÀ DELL'ESERCIZIO 1.
RACCOGLI I DATI ED I FEEDBACK DELLE ESPERIENZE E ASPETTA FIDUCIOSAMENTE DI NOTARE DEI CAMBIAMENTI NELL'AMBIENTE.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

7 PRINCIPI HUNA
FOCUS
VISUALIZZAZIONE
TECNICHE SCIAMANICHE
VIBRAZIONE
FORMA PENSIERO

TESTI UTILI:

A SCUOLA DALLO SCIAMANO – Serge Kahili King – IL PUNTO D'INCONTRO

IL POTERE DELLA FOCALIZZAZIONE – J. Canfield – M.V. Hansen – L. Hewitt – ESSERE FELICI

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

QUARTO STRUMENTO

IL TEMPO

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 1
"IL CONTENITORE TEMPO"

ESISTE UN TEMPO INTERIORE ED ESISTE UN TEMPO ESTERIORE.
QUELLO INTERIORE, PERSONALE, INTIMO, CONNESSO CON LE STAGIONI DLLA NATURA NON È MAI SEPARATO DA NULLA.
L'ALTRO INVECE, QUELLO ESTERIORE, CONVENZIONALE, FATTO NELLO STESSO MODO PER TUTTI, IN TUTTO IL MONDO, È UNA CONVENZIONE, UN CONTENITORE DI 24 ORE NEL QUALE CI DIAMO DA FARE PER INSERIRE, NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE, LA NOSTRA VITA.
ECCO, POTREMMO DIRE: TEMPO = VITA !
LA DIFFERENZA SOGGETTIVA, LA QUALITA' DELLA VITA STA QUINDI NELL'USO DI QUESTO CONTENITORE (ESTERIORE) E DI COME LO DISTRIBUIAMO NELLE 24 ORE.
IL TEMPO INTERIORE SCORRE A PRESCINDERE DALLE 24 ORE CONVENZIONALI, ANZI, SPESSO NON LE RISPETTA PROPRIO, VUOLE SOLTANTO ESISTERE E SCORRERE CON I SIGNIFICATI CHE APPARTENGONO DI OGNUNO DI NOI.
L'ALTRO È DA AMMINISTRARE E GESTIRE PER ARRIVARE PUNTUALI AI MILLE IMPEGNI CHE CREIAMO COSTANTEMENTE.
C'È UN ORARIO PER TUTTO, RIPOSO, LAVORO, PRANZO, CENA, TEMPO LIBERO, INFANZIA, ADOLESCENZA, IMPEGNI, TARGET E PROFITTI.
OBIETTIVO RAGGIUNTO !!!
UN SUGGERIMENTO POTREBBE ESSERE QUELLO DI TORNARE (IN TEMPO) AD ASCOLTARE PRIMA IL TUO TEMPO INTERIORE, A METTERE AL PRIMO POSTO LA TUA VITA CHE SCORRE, AL DI LA DEGLI IMPEGNI, E DI DARGLI ANCHE LA GIUSTA IMPORTANZA.
SI PERCHÈ GLI IMPEGNI POTRANNO CAMBIARE , TRA ALTI E BASSI, POTRAI GESTIRE MILLE VOLTE DIVERSAMENTE LE 24 ORE, MA IL TEMPO IMPORTANTE, QUELLO REALMENTE CONCESSO A TE, QUESTA VITA, MERITA LA TUA ATTENZIONE.
QUINDI MENO QUANTITÀ E PIÙ QUALITÀ!

ESERCIZI SUGGERITI:

FAI UN ELENCO DEI 5 VALORI PIÙ IMPORTANTI DEL TUO TEMPO INTERIORE.
FAI UN ELENCO DELLE 5 PRIORITÀ DEL TUO TEMPO ESTERIORE.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

ESERCITATI NEL COLTIVARE, RISPETTARE ALMENO 1 DEI VALORI NELL'ARCO DELLE 24 ORE E DI PROGRAMMARE, PIANIFICARE NEI DETTAGLI LA PRIORITÀ PIÙ IMPORTANTE.
ESERCITATI NEL TROVARE UN TUO MIX IDEALE.
ASCOLTA LE TUE EMOZIONI MENTRE LO FAI.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

CIRCOLARITÀ DEL TEMPO
TEMPO LATENTE
MEDITAZIONE
PIANIFICAZIONE
PROGRAMMAZIONE
CICLICITÀ
UROBORO
STAGIONI INTERIORI

TESTI UTILI:

CHE COS'E' IL TEMPO – Mauro Dorato – CAROCCI EDITORE
L'ORDINE DEL TEMPO – Carlo Rovelli - ADELPHI

LINK SUGGERITI:

FILM: IL CURIOSO CASO DI BENJAMIN BUTTON

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 2
"URGENZA E IMPORTANZA"

"CHI HA TEMPO, NON ASPETTI TEMPO".
GIÀ, SEMBRA SEMPLICE DA COMPRENDERE MA IN REALTÀ OGNUNO DI NOI, ANCHE CON QUESTO ELEMENTO, DEVE FARE I CONTI CON LE PROPRIE ABITUDINI E CONVINZIONI.
24 ORE PER TUTTI, VERO, MA NON TUTTI LE UTILIZZIAMO AL MEGLIO.
PARTIAMO DALLA CONSAPEVOLEZZA IMPORTANTISSIMA CHE IL TEMPO È L'UNICO ELEMENTO CHE , UNA VOLTA SPESO, NON TORNERÀ PIÙ, MAI PIÙ.
A QUESTO PUNTO LA DOMANDA PIÙ IMPORTANTE CHE PUOI FARTI È:
"COME LO STO SPENDENDO?"
A COSA STAI DANDO IMPORTANZA E QUANTO INVECE VIVI NELL'URGENZA?
COME HAI AVUTO MODO DI VEDERE NEL VIDEO, LE URGENZE POSSONO VERAMENTE COMPLICARTI LA VITA, MA COSA SONO ESATTAMENTE?
SONO NIENTE ALTRO CHE COSE IMPORTANTI TRALASCIATE O PROCRASTINATE PER ABASTANZA TEMPO.
PROCRASTINARE SI PUO' CONSIDERARE IL TARLO PRINCIPALE DELLA GESTIONE DEL TEMPO, ANCHE ESSO E' UN'ABITUDINE E ANCHE UN COMPORTAMENTO SOCIALE.
CHIUNQUE VOGLIA IMPARARE A RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI CHE SI PREFIGGE DEVE PIANIFICARE PRIMA DI TUTTO LE QUESTIONI IMPORTANTI SUDDIVIDENDO LE PRIORITA'.
RISOLVERE VELOCEMENTE LE URGENGE IMPROVVISE O QUELLE ACCUMULATE PERMETTE DI GESTIRE CON IL MASSIMO IMPEGNO LE QUESTIONI IMPORTANTI, PERMETTENDO SEMPRE DI OTTIMIZZARE E RISPARMIARE TEMPO.

ESERCIZI SUGGERITI:

SCRIVI UN ELECO DELLE QUESTIONI CHE HAI RIMANDATO E ORA SONO DIVENTATE URGENTI. METTILE IN ORDINE DI IMPORTANZA E PRENDITI L'IMPEGNO DI RISOLVERLE ENTRO UNA DATA CERTA.
CREA UN ELENCO DI QUESTIONI IMPORTANTI E DETERMINA DA QUALE INIZIERAI, COSA FARAI, QUANDO, PERCHE', COME, E SOPRATTUTTO COSA OTTERRAI FACENDOLA.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

GESTIONE DEL TEMPO
IMPORTANTE
URGENTE
URGENTE NON IMPORTANTE
IMPORTANTE NON URGENTE
TEMPO LINEARE
TEMPO CIRCOLARE
PIANO D'AZIONE

TESTI UTILI:

GESTIRE IL TEMPO – Luca Varvelli – IL SOLE 24 ORE

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 3
"PROCRASTINARE E RIMANDARE"

QUESTA È SICURAMENTE UNA DELLE ABITUDINI PIÙ DIFFUSE CHE CI SIANO, NE SIAMO AFFETTI TUTTI, CHI PIÙ CHI MENO.
POSSIAMO DIRE CHE È ANCHE NEL DNA LATINO, UN COMPORTAMENTO CHE TENDE A FARCI CREDERE DI POTER SCARICARE LE NOSTRE RESPONSABILITÀ POICHE' PENSIAMO, CHISSA PERCHE', CHE SE NE DEBBA OCCUPARE QUALCUN ALTRO.
LO FACCIO DOPO O DOMANI, TANTO COSA VUOI CHE SUCCEDA?
INTANTO, PURTROPPO CHE CI PIACCIA O NO, SUCCEDE TANTO, SI SPOSTANO GLI OBIETTIVI CHE VOGLIAMO RAGGIUNGERE E A VOLTE SI PERDONO PROPRIO, GENERANDO NEL TEMPO ANCHE DEI FALLIMENTI IMPORTANTI.
INOLTRE VIVENDO IN UNA COMUNITÀ, METTIAMO IN DIFFICOLTÀ TUTTE LE PERSONE COINVOLTE, COSCIENTEMENTE O INCOSCIENTEMENTE.
SICURAMENTE CI SONO AZIONI CHE È DECISAMENTE MEGLIO RIMANDARE, INTELLIGENZA, MA QUESTA È UN'ALTRA COSA.
QUI PARLIAMO DI QUELLA MODALITÀ CHE A VOLTE CI CONQUISTA, QUELLA CON LA QUALE LASCIAMO UN PO ANDARE ALLA DERIVA IMPEGNO DI SVOLGERE I NOSTRI COMPITI.
COME ABBIAMO VISTO PRECEDENTEMENTE LA LEGGE PRIMARIA DI CAUSA ED EFFETTO È MILLIMETRICA E, DI CONSEGUENZA, OGNUNO RACCOGLIERÀ I SUO FRUTTI.
SEMBRA BANALE MA UNA DELLE TECNICHE PIÙ UTILI PER EVITARE DI INCORRERE IN QUESTA MODALITÀ, E' QUELLA DI SUDDIVIDERE IN PARTI PIU' PICCOLE QUALCOSA CHE, ALMENO IN APPARENZA, SEMBRA MOLTO PIU' GRANDE.
LO CHIAMEREMO "SPEZZETTARE" E NE PARLEREMO PIÙ AVANTI.

ESERCIZI SUGGERITI:

RISPONDI PER ISCRITTO A QUESTE DOMANDE:
TENDI A PROCRASTINARE?
IN QUALI OCCASIONI?
QUAL' È IL VERO MOTIVO PER CUI TENDI A PROCRASTINARE?
DA QUALE EMOZIONE TENDI A FUGGIRE
QUALE EMOZIONE PROVI FACENDOLO?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

COSA PUOI MIGLIORARE NELLA TUA PIANIFICAZIONE?
CERCA DI COMPRENDERE QUALE BENEFICIO, ANCHE NASCOSTO, RIESCI AD OTTENERE QUANDO TI SUCCEDE.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

BENEFICIO SECONDARIO
RIMANDARE
PAURA DEL SUCCESSO
PIANIFICARE
CANVAS MARKETING

TESTI UTILI:

PROCRASTINARE – Windy Dryden – TARKA
PRJECT MANAGEMENT CANVAS – A. Margherita G. Elia G. Secundo – FRANCO ANGELI

LINK SUGGERITI:
https://youtu.be/i6YTzD5P3sQ

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 4
"SPEZZETTARE"

DI FRONTE A QUALCOSA DI IMPEGNATIVO, DI GRANDE E COMLESSO PUÒ CAPITARE DI SENTIRSI SCORAGGIATI E SE POI NON SIÈ FATTA E RISPETTATA UNA ADEGUATA PIANIFICAZIONE, ALLORA SONO GUAI.
COME ABBIAMO DETTO, SPESSO VEDIAMO QUELLO CHE DOVREMMO FARE COME UNA GIGANTESCA MONTAGNA INCOMPLETA....
LA NOSTRA MENTE HA BISOGNO DEL SUPPORTO DEGLI EMISFERI CHE POSSANO LAVORARE AL 100% DEL LORO POTENZIALE INSIEME, INTEGRATI IN MODO DA POTER AVERE UNA VISIONE (VALUTAZIONE) DELLE AZIONI DA COMPIERE CHE SIA COMPLETA NELLE SUE PARTI.
INFATTI LO STRESS (NEVROSI) PUÒ NASCERE DALLA PRESUNTA INCAPACITÀ DI VALUTARE LE GIUSTE AZIONI DA FARE, ANCHE PICCOLE, PORTANDO ALL'IMMOBILITÀ E AD UNA BASSA PERCEZIONE DELLA PROPRIA AUTOSTIMA.
IMPARA A LAVORARE PER PICCOLI PEZZI, COME SE COSTRUISSI UN PUZZLE, DEFINISCI OGNI SINGOLA PARTE E FINISCILA IN MODO DA AVERE INGREDIENTI PER LA VISIONE PIÙ CHIARA DI TUTTO L'INSIEME E METTI SEMPRE DA PARTE L'EMOZIONE CHE NASCE DALLA SODDISFAZIONE DI AVERLO FATTO. PREMIATI.

ESERCIZI SUGGERITI:

PONITI UN OBIETTIVO A 7, 14 GIORNI DI DISTANZA (STUDIO, ATTIVITA' SPORTIVA O ALTRO), SUDDIVIDILO IN MODULI SETTIMANALI, POI PIÙ PICCOLI DI UNA GIORNATA.
POI RICAVA ALL'INTERNO DI OGNI GIORNATA IL TEMPO DEDICATO A QUELLA PORZIONE.
NON DEVE ESSERE STRESSANTE, DA 10 MINUTI AD UN MASSIMO DI 30.
QUESTO TI PERMETTERÀ DI ASSAPORARE OGNI SESSIONE CHE FARAI, GODENDONE AL MEGLIO CON LA CERTEZZA DI POTERLA TERMINARE.
DIVERTITI A MONITORARE L'AVANZAMENTO E I PROGRESSI E UNA VOLTA RAGGIUNTO IL RISULTATO FINALE, PREMIATI CON QUALCOSA CHE SIA PIACEVOLE PER TE.
ASCOLTA SEMPRE LE EMOZIONI CHE PROVI.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

PREMIO
EFFETTO COMPOSTO
EMISFERI
INTEGRAZIONE
PRESENTE
QUI E ORA
PIGRIZIA
STRESS

TESTI UTILI:
L'EFFETTO COMPOSTO – Darren Hardy

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

MODULO 5
"LE STAGIONI DEL TEMPO"

INTORNO A NOI È TUTTO ORGANIZZATO, MODALITÀ, USI, COSTUMI E CONSUETUDINI, IN ALCUNI CASI ANCHE L'ORARIO DEI PASTI E DEL SONNO.
VIVIAMO SPESSO MISURANDOCI ATTRAVERSO PERFORMANCE, RISULTATI CHE DEVONO ESSERE "RAGIONEVOLI" PER QUALCUN ALTRO MA MAGARI, NON LO SONO PER NOI. SICURAMENTE CONOSCI QUALCUNO CHE È ENTRATO IN QUELLA CHE GLI AMERICANI DEFINISCONO: "THE RAT RACE" OPPURE CI SEI DENTRO ANCHE TU.
DOVERI FAMILIARI, SOCIALI, SCOLASTICI, LAVORATIVI...
SEMBREREBBE NORMALE SOPRATTUTTO PERCHÉ INTORNO A NOI TUTTI, O QUASI TUTTI, LO FANNO, MA QUANTO TI APPARTIENE VERAMENTE QUESTA MODALITÀ?
QUANTO E IN CHE MODO STAI RISPETTANDO LE TUE STAGIONI, IL TUO BISOGNO DI COMPRENDERE LE ESPERIENZE PER POI AGIRE?
QUANTO SEI A RITMO CON TE STESSO/A SENZA BRUCIARE LE TAPPE IN NOME DELLA VELOCITÀ O PEGGIO ANCORA DEI RISULTATI CHE ALTRI DEVONO RAGGIUNGERE IN NOME DI OBIETTIVI CHE FORSE NONO SONO I TUOI?

ESERCIZI SUGGERITI:

SCRIVI SUL SUPPORTO CHE PREFERISCI QUALI AZIONI E MODALITÀ DI VITA STAI PERPETRANDO IN CONTESTI DOVE NON SEI A TUO AGIO, DOVE FARESTI DIVERSAMENTE, PERCHÉ E IN CHE MODO.
SE CI RIESCI SCRIVI ANCHE COME MAI PENSI DI ESSERTI TROVATO IN QUELLE SITUAZIONI E COME DOVRESTI AGIRE PER USCIRNE FUORI.
ASCOLTA SEMPRE LE TUE EMOZIONI MENTRE LO FAI.

TI INVITO AD APPROFONDIRE:

GRUPPO DEI PARI
RAT RACE
BONSAI-DO
STAGIONI INTERIORI
LIBERTÀ
VELOCITÀ
SICUREZZA

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

TESTI UTILI:

LE STAGIONI DELLA VITA – Andrea Meriggioli – BIO GUIDA EDIZIONI

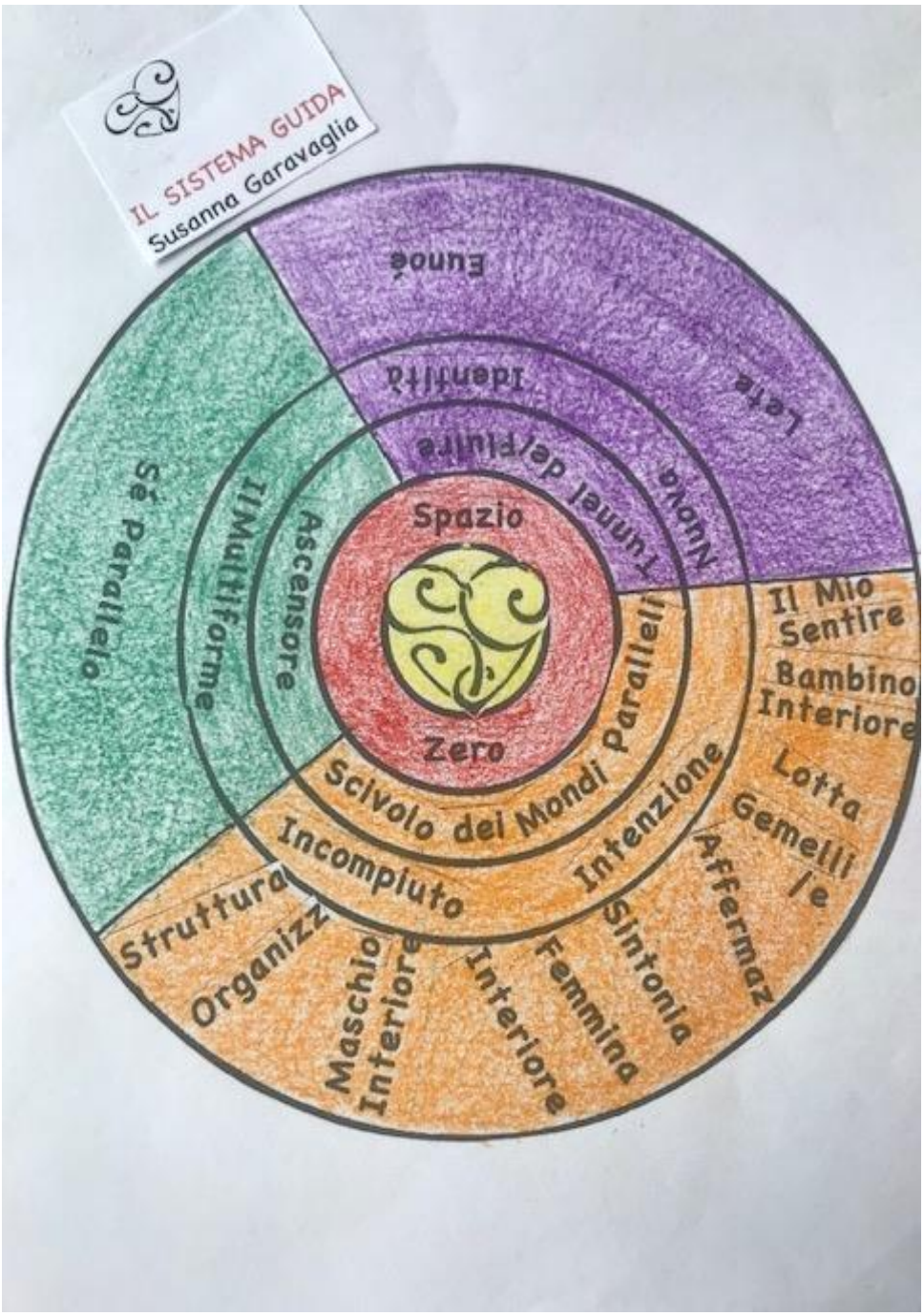
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Schede del Videocorso I Quattro Strumenti per la Conoscenza solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

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

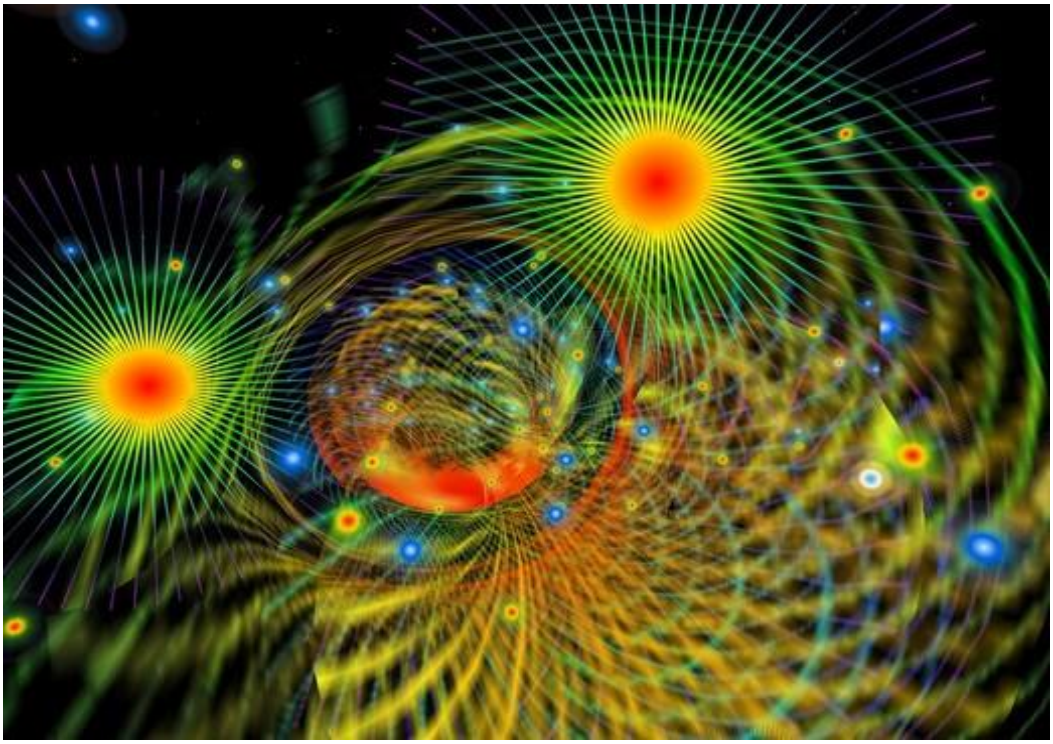
LEZIONE 7: **UNA SECONDA COPPIA DI MESSAGGERI**
Incipit
Incontra la tua Energia Femminile e la tua Energia Maschile
Progetto Creatività

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.

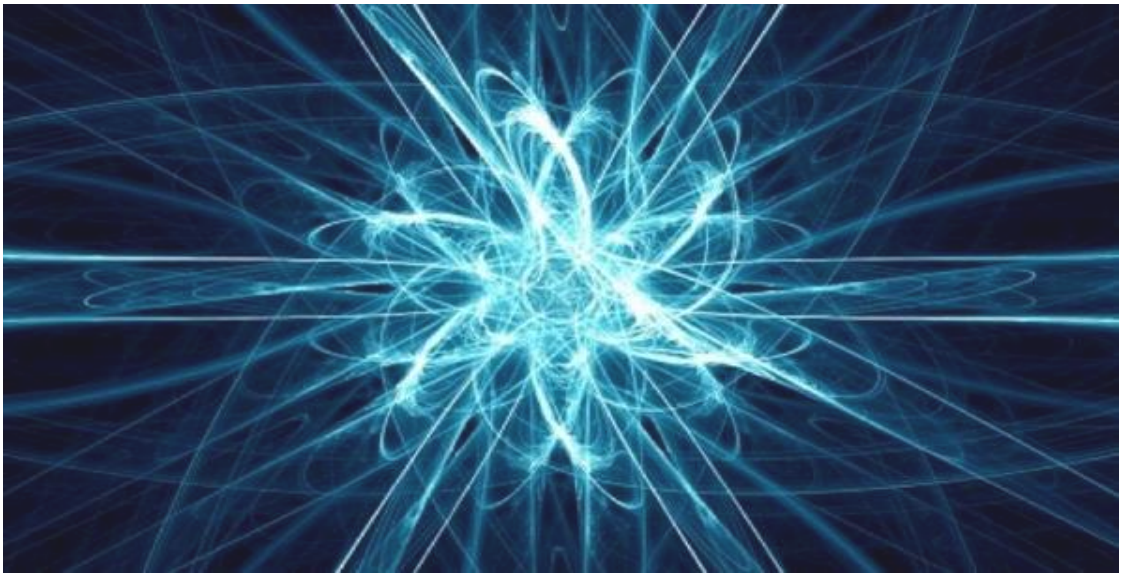
Cosa posso imparare, quindi, da questo metodo "Sistema-Guida"?

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



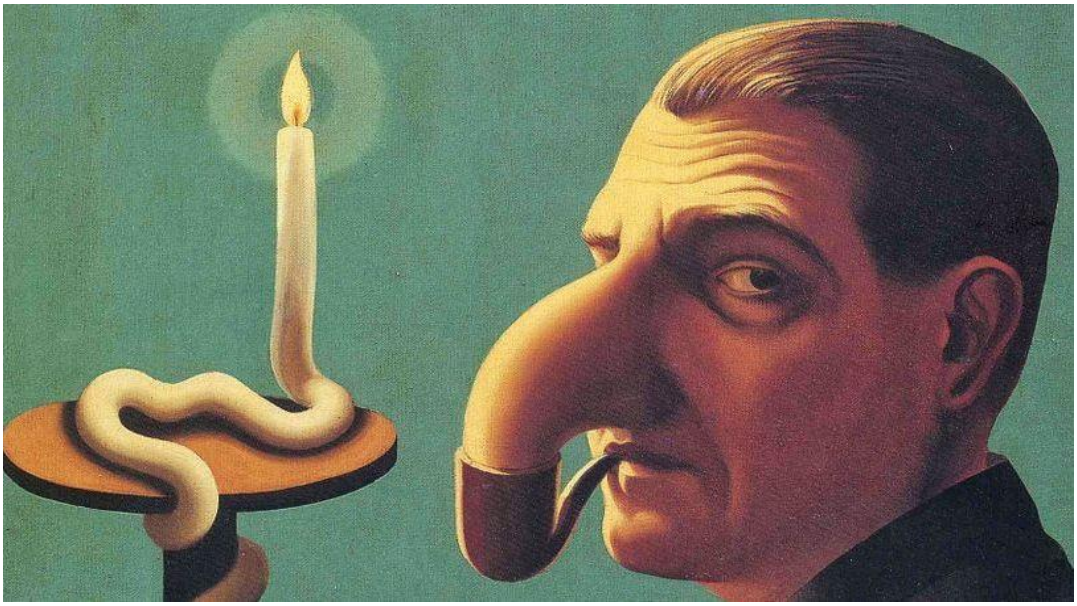
Ricorda inoltre che la natura della tua realtà cambia a seconda se tu la osservi o meno: immaginati una serie di linee di possibilità che possono essere anche molto lontane da dove tu sei ora, ma che in qualche modo ti appartengono . Tu sei in grado di percepire, di vedere, di sentire soltanto entro 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.

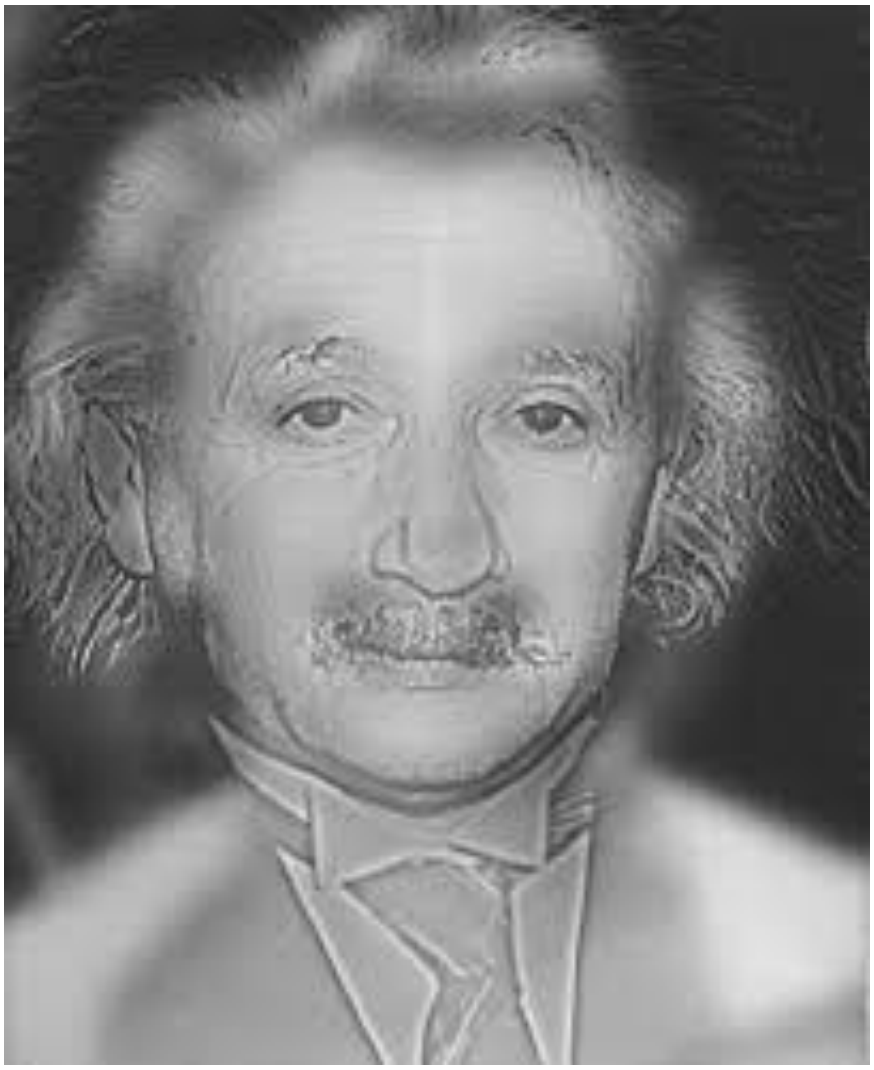
Cambiare e raggiungere un obiettivo significa allora spostarci anche su altri fili, assaggiare , entrare nelle altre frequenze di te che ancora non hai esplorato.
Ammettiamo che tu voglia iniziare a scrivere un romanzo o che tu voglia sanare un rapporto. Da qualche parte esiste la versione di te in grado 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?

Antonio
Sbisà

LA CREATIVITA'

Comprenderla, Svilupparla ed Esprimerla Consapevolmente

GENIALE, PROFONDO ED ISPIRATORE

Erba Sacra
Ebook Didattici

Presentazione

Questo testo comprende l'invito alla creatività esteso a due aspetti fondamentali e diversi, ma intrecciati. Un aspetto riguarda le teorie filosofiche, psicologiche ed esoteriche-spirituali, in base alle quali i nostri pensieri creano la nostra realtà. I pensieri si materializzano, plasmano la materia e la realtà, diventano eventi reali oggettivi. Il secondo aspetto riguarda le motivazioni ed i percorsi del processo creativo. Viene quindi presentata l'analisi scientifica della creatività e si verifica come questa sia 'olistica', nel senso che comprenda tutte le componenti della natura umana, armonizzando lo spirito, il cuore, la mente, il corpo. Questi due aspetti non sono la stessa cosa. Una persona crea comunque la sua realtà, anche se questa fosse una vita conservatrice, conformista, chiusa. Ma se conosce e sperimenta, sceglie, la creatività, come modalità di comportamento e di vita, allora il suo pensiero creerà una vita per sua natura 'creativa'.

Questo testo sulla creatività comprende:

- una prima parte che propone l'invito alla creatività indirizzandosi subito alla teoria del pensiero che crea; vengono presentate le fonti dove approfondire questo, anche parallelamente;
- una seconda parte che costituisce l'analisi scientifica e filosofica della creatività;
- altre due parti che simboleggiano l'applicazione alla vita quotidiana ed indicano i processi formativi che stimolino la creatività.

Data la necessità di un limite fisico alle pagine di un testo, qui la prima e le ultime due parti vengono solo accennate, mentre l'analisi scientifica risulta esauriente.

Indice generale

& - Parte prima
L'invito alla creatività

1 – Prologo
2 – Il pensiero crea Testi per la riflessione
2.1 – Su che cosa sia la nostra realtà
2.2 - Il potere personale
Testi tratti da B. Marciniak, La via del risveglio planetario, edizioni Stazione celeste
3 - Perché e come partire …per la creatività felice
3.1 – La partenza: alienati, repressi e contenti
3.2 - Il risveglio, il coraggio e l'incanto

& - Parte seconda
L'analisi scientifica della creatività

Introduzione

Perché la creatività?
Creatività e società

I - IL PENSIERO CREATIVO

Pensiero divergente e convergente
La creatività scientifica
Le motivazioni di crescita
L'intelligenza creativa
II pensiero dialettico

II - SENSO E RAGIONE

Teoria del campo
Sviluppo e repressione sensoriale
Arte e scienza
La dimensione estetica
La trasformazione dell'uomo

III - ESPERIENZA E PERSONALITÀ

La persona creativa
La crisi dell'individuo
L'esperienza
L'autorealizzazione
L'espansione della coscienza

IV - STRATEGIE FORMATIVE

Crisi dell'ideologia
Educazione come emancipazione

& - Parte terza
3 - Ai confini della realtà

3.1 - La creatività e la spiritualità
3.2 - Occhi di fuoco
3.3 - Il sentiero dei piaceri e dei desideri

& - Parte quarta
4 - Percorsi formativi

4.1- Il processo di autoriflessione come formazione
4.2 - La nuova era erotica
4.3 - La creatività interdimensionale
4.4 - La mutazione planetaria

Parte prima
L'invito alla creatività
1 – Prologo
2 – Il pensiero crea. Testi per la riflessione
2.1 – Su che cosa sia la nostra realtà
2.2 - Il potere personale
Testi tratti da B. Marciniak, La via del risveglio planetario, edizioni Stazione celeste

3 - Perché e come partire …per la creatività felice
3.1 – La partenza: alienati, repressi e contenti
3.2 - Il risveglio, il coraggio e l'incanto

1 - Prologo

Propongo un testo ed un percorso che invita alla comprensione ed alla pratica della creatività. E' composto di una parte introduttiva e finale che s'ispira alla convinzione base che 'il pensiero crea', ed una parte centrale sull'analisi scientifica e filosofica della creatività. Qui non si parla ancora del pensiero che crea, ma aiuterà a comprendere che cosa voglia dire 'creare'. Il pensiero crea comunque qualsiasi cosa noi pensiamo. Noi possiamo realizzare una vita che crei una ripetizione delle abitudini e delle limitazioni. Ma possiamo anche creare una vita aperta alla creatività, nel senso che amplifichi e realizzi le potenzialità della nostra natura umana e cosmica e delle nostre persone. Quindi la comprensione scientifica e formativa della creatività ci aiuta meglio a progettare i contenuti dei pensieri creativi.

Che cosa richiama ricorda fa pensare l'idea della creatività? Abbiamo dei riferimenti immediati: - la creatività come capacità possibilità specifica dell'artista; la creatività come comportamento psicologico e sociale che si allontana dal conformismo; - la creatività del Dio che crea; - la creatività collegata a forme di visualizzazione e di immaginazione. La creatività comporta la coltivazione delle emozioni e degli stati d'animo come l'entusiasmo, il piacere, il gusto del mistero, l'amore. Si fonda sull'aspirazione alla felicità e la rende possibile. Richiede la fede, il coraggio, il gusto della ricerca e dell'esplorazione. Testimonia una tendenza all'espansione della coscienza e della vita. In questi termini il compito di educare e formare alla creatività riguarda un orientamento base della vita totale, olistica. Si pone alla base di una spiritualità concepita come creazione e manifestazione del Dio in noi e negli universi.

Il risveglio della creatività implica il riconoscimento ed il superamento di pregiudizi e di credenze convinzioni che limitano in partenza la stessa concezione delle potenzialità umane.

" Voi formate il tessuto della vostra esperienza con le vostre convinzioni e con le vostre aspettative. Queste idee personali su voi stessi e sulla natura della realtà influiranno sui vostri pensieri e sulle vostre emozioni. Voi considerate come verità le vostre convinzioni riguardo la realtà, e non le analizzate quasi mai. Vi sembra che si spieghino da sole. Per la vostra mente sono come affermazioni di fatto, fin troppo ovvie per essere esaminate. Quindi troppo spesso le

convinzioni vengono accettate senza essere sottoposte a nessun vaglio. Non vengono riconosciute come convinzioni riguardo la realtà, ma vengono piuttosto considerate come caratteristiche stesse della realtà. Quasi sempre queste idee sembrano indiscutibili, sono parte di voi a tal punto che non vi occorre indagare sulla loro validità. Divengono assunti invisibili, nondimeno colorano e formano la vostra esperienza personale. "

Facciamo un esempio immaginando la diffusione universale e vissuta di alcune rivoluzionarie condizioni della vita:

- ciascuno di noi è una scintilla divina; è un Sé illimitato e non ha confini nello spazio e nel tempo;
- non esiste la morte come noi la concepiamo, esiste un'espansione continua della vita; cambiano i corpi e le condizioni ambientali, ma i nostri compiti evolutivi, le nostre relazioni, continuano in modi diversi, ma successivi..paralleli.. e conseguenti;
- esistono pianeti, mondi, dimensioni che arricchiscono la percezione infinita dello spazio e possono aiutarci a vivere con esseri ed esperienze dl altre dimensioni;
- l'amore e la sessualità in certe condizioni ci permettono di sperimentare il divino e di concepire la fusione degli esseri nell'unità divina;
- il pensiero crea completamente la nostra realtà e può trasformare anche il passato.

Immaginare, approfondire queste convinzioni, crederci, aumenta chiaramente il campo possibile della creatività umana.

2 – Il pensiero crea
Testi per la riflessione

2.1 – Su che cosa sia la nostra realtà

Testi tratti da: J. Roberts, La vostra realtà quotidiana, Edizioni Mediterranee
Prefazione di Seth

L'esperienza è il prodotto della mente, dello spirito, dei pensieri e delle emozioni coscienti, e dei pensieri e delle emozioni inconsce. Tutte queste cose insieme creano la realtà che voi conoscete. Perciò non siete affatto in balia di una realtà che esiste indipendentemente da voi, o che vi viene imposta. Siete così intimamente connessi con gli eventi fisici che formano la vostra esperienza di vita che spesso non riuscite a distinguere tra gli accadimenti che vi appaiono concreti e i pensieri, le aspettative e i desideri che li hanno generati. Anche se nei vostri pensieri più intimi sono presenti caratteristiche fortemente negative che erigono veri e propri sbarramenti tra voi e una vita più piena, quasi sempre il vostro sguardo trapassa quegli sbarramenti, e voi non li vedete. Finché non vengono riconosciuti essi rappresentano un impedimento. Persino gli ostacoli hanno una loro ragion d'essere. Se sono presenti in voi, vuol dire che siete chiamati a scoprire le circostanze che ne giustificano l'esistenza. I vostri pensieri coscienti possono essere indizi preziosi per la scoperta di questi blocchi. Per quanto vi possa sembrare strano, voi non avete la benché minima familiarità con i vostri pensieri. Essi possono sfuggirvi come acqua tra le dita, portandosi via i vitali elementi nutritivi che germogliano in tutto il terreno della vostra psiche — e troppo spesso trascinando detriti e fanghiglia che vanno ad ostruire i canali dell'esperienza e della creatività. Un esame dei vostri pensieri coscienti vi dirà molto sullo stato della vostra mente interiore, sulle intenzioni e le aspettative, e spesso vi porterà ad affrontare in modo diretto difficoltà e problemi. I vostri pensieri, una volta esaminati, vi permetteranno di vedere dove state andando. Essi mostrano con estrema chiarezza l'origine degli eventi fisici. Ciò che esiste fisicamente esiste prima nei pensieri e nelle emozioni. Non c'è altra regola.

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. Ciò non significa che non siano richiesti impegno e determinazione. Significa che non siete impotenti a cambiare gli eventi e che ciascuno di voi, indipendentemente dalla posizione dallo stato sociale, dalle circostanze o condizioni fisiche, ha il dominio della propria esperienza personale. Voi vedete e percepite quello che vi aspettate di vedere e percepire. Il mondo così come voi lo conoscete è il dipinto delle vostre aspettative, il mondo in quanto genere umano sa di essere la materializzazione collettiva delle vostre aspettative individuali. Come i bambini nascono dai vostri tessuti fisici, il mondo è la vostra creazione congiunta.

Molti di voi cercano uno stato di «pace» pervaso da una sorta di beatitudine statica, in cui tutte le domande hanno ricevuto la loro risposta definitiva e in cui tutti i problemi sono stati risolti. C'è chi pensa che in qualche modo tutto questo sarà loro miracolosamente concesso. Ma se riconosceste il potere del vostro essere sapreste che esso è alla ricerca di territori sempre più vasti di creatività e di esperienza, che in quanto tali comportano inevitabilmente sfide sempre nuove, dal momento che i problemi non sono altro che sfide sempre nuove

2.2 - Il potere personale

Testi tratti da B. Marciniak, La via del risveglio planetario, edizioni Stazione celeste

Un'espansione di coscienza sta investendo il globo con un impeto stupefacente, stimolando l'umanità a livello cellulare affinché si risvegli e riscopra il proprio potere.

La pressione per affrontare sinceramente la vostra vita e il mondo in generale non è mai stata più grande e per alcuni l'intensità necessaria per questo compito è schiacciante. In questi tempi di cambiamento, aprire la propria mente per considerare punti di vista e prospettive di vita diverse che si estendano fuori dai confini del pensiero comunemente accettato è sia saggio che lodevole. Le straordinarie difficoltà provocate dalle energie accelerate di questi tempi servono veramente da stimolo per farvi percepire la realtà in modo nuovo. Voi avete scelto di essere qui in questo momento per far parte, con il vostro specifico e unico punto di vista, del gruppo di esseri coscienti che stanno producendo "il grande risveglio spirituale" sul pianeta Terra. La coscienza è uno stato dell'essere ma è anche il "nome del gioco" che si sta giocando in questi tempi di grandi cambiamenti. Come una colossale tempesta, un'espansione di coscienza sta investendo il globo con impeto stupefacente, stimolando l'umanità a livello cellulare affinché si risvegli e riscopra il proprio potere. Dovete essere onesti con voi stessi, cercando di dire le cose come stanno, chiamandole cioè con il loro vero nome. Fatelo con coraggio e chiarezza. La vostra libertà dipende dalla vostra capacità di dire la verità così come la percepite, e questo vale sia a livello individuale che collettivo. Le vostre lezioni di vita implicano anche difficilissime questioni legate alla vostra capacità di discernimento, compresa la vostra relazione con la realtà fisica e non-fisica. Ogni giorno le scelte che fate sono decisive per il vostro benessere e, cosa altrettanto importante, i vostri pensieri non solo stabiliscono il corso e la direzione della vostra vita nel mondo fisico a tre dimensioni, ma si propagano influenzando molte altre realtà invisibili. La posta in questo "gioco della coscienza" viene costantemente alzata e voi siete più che mai spronati a identificare i vostri più intimi sentimenti riconoscendoli come la fonte principale che crea la vostra realtà. La possibilità di divenire più consapevoli è in continuo aumento grazie anche all'impressionante velocità con cui si scambiano nuove idee e si concretizzano i loro

potenziali.

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 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. Tutto ciò che esiste è impregnato di una forma di potere, e anche voi lo siete.

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 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 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.

3 - Perché e come partire …per la creatività felice

3.1 - Alienati, repressi e contenti

Ciao, come stai? Vuoi iniziare questo viaggio, procedendo lungo i sentieri, ammirando i panorami, forgiando le energie? Sarà un viaggio interiore: avvieremo sia un confronto con chi pensi d'essere, sia un'esplorazione di realtà sconosciute ed affascinanti, latenti dentro la tua anima e dentro il tuo corpo. Considera quali sono i tuoi progetti, i tuoi sogni, i tuoi desideri, le tue fantasie, le tue difficoltà.

Sei soddisfatto e felice? Ti stai realizzando? Che cosa vuol dire? Senti che i tuoi amori sono profondi ed intensi? Senti che il tuo lavoro e le tue attività esprimono la tua persona? Oppure la tua vita è una lotta per la sopravvivenza? Per quanti condizionamenti esistono, puoi sempre fare le tue scelte. Puoi partire. Quali gli obiettivi? La felicità tua e la felicità del mondo non potrebbero essere dei buoni obiettivi? Sì, sicuramente è così: i blocchi personali e le condizioni negative della vita sociale non permettono facili illusioni. Il lavoro oggi già è tanto se esiste, se ti offre la tranquillità, la sicurezza economica. Certamente non è un'attività felice: spesso devi fare per ore cose che non ti piacciono e non t'interessano. Per fortuna ci si adatta: si possono trovare i momenti buoni, persone simpatiche da incontrare, il gusto di essere occupato in una situazione impegnativa. Eppure qualcosa di strano interviene, in fondo è come se dovessimo fare passare il tempo, eseguire quello che gli altri si aspettano da noi, per poi ritornare a casa e riposarsi, divertirsi, stare con i propri cari. Non è così? Sicuramente, puoi trovare un lavoro che t'impegni, che in parte ti piaccia, ma magari poi devi dipendere dalla direzione di altri, invece di dipendere da te stesso. In fondo può anche

essere semplice obbedire. Però vuoi essere riconosciuto. Obbedisci, ma vuoi avere premi, conferme, avanzamenti, soddisfazioni economiche e sociali. Questa è la strada che viene proposta ed imposta a tutti, sia pure con la gradualità degli interessi e delle difficoltà. Puoi in ogni modo valutare se non rinunci così a sviluppare pienamente la tua intelligenza, il tuo corpo, la tua fantasia, la tua creatività. Non succede che per ore passi il tempo a fare qualcosa che non sei? In fondo non è così astratta la parola alienazione[1]. Il lavoro è veramente alienato ed alienante, perché ti mette al servizio di una macchina sociale, di un insieme di eventi sempre collegati alle priorità del denaro e del potere. Sicuramente avere il denaro ed il potere non sviluppa la creatività.

Che cosa decidi? Ci si può adattare: è meglio abbandonarsi ai costumi sociali, alle abitudini prevalenti, al primato dei bisogni materiali? Se senti dentro di te dei talenti precisi, delle inclinazioni, dei tuoi interessi personali, non è meglio cercare di scoprirli e manifestarli? Così potresti collegare il lavoro come sopravvivenza ad un lavoro come soddisfazione della tua personalità, come realizzazione diretta del tuo essere. Un artista od uno scienziato, una persona che lavora in proprio, almeno per certi aspetti, sviluppano le loro capacità.

Chiaramente il mondo è quello che è, l'alienazione si rivelerà in altri aspetti, potrai non essere padrone dei risultati del tuo lavoro, potrai avere difficoltà a diffonderlo, a gestirlo. Ma perlomeno il tempo della tua vita sarà un tempo di parziale creatività. Se non hai questi interessi? Non hai capacità che desideri sviluppare? Preferisci le cose tranquille, un lavoro sicuro ed abitudinario? La scuola ci ha abituato stranamente che s'impara e ci si sforza per gli altri, non per se stessi: per la scuola, per la famiglia, per il lavoro. Lo si vive spesso come una costrizione, e ci si difende, cercando di ottenere i risultati istituzionali sforzandosi il meno possibile. Ma cosa succede se questa tendenza 'scolastica' si diffonde nella vita? Avviene che spesso desideriamo le sicurezze economiche ed i riconoscimenti sociali senza scegliere le priorità della vita, senza scegliere di avere una formazione creativa per noi stessi, non per la società. Sei sicuro che la tranquillità e la sicurezza siano sempre vincenti ed esaurienti? Non desideri altro dalla vita? Non hai desideri, fantasie, sogni? Li vuoi sviluppare dopo il tempo del lavoro? Certamente può essere una strategia, scegli un lavoro che non ti occupi troppo, e poi sviluppi le tue capacità, senza essere condizionato da nulla e da nessuno. Sicuramente in tanti casi potrà essere una soluzione, quasi una fortuna. Ma esisterà sempre un tuo tempo di lavoro che non sarà un tempo creativo. Sicuramente nella vita occorre anche adattarsi, ma tutto dipende da come si parte. In certe condizioni ti converrà vivere un lavoro pieno di realizzazione creativa, in altri potrai adattarti ad una mescolanza di situazioni.

Ma ora ti conviene ascoltarti, partire dalla tua conoscenza, dai tuoi sogni. Non li hai? Non pensi che la vita valga lo sforzo di realizzare le proprie potenzialità? Hai già deciso che la delega agli altri e la tranquillità economica siano i tuoi obiettivi primari? Sei sicuro in questo caso di non avere disagi, irrequietudini, depressioni, noie? Gradualmente perdiamo consapevolezza della nostra vita interiore, della nostra soggettività, della nostra coscienza. Tutto questo come si rivolge verso il resto della tua vita? Quale amore cerchi, per esempio? Come vivi l'amore sessuale, le amicizie? Che cosa ti permetti di sentire? Che cosa vuoi condividere con la tua compagna? Se privilegi la sicurezza e la conferma esterna, sociale, ti sentirai attratto dal desiderio di chiare identità e di stabili possessi. Sentirai di preferire anche qui sentimenti conosciuti e codificati alle avventure della creatività amorosa. Ci si può inabissare in tranquille soddisfazioni affettive e protettive, scambiandole per amore.

Abbi fiducia. Cerca dentro di te le tracce dei desideri, i ricordi o le possibilità di momenti espansivi. Esperienze in cui grandi abbandoni amorosi ti hanno fatto presentire la felicità, in cui il massimo sforzo in un'impresa ti hanno fatto sentire forte e vivo. Prova a sentirli, amarli, questi momenti. Trasformali nel tuo respiro, apri loro il cuore. In fondo ti parlano di un nuovo mondo possibile, di qualcosa che esiste dentro di te, altrimenti non ti avrebbero generato queste felicità espansive. Questi momenti chiedono di ampliarsi, di moltiplicarsi, di diventare una vita. Alle volte purtroppo arriva la mente, con il suo giudizio, con il suo scetticismo, con la sua pigrizia. T'insinua il dubbio: la felicità e la pienezza non esistono, ti dice, sono favole. La società, gli amici, tutti ti portano alla realtà, ad essere realistico. Preferisci condividere il giudizio e lo scetticismo degli altri? Preferisci essere accettato dagli altri invece di cercare te stesso? In fondo che cosa sanno gli altri, di te? Che cosa ti danno? Ti domandi se la felicità e la creatività siano possibili? Se la creazione e

[1] Cfr. H. Marcuse, *Eros e civiltà*, Einaudi.

l'aspirazione facciano volare la natura umana? Troppo difficile cercarli? Lascia stare la mente e la società, prova a forgiare le tue esperienze, le tue verità, le tue capacità. Non dare la tua identità alle paure, ai giudizi, alle difficoltà.

Di che cosa stiamo parlando? Di una tua crescita creativa, della tua manifestazione, della tua felicità. Non parliamo di una crescita morale, di un'ascesi spirituale che trascurino il corpo, la sensibilità, le emozioni. Come mai ho parlato del lavoro? Il lavoro va contemporaneamente rifiutato e rinnovato, da parte di tutti. Va rifiutato il lavoro che ti costringe a soddisfare bisogni superficiali inutili, il lavoro che ti controlla, che non ti fa vivere la creatività. Va rifiutata anche la tendenza ad occupare la vita prevalentemente con forme d'impegno razionali e sociali. Se dobbiamo ridare lo spazio alla felicità ed al piacere, occorrerà concepire un mondo in cui il lavoro necessario sia distribuito fra tutti in quantità minime. Se vogliamo sviluppare la sensibilità, l'amore, l'intuizione, la fantasia, saranno pure necessarie forme di esperienza in cui ci abbandoniamo al piacere della natura, dei sensi e dello spirito. Certamente questo non contrasta con lo sviluppo delle tue capacità, occorrono sia lo sforzo, sia l'abbandono, anche nel creativo. Affermi che sono utopie? Non è possibile alienarsi nel lavoro e nei rapporti sociali e poi pensare di essere pronti a sperimentare veramente l'amore, la sessualità, la creatività, la spiritualità. Sembriamo tutti ridotti ad una sola dimensione, quella economica-tecnica. Siamo alienati e repressi, ma consenzienti e contenti.

Vedi, sei alienato e represso, senza saperlo. Una forma d'incoscienza, una specie di sonno, ci coglie tutti, in questa vita frenetica e stressata. Dobbiamo difenderci, ed allora mettiamo le maschere, cerchiamo di apparire, in un modo o nell'altro. Passiamo dal disagio alla rabbia, cerchiamo la sicurezza. Spinti dalla competitività, ci ritroviamo pieni di giudizi, attribuiamo molte mancanze a noi stessi, cerchiamo allora di compensare, con rapporti ed attività che attenuino disagi e mancanze. Ecco allora che costruiamo un falso io, una personalità di facciata, e cerchiamo di sopravvivere. Troveremo allora rapporti ed attività che si sintonizzeranno sull'apparenza, sugli atteggiamenti esterni, sull'avere, non sulle profondità interiori, che da tempo abbiamo lasciato soffocare. Non ti sei ritrovato a sentirti alle volte abbandonato dagli altri, od in altri momenti invaso dagli altri? Non ti sei giudicato sulla base di prestazioni e di aspettative? Non ti senti tu stesso desideroso d'invadere e manipolare gli altri? Dove pensi che possa condurre tutto questo? Ma se poi esistessero, la pienezza della vita, la felicità, l'amore? Non vorresti tentare la ricerca? Cerca il mago e l'eroe, dentro di te. Ti propongo un viaggio. Esaminiamo il paesaggio delle ombre, i sentimenti correnti, le modalità del controllo. Poi vedremo come fare, se vorrai dissolvere questi fantasmi, uscire da queste realtà alienanti e repressive. Troveremo delle vie di realizzazione e di liberazione.

3.2 - Il risveglio, il coraggio e l'incanto

Ci fu un tempo in cui i campi, i boschi e i ruscelli, La terra e tutto ciò che mi era familiare Mi parevano avvolti in una luce celestiale, La gloria e la freschezza di un sogno (Indizi di immortalità, W. Wordsworth.*)* C'è stato un tempo, una condizione, durante la nostra infanzia, in cui erano presenti una vitalità, una freschezza, un ardore, un desiderio e un amore della bellezza capaci di creare il paradiso in terra. La luce è una metafora che rende bene l'idea, una metafora che per certi versi è vera alla lettera. Sfortunatamente, la luce di cui un tempo abbiamo fatto esperienza viene coperta e data per persa. .. *Ora non è più come un tempo. Dovunque io volga lo sguardo, Sia notte o giorno, La luce che ho visto Non posso più vedere.* A nessuno piace avere la sensazione che qualcosa di prezioso sia andato perduto. Di fatto, la vostra personale perdita della luce si ripercuote anche sulla collettività. È quindi necessario fare qualcosa. Riconoscere la perdita può avere un effetto deprimente, ma, al tempo stesso, può spingervi a intraprendere un percorso di crescita. A noi adulti capita di tanto in tanto di avere dei brevi sprazzi di luce, e questo ci stimola a cercarla. Sono molti i sentieri percorribili per cercare di arrivare alla luce interiore. Tanto per cominciare,

dovrete riconoscere che c'è in voi qualcosa di prezioso che va scoperto, nonostante la nostra cultura ci spinga fortemente a privilegiare il lato esteriore delle cose, a cercare la felicità nel consumo di beni materiali. Ovviamente, dovrete sempre lottare per remare contro la corrente sociale: le persone che si guardano dentro sono pericolose e imprevedibili, perciò la società diffida di loro, le scoraggia e spesso le punisce…..Qualsiasi vero sentiero richiede coraggio: il coraggio di opporsi alla marea sociale, il coraggio di vedersi quali si è veramente, il coraggio di correre dei rischi. Progredire lungo un vero sentiero costituisce un dono per tutti noi, oltre che una conquista individuale… Esiste una luce interiore, una pace interiore che è possibile trovare. E' possibile risvegliare la mente al punto che la coscienza ordinaria, in confronto, sembra uno stato di sonno. Questo avrà l'effetto di accrescere, e non di diminuire, la vostra incisività nel mondo quotidiano, consentendovi anche di rapportarvi agli altri con maggiore attenzione e autentica compassione. ."[2]

L'incanto

L'incanto della bellezza si muove come un vento potente, che scorre e vola da un evento all'altro, poggiandosi ogni tanto qui e là, e rifuggendo poi volando verso un altro sito.

L'incanto vive come un dio misterioso che fa continuamente capolino dietro i volti, i paesaggi, le sensazioni, sia interne che esterne. E' bello pensare ed immaginare luoghi interni al proprio mondo, che facciano scaturire la possibilità d'incantarsi, di sorprendersi, di meravigliarsi. Vivere passando da un incanto all'altro, vivere passando da un modo all'altro, d'incantare se stessi e gli altri. Tutto il mondo è magico, non esiste un angolo del tempo e dello spazio che possa impedire il volo degli incanti, dei piaceri, delle dilatazioni sensitive. Si può vivere sempre come all'interno di un abbraccio di amanti, in cui si riceve, ci si abbandona, si dona, si provoca. Senza dubbio una gigantesca sdrammatizzazione universale farà molto bene all'umanità. Troppa gente si avvicina alle sorgenti spirituali, alle meditazioni, ai percorsi, come se dovesse entrare in una seriosità profonda, come se dovesse fuggire dal mondo. Per quanto distruttiva e negativa possa sembrare la Terra, può sempre ospitare gli incanti della dissoluzione, della morte e rinascita, può sempre nascondere dimensioni e realtà sconosciute. Sempre tutto può essere misterioso e sconosciuto, sempre tutto può provocare

[2] Cfr. Ch. T. Tart, *Risvegliarsi,* Edizioni Crisalide, Latina, 2000.

le irruzioni del nuovo. Sicuramente dipenderà molto dalle evoluzioni delle diverse persone, è sempre prudente rispettare i diversi cammini. Ma chi, camminando o soffermandosi, è in grado di comprendere la trama degli incanti, può determinare un contagio universale.

Se si dicesse di riscoprire la primordiale ricchezza inesauribile delle semplici sensazioni, gli uomini tornerebbero a riproporre in modo affettivo e rassicurante la bontà originaria delle situazioni belle conosciute: la natura, un tramonto, i fascini delle persone. Ma la novità storica rappresenta un completo rovesciamento del sentire e del pensare. Se finora siamo stati protetti su tanti aspetti, anche rispetto alle negatività, ora occorre veramente iniziare a procedere come un esploratore, come un guerriero, capace di sentire mille e poi mille incanti, senza il bisogno di classificarli, senza il bisogno di irrigidirli, senza volerli portare a casa, senza volerli trasformare in belle suppellettili del proprio mondo. Ma è vero sul serio che l'umanità non saprebbe vivere se non desse un nome od un significato a qualsiasi cosa? Possono sopravvenire tempi in cui la ricchezza delle intuizioni e delle sensazioni sarà molto più ricca e veloce, e gli uomini rinunceranno ad usare il linguaggio e la ragione per delimitare e semplificare. Tutto questo vorrà dire rinunciare forse alle pretese di conoscenza dell'uomo, pretesa di conoscere in modo stabile, unificato e semplice qualcosa che viva lì fuori, o qui dentro, in un modo sufficientemente calmo, immobile e permanente.

Se la realtà mutasse molto più profondamente, anche rispetto alle abitudini della coscienza media, la sopravvivenza dell'uomo conoscerebbe un aspetto totalmente inedito. Non si tratterebbe più di una sopravvivenza fisica in un ambiente difficile ed avaro, ma della sopravvivenza morale ed intellettuale in un mondo sovrabbondante di misteri, fascini ed incanti. Questo ambiente richiederebbe non una conoscenza statica ed oggettiva, perché le sfere emozionali e spirituali risvegliate ne sarebbero soltanto ostacolate. Un ambiente incantato esigerebbe capacità nuove di volontà, d'intuizione e di fusione, per cui alle trasformazioni dell'ambiente si reagirebbe aumentando le capacità di gustare, sentire, piacere, godere, fino a soglie inimmaginabili. Possono arrivare tempi improvvisi in cui le sensazioni alle quali ci siamo non solo abituati, ma annoiati, rivelino improvvisamente capacità incisive penetranti inebrianti, da sconcertare completamente la ragione ed il sentimento. Improvvisamente gli dei torneranno a ridere, ad amare, a festeggiare e creare, attraverso le forme dell'uomo e della natura. Capelli al vento, uno sguardo penetrante obliquo, uno svelamento di gambe femminili, una risata di un bimbo, possono fare tremare le viscere e convertire radicalmente ad un mondo nuovo.

Esistono delle emozioni positive: l'amore, la felicità, il piacere, l'entusiasmo. Sono come immerse in una spirale di elevazione: implicano, sperimentano, provocano, svelano, il collegamento con qualcosa che ci trascende. Gli psicologi ci parlano di stati di coscienza: viviamo il sonno, il sogno, la coscienza di veglia. Esistono stati superiori di coscienza, di consapevolezza e di esperienza: sono disponibili per tutti, ma occorre coltivarli. Invito quindi ad un'esperienza interiore personale: la coltivazione della fiducia nell'amore, nella felicità e nell'entusiasmo, presenti in se stessi e nell'universo. Comprendono il collegamento fra l'esperienza umana, il contesto cosmico, quel qualcosa di misterioso, invocato e riconosciuto come divino. Alla base del viaggio la fiducia che esista qualcosa di divino che ci renda felici, che esalti l'amore per se stessi, l'amore per l'altro, l'amore per l'universo. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire 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 sessuale. Invito il lettore a confrontarsi con le passioni, gli amori, i desideri, le emozioni, le scelte, le avventure, che possono incantare, rinnovare ed espandere la sua vita.

Corsi on Line di Erba Sacra

L'esperienza di sé

Percorso di autoconsapevolezza verso una vita piena

Docente: dott.ssa Giovanna Pandolfelli

Lezione 1

Programma completo del corso

Lezione	1:	Cosa sono le emozioni
Lezione	2:	Intelligenza emotiva vs. quoziente intellettivo
Lezione	3:	Emozioni innate o culturalmente determinate?
Lezione	4:	Alfabetizzazione emotiva
Lezione	5:	Emozione e ragione
Lezione	6:	Emozioni negative
Lezione	7:	Emozioni positive
Lezione	8:	Il beneficio delle emozioni positive
Lezione	9:	Le emozioni positive nella nostra vita
Lezione	10:	Laboratorio motivazionale e test finale

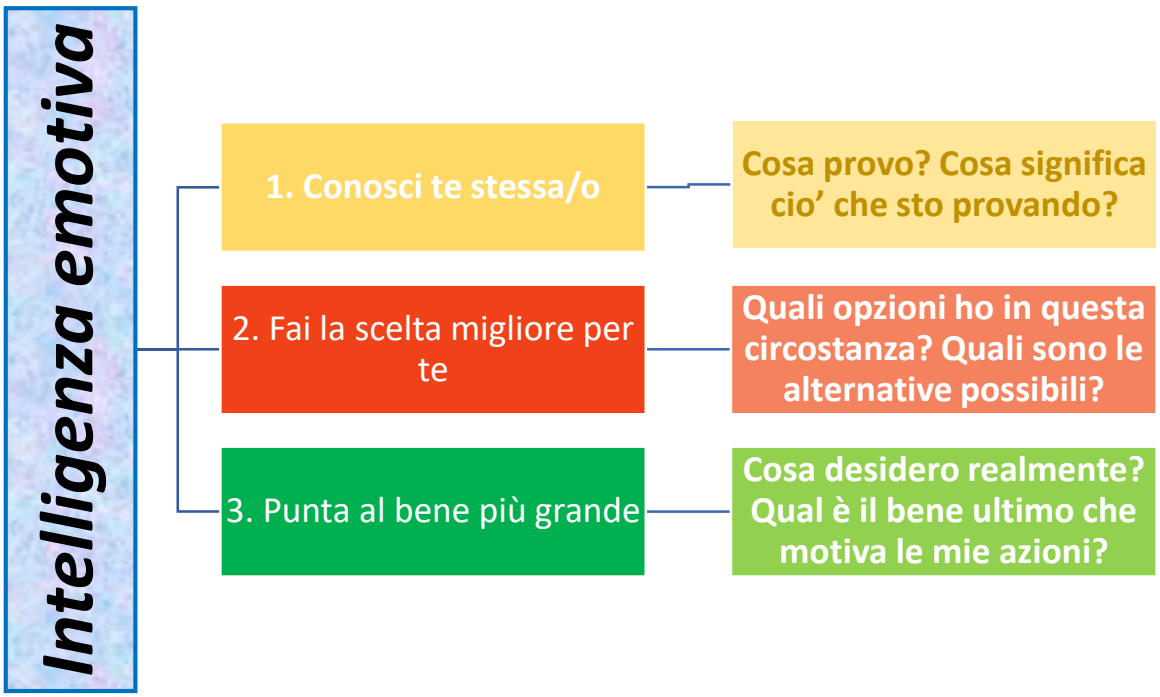
*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

Organizzazione del corso

Il seguente corso ha come obiettivo finale quello di permetterti un utilizzo più efficace della tua intelligenza emotiva, imparando a focalizzare in particolare sulle emozioni positive.

Il percorso è diviso in tre fasi:

- **l'autoconoscenza (lezione 1-3)**
- **la scelta migliore per te (lezione 4-6)**
- **la soddisfazione del bisogno più elevato (lezione 7-10)**



Adattato da sixseconds

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online Vivere le emozioni solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Attività

Il corso prevede una serie di attività da svolgere individualmente. Tutti siamo consapevoli di provare emozioni, eppure non tutti riusciamo a distinguerle consapevolmente, a metterle a fuoco e a capirle. Con esercizi progressivi vi accompagnerò verso una maggiore presa di coscienza delle emozioni. Per fare ciò userò talvolta strumenti di grande efficacia nel coaching emotivo. Vi invito a usare un quaderno per prendere nota delle vostre riflessioni. Il colore dei riquadri in cui sono inserite le attività vi indicherà la fase del percorso in cui vi trovate in quel momento, in base al grafico qui sopra (1. giallo, 2. rosso, 3. verde).

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Fase 1: conosci te stessa/o

LEZIONE 1

Cosa sono le emozioni

Foto Mark Daynes su unsplash

Definizione di base:

Le emozioni sono un processo relativo all'essere umano che risponde ad eventi o stimoli interni od esterni provocando un'articolata reazione che coinvolge più componenti.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Partendo dalla semplice definizione delle emozioni, vi invito a cominciare questo corso con un esercizio che ci introdurrà nel tema da affrontare. Questo primo esercizio è importante perché segnerà il punto di partenza della vostra consapevolezza riguardo alle emozioni e vi permetterà di compararlo con i vostri progressi. Finalità del corso è di sollecitare l'utilizzo di un nuovo paradigma che conduca a riconoscere le emozioni positive nella vostra vita e ad allenarvi a farvi ricorso consapevolmente.

Attività

Esercizio 1.1 - Analisi di concreti episodi connotati emotivamente

Cerca di ricordare due episodi per te connotati emotivamente.

Annota l'episodio (cosa ha scatenato la tua emozione), il contesto in cui è avvenuto (dove ti trovavi, con chi eri, che età avevi…), come ti sei sentita/o (descrivi ciò che provavi sia emotivamente che fisicamente, sei arrossita/o, tremavi, sorridevi, sentivi battere il cuore, sudavi, sentivi un nodo alla gola, hai provato come un pugno allo stomaco ecc…, non esitare a utilizzare metafore per la tua descrizione). Astieniti dall'esprimere giudizi di qualsiasi genere sia sul tuo comportamento che su quello altrui. Limitati a rilevare il momento in cui l'emozione è emersa.

Dai un nome a questa emozione (o alle emozioni provate, ad esempio rabbia e paura, indifferenza e delusione, gioia, sorpresa…). Per facilitarti il compito ti metto a disposizione una griglia in appendice.

L'esercizio appena svolto ti ha spinto a:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- rievocare episodi piacevoli o spiacevoli (a tua scelta)
- contestualizzare l'episodio
- renderti consapevole delle tue reazioni
- mettere in relazione le tue reazioni rispetto all'episodio

DOMANDA:

Consideri giustificate le tue reazioni rispetto all'episodio? Perché?

Ricordati che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma solo risposte che contribuiscono a far progredire il tuo grado di consapevolezza con lo scopo di focalizzare sulle emozioni positive che potranno dare un nuovo impulso alla tua vita. Dunque rispondi serenamente, sinceramente e annota le tue risposte perché la scrittura permette un grado di riflessione e presa di coscienza maggiore che non il solo pensiero o la sola risposta orale. *Verba volant, scripta manent*, le parole dette volano, quelle scritte restano, anche nella nostra mente.

L'emozione è un processo interiore determinato **dall'interpretazione** dello stimolo sopravvenuto, influenzato pertanto da esperienze soggettive, da reazioni fisiologiche interne e dalle loro manifestazioni esteriori, e risposte esterne che si traducono in comportamenti.

Secondo le ricerche più recenti, le emozioni sono un processo che ha origine in un dato momento provocato da un evento che ne rappresenta lo stimolo (interno od esterno), permettendo di reagire in maniera rapida ad una situazione contingente e provocando le reazioni fisiologiche e i comportamenti di cui si accennava sopra. Tuttavia, dette reazioni si rivelano **di breve durata** e si

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

modificano man mano che la situazione di crisi, intesa come modifica di stato, si prolunga nel tempo. Ne seguirà pertanto una fase di mantenimento che andrà ad esaurirsi. La fase iniziale di eccitazione provoca reazioni fisiologiche che sono suscettibili di essere misurate.

Tra le modifiche di stato più comuni si registrano una variazione della pressione arteriosa, una modifica del ritmo cardiaco che sono i principali responsabili di manifestazioni fisiologiche esterne quali arrossamenti temporanei della pelle, specificatamente del viso e collo e orecchie, tremori di arti periferici (gambe e mani), temporanea impossibilità di controllare i propri movimenti, specie alle gambe, maggiore sudorazione, alterazione del tono di voce, nonché espressioni facciali quali dilatamento della pupilla oculare, apertura o chiusura di occhi, bocca, reazioni espresse dalle labbra come ad esempio sorrisi, ma anche espressioni date dallo stringersi delle labbra, dal piegarsi di queste verso il basso fino ad arrivare a comportamenti che coinvolgono lo spostarsi di tutto il corpo, modificando la distanza (avvicinamento o fuga) dall'oggetto esterno stimolo dell'emozione. Si tratta di risposte adattive del nostro organismo all'interpretazione degli stimoli ricevuti e queste sono strettamente correlate ai sentimenti che producono in noi.

Attività

Esercizio 1.2 - Riconoscere le manifestazioni fisiologiche delle nostre reazioni emotive

Torna alla griglia dell'esercizio 1 e rispondi alle domande che seguono.

DOMANDA:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Hai riscontrato queste reazioni fisiologiche di cui si parla qui sopra? Ne hai rilevate altre diverse? Modifica l'elenco delle tue reazioni e rifletti sulle fasi dell'emozione provata. Quanto è durata la fase iniziale? Quanto quella di mantenimento?

DOMANDA:

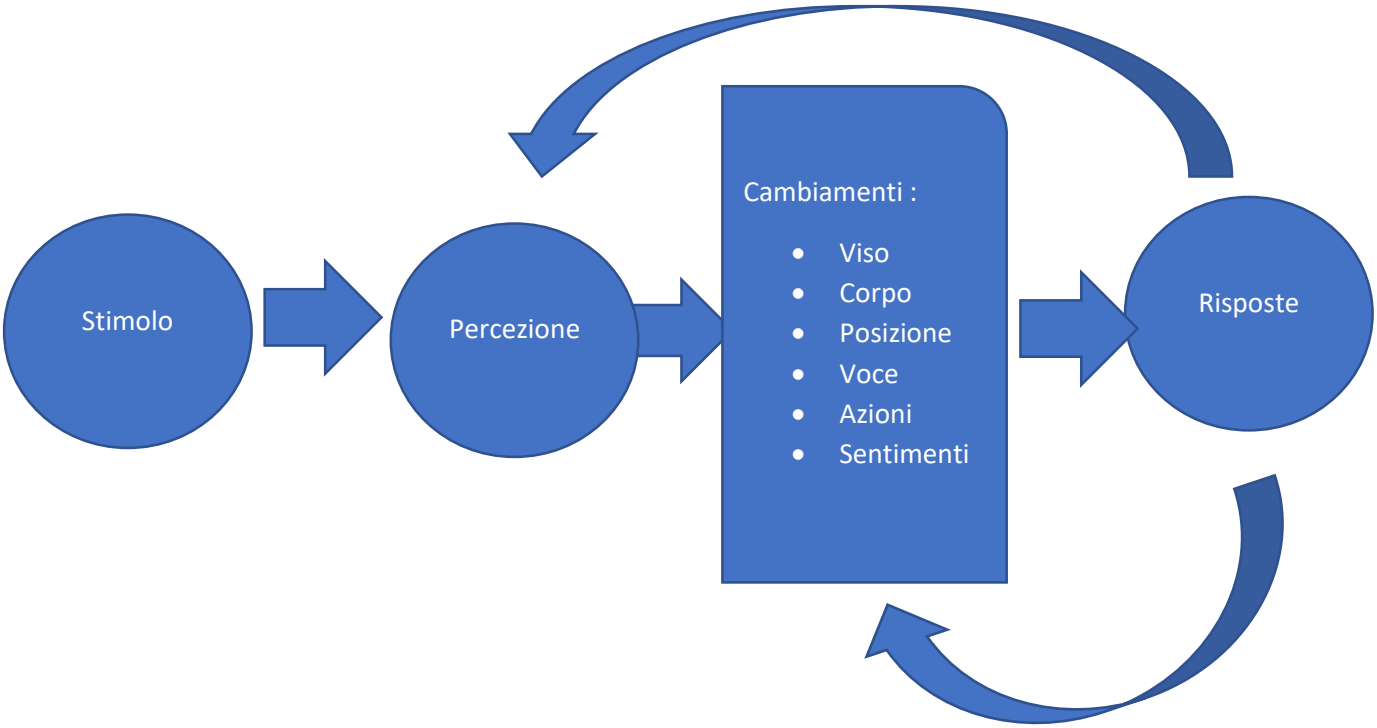
Secondo te di fronte ad un evento, prima si registra l'evento a livello razionale (cognitivo) e poi si scatenano le emozioni oppure prima si scatenano le emozioni (reazioni fisiologiche) e poi il nostro cervello reagisce di conseguenza?

Esprimi la tua opinione liberamente.

Come già accennato, non c'è una risposta esatta o sbagliata neppure in questo caso. Il dibattito scientifico sulle emozioni, in particolare da parte dei fautori delle teorie cognitiviste, si incentra sulle loro origini ovvero se si verifichino prima le risposte a livello del sistema nervoso (reazioni fisiologiche) che ne determinano la percezione cosciente (razionale, a livello cognitivo) o viceversa. Le teorie cognitiviste propendono per ritenere che quando nasce un'emozione la percezione cosciente di uno stimolo verrebbe per prima, mentre le reazioni fisiologiche sarebbero responsabili delle correlate manifestazioni a livello di sistema nervoso, sviluppandosi in seguito alla presa di coscienza.

Accennare a tale dibattito ha lo scopo non tanto di trovare una soluzione teorica in questo contesto, quanto di stimolare il nostro pensiero sull'emozione, sulle sue origini e le sue manifestazioni. Andiamo ora a vedere esattamente cosa accade in noi quando si verifica uno stimolo che ci provoca un'emozione.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione



Fonte: Barbara L. Fredrickson,
University of North Carolina at Chapel Hill

Le emozioni fanno parte integrante della vita umana, rappresentano il processo che regola le nostre decisioni, che ci permette di interpretare la realtà circostante, ci guida nelle scelte. In questo grafico è possibile visualizzare come, partendo da uno stimolo qualsiasi, si giunga ad una prima fondamentale fase: quella della percezione individuale. Poco importa di quale stimolo stiamo parlando, se interno od esterno, questo lo analizzeremo più avanti. Per ora focalizziamoci sul fatto che ad uno stimolo risponde una percezione personale, individuale, **un'interpretazione** dello stimolo stesso che proviene da noi stessi, che si basa su vari fattori.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Innanzitutto, le nostre **esperienze pregresse** fanno da sfondo alla nostra personale griglia interpretativa. Sulla base di ciò che si è vissuto in passato tendiamo a dare un'impronta specifica alla nostra decodifica della realtà che ci circonda. Quando riceviamo uno stimolo dall'esterno lo vedremo non in maniera neutra, ma passerà al vaglio della nostra prospettiva. Ciò ci permetterà di darne una definizione in base a come la percepiamo.

Inoltre, nella percezione degli stimoli interviene un ulteriore fattore determinante per la loro interpretazione che individuiamo nelle nostre convinzioni, le nostre credenze, i cosiddetti **bias cognitivi**. Ciò di cui siamo persuasi, i nostri giudizi, si basano su una conoscenza parziale della realtà. Si tratta di giudizi che esprimiamo in seguito ad una parziale e personale visione che non corrisponde necessariamente alla realtà. I bias cognitivi hanno diverse origini: possono dipendere dal contesto socio-culturale in cui viviamo, dal giudizio degli altri su di noi, dai nostri schemi mentali, dalle nostre paure relative alla presa di decisione. Detti giudizi possono affidarsi a tal punto alla nostra conoscenza parziale da diventare pregiudizi, dunque giudizi precostituiti sulla base di informazioni lacunose, errate, erroneamente interpretate. Finiscono per essere causa di una vera e propria distorsione della realtà.

Foto: Gerd Altmann su Pixabay

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per darti un'idea, sono stati individuati ben 220 bias cognitivi possibili. Sono tutte **scorciatoie** che il nostro cervello utilizza per prendere decisioni e giungere a conclusioni in maniera rapida, selezionando le informazioni rilevanti tra le miriadi di informazioni e di stimoli che riceve. È un processo del tutto naturale necessario al cervello per la sopravvivenza. La capacità di selezionare gli input che riceve, individuando quelli utili al suo scopo, permette al cervello di prendere decisioni in maniera rapida ed efficace. E il più delle volte anche corretta.

Esistono tuttavia scorciatoie che conducono a valutazioni errate e la ricerca ha provveduto ad isolarle per poterle studiare e contrastare. Tali valutazioni errate, infatti, finiscono per essere nocive all'individuo stesso portandolo a ragionare in maniera incongruente e illogica, finendo per coinvolgerlo in pensieri a spirale che lo spingono verso pensieri ossessivi e decisioni errate.

Ecco un elenco, di certo non esaustivo, dei principali bias cognitivi che possiamo riconoscere facilmente nel nostro quotidiano.

- Bias della negatività: si tende a concentrarci sugli aspetti negativi che non su quelli positivi
- Bias di conferma: si tende a dare rilevanza alle teorie che confermano il nostro pensiero
- Bias dello struzzo: si tende a ignorare le teorie che confutano il nostro pensiero
- Bias illusione della frequenza: si tende a vedere ovunque segnali di conferma di quanto appena appreso
- Bias del carro della banda: si tende a formarsi un'opinione influenzati dal numero di persone che la condividono
- Bias di ancoraggio: si tende a fare affidamento sulle informazioni che ci vengono fornite per prime

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

- Bias del pavone: si tende a mostrare all'esterno più spesso i nostri successi che non gli insuccessi, o talora una realtà desiderata e non realistica

Questi sono solo alcuni dei meccanismi che portano il nostro cervello a cercare scorciatoie che si riveleranno poi dannose per sé e per gli altri.

Attività

Esercizio 1.3 – Percezione dell'input

Adesso ti invito a tornare a riflettere sui due episodi che hai descritto inizialmente oppure, se preferisci, a descriverne un terzo.

Alla luce di quanto detto finora, ti invito ad analizzare la tua personale percezione dell'input esterno o interno che ha provocato l'insorgere dell'emozione o delle emozioni. Riesci a riconoscere i motivi che ti hanno spinto all'interpretazione che hai dato dell'input? Riesci a individuare eventuali bias che hanno contribuito a dare un'interpretazione distorta, una valutazione non completamente equa della realtà?

Il mio invito è sempre quello di mettere per iscritto le tue riflessioni e di prendere il tempo per guardare dentro di te. Lo scopo non è giudicarti ma piuttosto evidenziare eventuali ostacoli del tuo pensiero che non ti permettono di valutare obiettivamente e serenamente ciò che accade. È un primo passo importante verso la meta: capire le tue emozioni e focalizzare su quelle positive.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

In sintesi due sono gli aspetti che intervengono nella nostra percezione della realtà: il nostro pensiero, influenzato da credenze, giudizi e pregiudizi, e il nostro vissuto.

Tornando alle emozioni, è facile comprendere ora come la nostra percezione della realtà sia sempre fortemente mediata dalla nostra stessa interpretazione, che può risultare più o meno vicina alla realtà stessa.

Attività

Esercizio 1.4 – La percezione personale degli stimoli provoca risposte emotive individuali

Vorrei ora che tu tornassi alla griglia compilata inizialmente. Prendi uno dei due episodi e cerca di descriverlo, per iscritto, come tu fossi un/a giornalista. Devi riportare i fatti così come sono accaduti, non devi esprimere alcun giudizio né opinione. Ti faccio degli esempi:

Episodio 1: un/' amica/o (x) ha tradito la tua fiducia spifferando confidenze tue personali. Tu (y) ti sei arrabbiata/o.
Il giornalista scriverà: il signor x, che aveva ricevuto confidenze dal sig. y, ha riferito tali fatti a terzi. Il sig. y ha reagito violentemente alla notizia ritenendo che il sig. x non avesse il diritto di riferirle a terzi.

Episodio 2: un/' amica/o si è presentata/o inaspettatamente alla tua porta con dei fiori per festeggiare il tuo compleanno. Tu ti sei commossa/o.

X ha bussato alla porta di y senza aver avvisato del suo arrivo, y ha aperto la porta ed ha ricevuto in regalo un mazzo di fiori da x.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Come vedi narrare i fatti in questo modo richiede un certo distacco che si fatica a raggiungere tanto più si è coinvolti emotivamente. Questo esercizio ti aiuterà ad imparare a mettere in prospettiva gli eventi e a capire quanto influisca la nostra personale percezione degli stimoli sull'insorgere dell'emozione. Immaginiamo che tu non apprezzassi affatto x nell'episodio 2: la tua reazione di fronte ai fiori sarebbe potuta essere di assoluta freddezza o anche di fastidio. Inoltre, sarebbero potuti intervenire pensieri ulteriori su determinati comportamenti pregressi di x che ti avrebbero fatto capire che i fiori erano un modo, a tuo avviso troppo semplicistico, di riparare ad un torto. Dunque anche un episodio universalmente positivo come un regalo potrebbe provocare reazioni negative in base all'interpretazione del gesto.

Come già accennato, le emozioni possono rivelarsi anche la risposta a stimoli interni, pertanto non direttamente legati a ciò che accade in questo momento, ma piuttosto a quanto accaduto in passato. Questo significa che la nostra reazione può intervenire in seguito ad un ricordo, un'associazione che compiamo più o meno volontariamente. In tal caso, andremo a provare emozioni legate a questo stimolo che ci riporta all'evento rievocato.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Foto: Vinson Tan (楊 祖 武) su Pixabay

Poiché l'essere umano è un essere sociale, si è investigato anche sul ruolo sociale delle emozioni stesse. Le emozioni occupano un posto essenziale nella nostra memoria, in particolare nella memoria autobiografica. Infatti, quando proviamo un'emozione, si rinforza la nostra capacità di **conservare dei ricordi** nella nostra memoria episodica. In presenza di esperienze connotate emotivamente, sia in negativo che in positivo, ciò si verifica con maggiore frequenza rispetto ad esperienze emotivamente neutre, che tenderanno ad essere condannate all'oblio più rapidamente.

Tuttavia, le funzionalità della memoria episodica rischiano di essere compromesse in caso di reazioni emotive derivanti da stress intenso o prolungato. È il tipico caso in cui un evento traumatico causa la rimozione dello stesso dalla nostra memoria per proteggerci dal provare nuovamente tanta sofferenza. Tuttavia, sappiamo che la rimozione dalla memoria non cancella automaticamente le conseguenze psicologiche provocate dal trauma subito.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Foto: Karim Manjra su Unsplash

Le emozioni possiedono anch'esse una sorta di memoria cronologica.
Situazioni che in passato abbiano causato sofferenza lasciano un'impronta nella nostra memoria implicita, ovvero quella memoria inconscia che non dipende dalla nostra volontà. Questa ha la facoltà di rievocare automaticamente quegli stessi eventi provocando nel nostro corpo le medesime reazioni emotive di allora.
Come ben sottolinea Duccio Demetrio, pedagogista e filosofo italiano fondatore della Libera Università dell'Autobiografia (Anghiari), la prima emozione legata al ricordo è lo stupore di scoprirsi in grado di rievocarlo, di ricordare ancora. Talora, riemergono prepotentemente ricordi che si credevano perduti, annullati dal nostro stesso bagaglio di esperienze. Ciò comporta il manifestarsi di un'emozione improvvisa e in genere incongrua con la situazione presente. In pratica, talvolta basta un nulla perché la memoria implicita si attivi e riporti a galla situazioni che, talora, preferiamo far restare nell'oblio. Così facendo ci coglie di sorpresa, in quanto apparentemente la situazione rievocata non ha nulla a che vedere con le circostanze attuali.

Si tratta del fenomeno della **memoria autobiografica involontaria.**

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Foto: Jonathan Pielmayer su Unsplash

Demetrio individua in **nostalgia, rimpianto e malinconia** le emozioni più frequentemente soggette a questo tipo di fenomeno. Nota ai più è l'effetto nostalgico che fecero le madeleines su Proust:

Una sera d'inverno, appena rincasato, mia madre accorgendosi che avevo freddo, mi propose di prendere, contro la mia abitudine, un po' di tè. Dapprima rifiutai, poi, non so perché, mutai parere. Mandò a prendere uno di quei dolci corti e paffuti, chiamati maddalene, che sembrano lo stampo della valva scanalata di una conchiglia di San Giacomo. E poco dopo, sentendomi triste per la giornata cupa e la prospettiva di un domani doloroso, portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè nel quale avevo lasciato inzuppare un pezzetto della maddalena. Ma appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa. E subito, m'aveva reso indifferenti le vicissitudini, inoffensivi i rovesci, illusoria la brevità della vita…non mi sentivo più mediocre, contingente, mortale. Da dove m'era potuta venire quella gioia violenta? Sentivo che era connessa col gusto del tè e della maddalena. […] È chiaro che la verità che cerco non è in essa, ma in me. E' stata lei a risvegliarla, ma non la conosce, e non può far altro che ripetere indefinitivamente, con la forza sempre crescente, quella medesima testimonianza che non so interpretare e che vorrei almeno essere in grado di richiederle e ritrovare intatta, a mia disposizione (e proprio ora), per uno

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

schiarimento decisivo. […] All'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di maddalena che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio…."

(Marcel Proust, *Dalla parte di Swann*)

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

È indubbio che qui l'esperienza del protagonista rappresenti un paradigma interpretativo per lo stimolo attuale. La nostalgia, probabilmente frammista a sensazioni di rimpianto per un bel tempo andato, pervade d'improvviso il protagonista cogliendolo di sorpresa e inducendolo a frugare nella memoria per capire l'origine di tale emozione totalmente incongruente con la realtà che sta vivendo. Finalmente il ricordo del gesto affettuoso della zia riaffiora alla memoria fornendo una spiegazione. Come ben notava Demetrio, la sorpresa di essere capaci di rievocare tale ricordo è la prima emozione che ci coglie inaspettata.
Da dove m'era potuta venire quella gioia violenta? […] All'improvviso il ricordo è davanti a me.

Tuttavia Demetrio non esclude l'intervento di altre emozioni soggette a questo tipo di fenomeno, quali l'ira, l'invidia, l'odio, il ritorno di fiamma, la vendetta, l'ironia. Si tratta di emozioni che sono soggette ad essere rievocate inconsapevolmente, involontariamente, facendo rivivere le stesse emozioni insorte in seguito all'episodio iniziale. Noteremo che la maggior parte di esse sono emozioni negative, o che contengono almeno un aspetto di negatività come ad esempio la nostalgia. Il ritorno di fiamma è l'unica emozione positivamente connotata che si è rilevato essere in grado di tornare a galla senza il nostro controllo. Anche l'ironia contiene un aspetto positivo, sebbene sia connotata anche da un certo grado di criticità.

In ogni caso, Demetrio rintraccia come **denominatore comune** delle emozioni coinvolte nel fenomeno del ricordo autobiografico involontario **il desiderio**. Dietro a questa capacità della nostra memoria di rievocare indipendentemente dalla nostra volontà si cela il desiderio di riprovare quelle emozioni. Tuttavia, mentre la nostra mente può provare il desiderio di emozioni negative, come rabbia

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online Vivere le emozioni solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

o invidia che creano un circolo vizioso portando con sé altre emozioni negative, il filosofo italiano si concentra invece sulle **emozioni positive che, esse sole,** sono in grado anche attraverso il ricordo autobiografico di risvegliare un desiderio di **autoconoscenza,** pertanto uno stimolo positivo alla **crescita emotiva personale**. La nostra maturità emotiva dunque è legata alla conoscenza, di sé prima di tutto, e degli altri. Conoscenza e autoconoscenza sono passi fondamentali per raggiungere un equilibrio emotivo. Abbiamo accennato qui alla differenza tra emozioni positive e negative, approfondiremo più avanti questo concetto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Appendice alla lezione 1

Griglia Esercizio 1.1 - Analisi di concreti episodi connotati emotivamente

Episodio connotato emotivamente	Contesto in cui è avvenuto	Come ti sei sentita/o	Che nome daresti alla tua emozione?
1.			
2.			

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso online L'esperienza di sé solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

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.

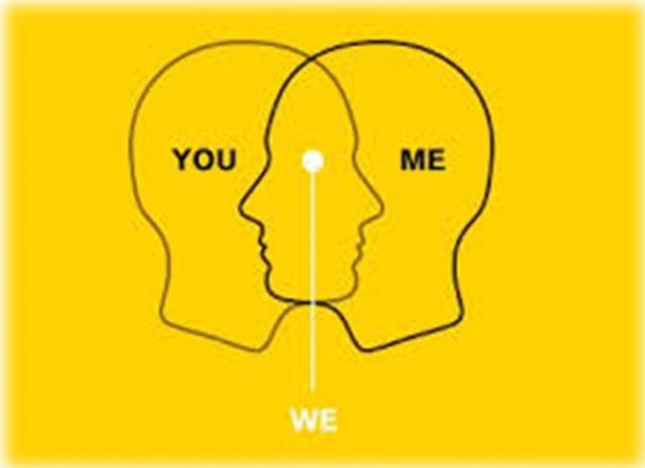
I frutti del potere della pratica della consapevolezza si evidenziano nell'apertura a nuove vie in vari campi di applicazione della vita quotidiana. Mettere a frutto questa pratica di attenzione cosciente trasforma il nostro atteggiamento mentale, sciogliendo le rigidità, gli attaccamenti e il caos legati 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

Con file audio MP3 di meditazioni e esercizi inclusi

Corsi on Line di Erba Sacra

PSICODINAMICA EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Roberta Piliego

LEZIONE 1

Programma completo:

LEZIONE 1 – Nascita della PsicoDinamica

LEZIONE 2 – Mente e Cervello

LEZIONE 3 – PsicoDinamica e multidimensionalità

LEZIONE 4 – Il Rilassamento

LEZIONE 5 – Le Frasi positive e gli Schermi

LEZIONE 6 – L'Immagine dell'Io e il Laboratorio

LEZIONE 7 – Proiezione mentale nei regni di natura

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

LEZIONE 1 – Nascita della PsicoDinamica

1.1 - Introduzione
1.2 - Storia e nascita della PsicoDinamica. Cenni storici
1.3 - Facciamo un po' di ordine
1.4 - La PsicoDinamica
1.5 - Cosa insegna la PsicoDinamica Evolutiva

"I nostri pensieri diventano le nostre parole.
Le nostre parole diventano le nostre abitudini.
Le nostre abitudini diventano i nostri valori.
I nostri valori diventano il nostro destino.
Guarda il tuo corpo oggi e conosci i tuoi pensieri di ieri.
Guarda ai tuoi pensieri di oggi e conosci il tuo destino."
Mahatma Ghandi

1.1 Introduzione

Ho conosciuto la PsicoDinamica in un momento di svolta della mia vita. Funziona così: la incontri quando sei pronto a svoltare. Lei ti raggiunge, ti tira per la giacca, un'amica insiste, sbagli strada, la macchina va da sola e… ti ritrovi al corso. Se è il tuo momento, possono intervenire anche gli alieni!

La Psico, noi psicodinamici vintage la chiamiamo così, ti stana per iniziare una straordinaria avventura che è anche un viaggio di non ritorno. Dopo un corso non sei più quello di prima… non puoi più esserlo perché, nella tua mente e nella tua vita, si aprono finestre e si spalancano portoni dai quali entra aria fresca, vitalità, intuizioni e prospettive nuove.

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

Conoscere e praticare la PsicoDinamica significa sperimentare talenti che non sapevamo di avere, risorse che non osavamo riconoscerci. Significa entrare in contatto con se stessi, i propri tesori e, soprattutto, la propria autenticità.

Sono stata fortunata e sento una grande riconoscenza nei confronti delle mie insegnanti. Rido ricordando i miei borbottamenti e auto-sabotaggi: "*Non vedo, non sento", "Cosa pretendete da un'economista che adora Diderot e l'illuminismo francese?", "Ho detto che non veeedooooo!", "Se mi rilasso mi addormento e se mi addormento russo, insomma no, no e no!"*. In altre parole, volevo controllare il processo mentre le docenti, imperturbabili, si limitavano a rispondermi: "Roberta, porta l'attenzione sul tuo respiro e ripeti: inspirando mi calmo, espirando sorrido!".
La mia vecchia formazione di economista bocconiana mi chiedeva di capire, controllare, gestire e solo parecchi anni dopo avrei sperimentato la differenza tra "capire" e "comprendere". Poi, in un momento di distrazione, mi sono innamorata. Innamorata di un metodo e di un'esperienza che mi stava insegnando ad aprirmi al pensiero immaginativo utilizzando quella parte del mio cervello, l'emisfero destro, che in condizioni di pace e rilassamento accede all'immenso e affascinante mondo dell'immaginazione e poi ancora oltre, fino alle vette dell'insight e dell'intuizione.

La PsicoDinamica mi ha aiutata ad alleggerire la mia vita dai giudizi, dai pensieri pesanti e da un destino pensato per me, da qualcun altro… Mi ha insegnato a lasciare andare, ad alleggerire lo zaino dai doveri e dalle tante definizioni con cui la famiglia e la scuola avevano ingabbiato la mia vita: "*Sei irresponsabile come tua nonna", "Una buona figlia non si comporta così, "Non concludi mai le cose!", "Robi, ma quando cresci?"* Passo dopo passo ricordavo chi ero, scoprendo le mie aspirazioni.
Fu sorprendente rendermi conto che la realizzazione dei miei desideri dipendeva da

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

me e che ero perfettamente in grado di scegliere gli strumenti e la strada per perseguirli.

Oggi posso insegnare e condividere con voi quanto ho imparato e sperimentato in tutti questi anni e accompagnarvi in questo percorso di libertà, consapevolezza e responsabilità. Percorrere insieme questo viaggio sarà una gioia immensa!

Una considerazione

Il Corso On Line di PsicoDinamica Evolutiva è frutto di tanti anni di lavoro in aula, dove ho avuto modo di raccogliere le riflessioni e le domande di molte persone. L'ingegnere incredulo, lo studente curioso, la manager affannata, l'alternativo estasiato. Numerose sono state anche le persone provenienti dal mondo dello sport, dei veri atleti[1] che hanno saputo utilizzare le tecniche psicodinamiche con saggezza e grande determinazione. Devo ammettere, però, che il mio cuore "ha cantato"[2] quando ho condiviso questa esperienza con gli adolescenti alle prese con la propria crescita all'interno della famiglia, della scuola e della società. Generosi, spesso distratti, ma sempre leali, mi hanno regalato le domande fondamentali aiutandomi così a mantenermi sempre vigile non solo sul "cosa insegnare", ma anche sul "come insegnare".

Conoscere e utilizzare la PsicoDinamica richiede consapevolezza, amore e responsabilità verso se stessi e gli altri, condizioni che non permettono di indulgere nella tentazione di "fare i maghetti" o improvvisarsi in "quelli degli effetti speciali". Sono

[1] Tra i grandi sportivi e artisti che hanno utilizzato la PsicoDinamica ricordo **Emanuele Merisi,** nuotatore medaglia di bronzo nei 200 mt. dorso ai Giochi olimpici di Atlanta 1996, e **Roberto Bolle**, primo ballerino al mondo a essere contemporaneamente *Étoile* del Teatro alla Scala di Milano e *Principal Dancer* dell'American Ballet Theatre di New York.
[2] Una bella definizione di Marcella Danon, psicologa, scrittrice e madre dell'Ecopsicologia in Italia.

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

l'amore e il desiderio di conoscere i venti che possono dispiegare le nostre vele verso un meraviglioso viaggio alla scoperta di noi stessi e della vita.

Un'ultima considerazione, prima di tuffarci in questo bellissimo Corso. La cultura occidentale ci ha proposto per molto tempo l'esperienza di una mente che seleziona e discerne in contrapposizione a quella di un cuore che spesso sbuffa e sospira. La PsicoDinamica ci propone di cogliere una nuova opportunità: farci ponte e sperimentare quella verticale che collega il cuore alla mente. In altre parole, scoprire e vivere l'intelligenza del cuore. Ritengo che questo sia il suo insegnamento più prezioso.

Il mio consiglio

La PsicoDinamica è un metodo graduale e ogni esercizio costituisce la base di quello successivo. Non abbiate dunque fretta e non saltate i passaggi: leggete una lezione per volta e ascoltate i file audio degli esercizi relativi a quella lezione, prima di procedere con le altre. Il Corso include infatti i file audio MP3 di due esperienze di visualizzazione e di tutti gli esercizi di PsicoDinamica.

Infine ricordatevi che gli esercizi di PsicoDinamica hanno bisogno di ripetizione per consentire al nostro cervello di memorizzare una nuova informazione e attivare l'automatismo (il riflesso condizionato) che produce una nuova abitudine. Ripetere gli esercizi è però anche un atto di cura verso se stessi, come dare acqua a un germoglio che per crescere ha bisogno di essere nutrito. Siate quindi generosi con l'acqua!

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

1.2 Storia e nascita della PsicoDinamica. Cenni storici

Coué e l'autosuggestione cosciente

"Ogni giorno, da ogni punto di vista, io miglioro." *Emilie Coué*

Fig. 1 - Emilie Coué (1857-1926)

"Le tue Immagini Mentali vincono sempre sulla tua Volontà! Sempre!" In questa affermazione risiede il convincimento profondo che ha guidato la ricerca di Emilie Coué (Fig. 1), farmacista francese che creò un metodo di miglioramento personale basato sull'autosuggestione positiva. Il suo metodo è molto semplice e prevede:

1. La ripetizione di affermazioni positive. Coué riteneva infatti che un'idea che occupa la mente in maniera esclusiva tende a diventare realtà.

2. Il ricorso ad uno stato di rilassamento, tipico dello stato meditativo o del pre-sonno,

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

in una condizione alfa o theta.

Ricordiamoci alcuni suoi postulati:

▪ Un pensiero, positivo o negativo, è "reale" e tende a realizzarsi. Noi vediamo solo la sua manifestazione, ma possiamo dedurre il pensiero da cui ha origine.

▪ La più potente facoltà umana è l'immaginazione.

▪ Quando c'è un conflitto tra l'immaginazione e la volontà, vince sempre l'immaginazione.

▪ Quando volontà e immaginazione sono in accordo, esse non si sommano ma si moltiplicano. In questo caso, la coscienza-volontà determina il contenuto dell'immagine.

▪ L'immaginazione può essere guidata.

Franz Bardon consigliava l'uso di una catenella di perle per ripetere, durante la meditazione (in stato di onde alfa), affermazioni positive e al tempo presente. Ad ogni ripetizione, si avanza di una perla e si crea nella mente un'immagine della cosa già realizzata ed esistente.

Emile Coué studiò e analizzò con cura i processi di suggestione. Stando a contatto con i malati si accorse infatti *dell'influenza positiva della parola.* Le sue ricerche, a volte non riconosciute come avrebbero dovuto essere, portarono alla creazione di metodo di distensione/rilassamento che costituirono la base del futuro Training Autogeno.

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

Nella sua ricerca, Coué focalizzò due aspetti:

- **le parole**, che sono la manifestazione fonetica dei pensieri e delle idee.

- **i pensieri**, che esprimono i contenuti e le convinzioni che determinano il modo di percepire, agire e reagire dell'individuo.

Da queste riflessioni furono individuate alcune leggi che governano gli atti di pensiero.

Legge di Associazione, di Analogia

Pensieri della stessa natura si attirano.

Legge di Attrazione

Pensieri positivi attraggono risultati positivi.
Pensieri negativi attraggono risultati negativi.

Legge di Proiezione

Il pensiero proietta all'esterno i suoi contenuti

Legge di Manifestazione

Il pensiero agisce sull'organismo e si manifesta.
In uno stato di imbarazzo si arrossisce, con la paura si sbianca;
è quindi possibile non dire ciò che si pensa, ma il corpo lo esprimerà.

Molte persone associano alla suggestione il concetto di fantasia e irrealtà. La

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

suggestione è invece un'esperienza psicologica che obbedisce a precise leggi che permettono di utilizzare l'auto-suggestione in modo consapevole e mirato. Alcune condizioni, fisiologiche e psicologiche, possono facilitare il processo suggestivo. La frequenza cerebrale Alpha, raggiungibile attraverso le tecniche di rilassamento e la pratica meditativa, è una di queste condizioni.

Il Training Autogeno di Johannes H. Schultz

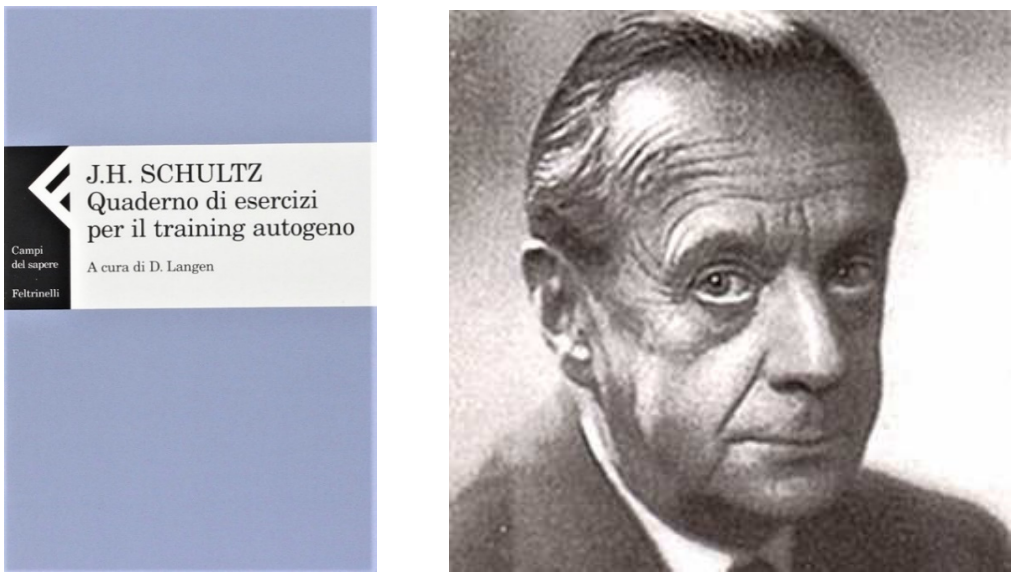


Fig. 2 - Johannes H. Schultz (1884 – 1970)

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del '900, grazie agli studi dello psichiatra ed ipnotista tedesco Johannes H. Schultz (Fig. 2). A partire dalle tecniche ipnotiche e dalle ricerche sul sonno di Oskar Vogt, Schultz mise a punto una tecnica finalizzata al raggiungimento dello stato di rilassamento che, a differenza delle precedenti metodiche, attribuiva al soggetto-paziente un ruolo molto più attivo ed

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

autonomo nei confronti del terapista. La tecnica di Schultz consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee, allo scopo di ottenere un generale stato di rilassamento sia a livello fisico che psichico. La caratteristica fondamentale di questo metodo consiste nella possibilità di ottenere, attraverso esercizi mentali, delle reali modifiche corporee che, a loro volta, sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo. Questa condizione si rese possibile poiché l'organismo umano venne considerato da Schultz un'unità biopsichica, in cui mente e corpo sono strettamente correlati tra loro in un rapporto di influenza reciproca e costante.

La PsicoCibernetica di Maxwell Maltz

"L'immaginazione dipinge il quadro dell'obiettivo sul quale il nostro meccanismo automatico lavora. Noi agiamo o evitiamo di agire, non a causa della volontà, come comunemente si crede, ma a causa dell'immaginazione." *Maxell Maltz*

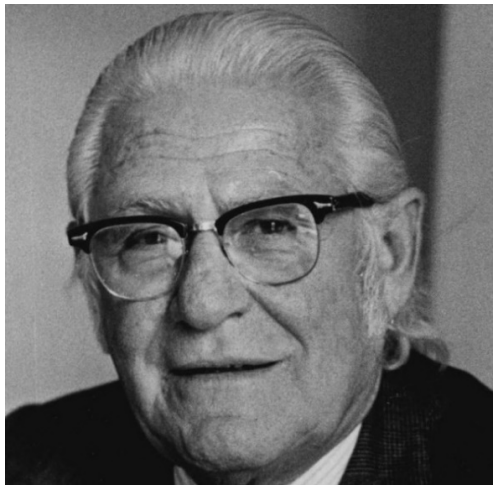


Fig. 3 - Maxwell Maltz (1899 – 1975)

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

Spostiamoci in America alla fine degli anni '50. Maxwell Maltz (Fig. 3) operò a lungo come chirurgo plastico a New York, arricchendo la sua conoscenza della chirurgia con un'altrettanta profonda conoscenza della mente umana e dei suoi meccanismi. Il medico studiò con attenzione l'influenza della chirurgia plastica sulla personalità dei suoi pazienti e, grazie a una lunga e attenta osservazione, si accorse che modificando l'aspetto esteriore di un individuo si determinava un cambiamento anche interiore.

L'aspetto interessante riguardò il fatto che i cambiamenti di personalità sembravano non avere alcuna relazione logica con la qualità della riuscita dell'intervento.

Maltz definì tre categorie di pazienti operati:

Pazienti A	operazione perfetta	▪ cambiamento spontaneo della personalità; ▪ diminuzione dei complessi.
Pazienti B	operazione riuscita	▪ nessun cambiamento della personalità; ▪ nessun cambiamento dei complessi.
Pazienti C	operazione parzialmente riuscita	▪ cambiamento spontaneo della personalità; ▪ diminuzione dei complessi.

Escluso il fattore casualità, il chirurgo americano giunse alla conclusione che ogni individuo sviluppa, nell'arco della vita, un concetto globale di sé, un'immagine mentale; la percezione di questa nostra "immagine interiore", che influenza le nostre scelte e i nostri comportamenti, venne chiamata **Immagine dell'Io**.

La domanda successiva che Maltz si pose fu: "come e da dove nasce questa nostra auto-immagine?". Lo studio di una nuova scienza, la Cibernetica, aiutò il medico nella

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

comprensione di come un comportamento umano e un sistema automatico[3] ricorrono allo stesso schema di comportamento.

La Cibernetica[4] è la scienza che studia i fenomeni di autoregolazione e di comunicazione negli organismi viventi e nei sistemi artificiali e si pone come un *campo di studi interdisciplinare* tra le scienze e l'ingegneria.

Applicando questa scienza alla psicologia, Maltz diede avvio alla Psicocibernetica, la scienza finalizzata a governare, tramite il cervello e il sistema nervoso, l'attività psichica e gli schemi di comportamento. Secondo l'autore, infatti, la natura ci ha dotati di un servo-meccanismo che, se utilizzato in modo corretto, ci permette di raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati.

[3] Concetto di servo-meccanismo.
[4] Il termine *cybernetics* fu coniato nel 1947 dal matematico statunitense Norbert Wiener. La parola deriva dal greco *Kybernetes* e può essere tradotta in *timoniere, pilota.*

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

A questo proposito, Maltz[5] afferma: "Quando consideriamo il cervello e il Sistema nervoso come un servo-meccanismo che funziona in conformità con i principi della Cibernetica, approfondiamo il perché e il percome del comportamento umano.
Ho voluto chiamare questa nuova teoria Psicocibernetica, cioè i principi della Cibernetica applicati al comportamento umano. Devo ripetermi: la Psicocibernetica non dice che l'uomo è una macchina, ma che possiede una macchina da usare."

Esaminiamo ora lo schema di base della Psicocibernetica che può essere paragonato, con molta approssimazione, allo schema di funzionamento di un computer.

Per fare funzionare un computer occorrono:

gli Input	→	**i Programmi**	→	**gli Output**
(dati di ingresso)		(codici che elaborano i programmi)		(dati in uscita)

Riportando la stessa logica agli individui:

gli Input	→	**i Programmi**	→	**gli Output**
(messaggi recepiti dai 5 sensi)		(convinzioni, interpretazioni, proiezioni)		(comportamenti)

[5] Maxwell Maltz, *Psicocibernetica*, Astrolabio Ed.

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

Negli individui:

- gli **Input** sono costituiti da messaggi recepiti dai cinque sensi;
- i **Programmi** sono le convinzioni radicate;
- gli **Output** riguardano i comportamenti, le azioni e il modo di reagire.

gli Input →	**i Programmi** →	**gli Output**
(messaggi recepiti dai 5 sensi)	(le convinzioni, interpretazioni, proiezioni)	(i comportamenti)
«Tutto bene? Hai una faccia…!»	*«Lo sapevo (scarsa autostima), oggi ho una faccia orribile!»*	*Mi comporto (e ne assumo una espressione) come chi si sente una faccia orribile.*

Le convinzioni, o credenze, più radicate riguardano soprattutto quelle recepite nell'infanzia: le cose dette e ripetute dai genitori, assimilate senza giudizio; le idee derivate dai conflitti vissuti in ambito familiare e scolastico e le conclusioni provenienti dalle esperienze. Tutto questo contribuisce a determinare l'auto-immagine, ovvero la percezione e l'idea che ogni individuo ha di sé sul piano fisico, mentale e caratteriale.

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

È bene ricordare che parte di questi processi è influenzata da meccanismi psicologici quali l'*interpretazione della realtà*, la *proiezione di significati soggettivi sulla realtà*, la *capacità di assimilare* convinzioni e le *conclusioni tratte da ipotesi* e non da fatti esperienziali.

Ascoltiamo ancora le parole di Maltz: "Il dott. Wiener[6] sostiene che mai, in un prevedibile futuro, gli scienziati saranno in grado di costruire un cervello elettronico effettivamente paragonabile al cervello umano. (…) Ma anche se tale macchina verrà costruita, mancherà sempre un 'operatore': una calcolatrice non ha cervello, né un io. Non si può porre problemi, non ha immaginazione e non può prefiggersi degli scopi. Non può decidere quali fini meritino di essere raggiunti e quali no, non ha emozioni, non può 'sentire', funziona solo sulla base di nuovi dati ad essa forniti da un operatore, sui dati di reazione che le vengono trasmessi dai suoi 'organi di senso', e sui dati già assimilati in precedenza."

Obiettivo della Psicocibernetica è fornire all'individuo la conoscenza dei principali meccanismi cerebrali che regolano gli schemi comportamentali. Queste informazioni, supportate da esercizi specifici dai quali nasceranno le tecniche della PsicoDinamica, offrono la possibilità di gestirsi consapevolmente e di *auto-programmarsi* per ottenere ciò che si desidera.

[6] Norbert Wiener (1894 – 1964) è stato un matematico e statistico statunitense. Famoso per ricerche sul calcolo delle probabilità, ma soprattutto per gli sviluppi dati, insieme a Claude Shannon, alla teoria dell'informazione essendo riconosciuto come il padre della cibernetica moderna.

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

1.3 Facciamo un po' di ordine

Quando ci riferiamo alla PsicoDinamica occorre non confonderla con la Psicologia Dinamica. Se infatti consultiamo un vocabolario di lingua italiana, alla voce "psicodinamica" troviamo:

"Psicodinàmica*, sistema psicologico psicodinamico*."
"Psicodinàmico, *detto dei sistemi psicologici che cercano una spiegazione del comportamento in termini di motivazione o di impulsi*."

La branca della Psicologia che studia, analizza e descrive gli aspetti della PsicoDinamica è la Psicologia Dinamica, sviluppatasi grazie al contributo di Sigmund Freud, tanto che ormai il termine è spesso utilizzato come sinonimo di psicoanalisi e della stessa Psicodinamica di cui studia i meccanismi.

L'accezione "dinamica" indica l'esistenza di forze, o attività psichiche, che possono interagire o entrare in conflitto dando origine *a caratteristiche di personalità* e comportamenti che, se pervasivi e disadattivi, sono considerati sintomi di un disturbo psichico. Il concetto di *conflitto psichico*, centrale nella psicologia dinamica, si riferisce primariamente all'idea freudiana del costante conflitto tra desiderio e difesa, vale a dire tra un movimento verso un oggetto, un obiettivo, ed una serie di "impedimenti" dettati dalla morale o da altre regole comportamentali apprese. Il conflitto, in altri termini, può essere concettualizzato come la contrapposizione tra un desiderio ed una difesa contro il desiderio stesso. **La PsicoDinamica, nel nostro contesto, si riferisce a un metodo che consente di assimilare nuovi processi di pensiero e modificare schemi di comportamento non costruttivi.**

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

1.4 La PsicoDinamica

Giovane disciplina nata nell'ambito della Psicoanalisi, la PsicoDinamica è diventata un ambito multidisciplinare in continua evoluzione, connessa sia alle neuroscienze che alla psicologia cognitivista. Pratica moderna e occidentale, la PsicoDinamica armonizza, in un metodo organico, tecniche ed esperienze quali lo Yoga Nidra[7], l'Auto-suggestione cosciente di Emilie Couè, il Training Autogeno di Johannes H. Schultz e la Psicocibernetica di Maxwell Maltz.

Gli obiettivi della PsicoDinamica sono così riassumibili:
1. assimilare nuovi processi di pensiero;
2. trasformare i comportamenti limitanti o non costruttivi;
3. ottenere nuovi schemi di comportamento.

IL METODO - Il metodo si articola in una serie di facili esercizi che permettono di comprendere e sviluppare alcuni meccanismi psicofisici al servizio del nostro benessere. In particolare, le sue tecniche sono finalizzate ad armonizzare il pensiero logico-lineare-razionale (emisfero cerebrale sinistro) con quello analogico-intuitivo-immaginativo (emisfero cerebrale destro).

Armonizzare queste due diverse "qualità di pensiero" è possibile solo se siamo disposti ad aprire la mente a contesti non considerati precedentemente o addirittura ritenuti "impossibili". In altri termini, se il pensiero crea, allora solo ciò che si ritiene impossibile lo è veramente.

[7] Per quanto riguarda lo Yoga Nidra, ci si riferisce in particolare alle esperienze di rilassamento profondo e all'utilizzo di immagini simboliche.

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

LA PRATICA - La pratica psicodinamica si articola in tre passaggi fondamentali:

1. Il Rilassamento

Gli esercizi progressivi consentono di raggiungere uno stato di quiete fisica, emotiva e mentale. In questa condizione il cervello si stabilizza sulle onde cerebrali Alfa, frequenza che permette di aprirsi alla creatività e all'immaginazione.

2. La Visualizzazione Positiva

Fornisce alla mente gli stimoli necessari per produrre una nuova abitudine.

DA COSÌ → **A COSÌ**
A COSÌ → **O DA COSÌ**

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

3. La Programmazione Mentale Positiva

Consiste in esercizi finalizzati a perseguire con successo i propri obiettivi nella vita, attraverso la ripetizione e il riflesso condizionato.

IL METODO CORNICE - La PsicoDinamica è un "metodo cornice", personalizzabile quindi alle esigenze individuali nei seguenti ambiti:

▪ **Salute Fisica -** Attenuazione degli stati di stress, impiego ottimale del sonno e stimolazione delle risorse di autoguarigione dell'organismo.

▪ **Equilibrio Psichico -** Maggiore fiducia in se stessi, migliore percezione e valutazione della realtà, sviluppo della qualità delle relazioni interpersonali, gestione dei propri stati

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

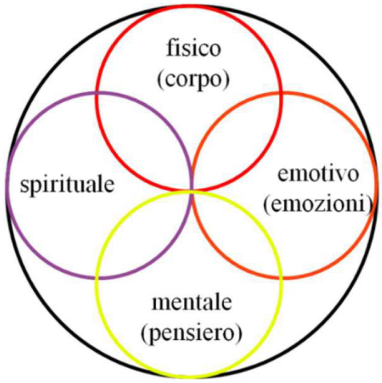
emotivi, eliminazione di credenze e abitudini limitanti[8]. Rispetto a quest'ultime possiamo immaginare che operino, nella nostra vita, come delle vere e proprie catene invisibili che impediscono di esprimere il proprio potenziale.

▪ **Studio e Lavoro -** Attenuazione dello stress e della sfiducia in se stessi, facilità di concentrazione e memorizzazione, valorizzazione delle risorse intellettuali, potenziamento della capacità creativa.

▪ **Processo Evolutivo -** Presa di coscienza delle proprie *potenzialità auto-evolutive* e loro gestione secondo modalità e ritmi di crescita autodeterminati.

UNA DISCIPLINA OLISTICA AL SERVIZIO DELL'EVOLUZIONE

La Psicodinamica è una disciplina olistica che promuove l'autoevoluzione e che considera l'individuo nella sua multidimensionalità. Corpo, mente, emozioni ed energia/spiritualità formano un sistema vivente interpretabile solo nella sua unicità e globalità. Gli strumenti utilizzati dalla PsicoDinamica consentono infatti di armonizzare tutti i livelli di consapevolezza.



[8] Alcuni esempi di "credenze e abitudini limitanti" sono: dipendenza da fumo e da alcol, incapacità di seguire una dieta, atteggiamenti rinunciatari, tendenza a rimandare, spaventarsi di fronte ad una nuova tecnologia, sentirsi inadeguati perché troppo vecchi, troppo giovani, non abbastanza preparati…

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

IL PARADIGMA OLISTICO

L'olismo (dal greco ὅλος *hòlos*, cioè "totale", "globale") è una posizione teorica alternativa contrapposta a suo dire al riduzionismo, basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue singole componenti in quanto, dal punto di vista "olistico", la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore/differente dalla somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente.

Il termine "olismo" risale a J. C. Smuts[9] che lo coniò nel 1920 e, negli ultimi decenni, ha registrato uno straordinario sviluppo e ha influenzato profondamente la nuova cultura planetaria. In ogni parte del globo sono nati movimenti, gruppi, filosofie che rifiutano la "cultura della frammentazione" e guardano ad una visione unitaria del mondo e dell'essere umano. In modo particolare le nuove medicine complementari che tendono sempre di più a chiamarsi olistiche, la nuova ecologia, le nuove forme di ricerca del sacro e di spiritualità, la nuova cultura globale, dalla musica, ai film, ai libri.

Negli ultimi decenni il paradigma olistico[10] ha acquistato maturità e complessità grazie ad una serie di scoperte scientifiche e di ipotesi (ologramma, ipotesi Gaia, vuoto subquantistico, non località, teoria dei sistemi, coerenza elettrodinamica quantistica, PNEI psiconeuroendocrinoimmunologia, stati di coscienza, ricerche sulla meditazione, ect…) che, non solo confermano i presupposti filosofici olistici del passato dando loro dignità scientifica e sperimentale, ma ne espandono ancor più le possibilità e le applicazioni.

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia

[9] J. C. Smuts (1870-1950), è l'autore di *Olismo ed Evoluzione*, pubblicato in Sudafrica nel 1926.
[10] Enciclopedia Olistica. Opera interdisciplinare diretta da Nitamo Federico Montecucco ed Enrico Cheli.

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

vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale e spirituale. In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade la materia e viceversa. La coscienza stessa appare come 1, unica, centro sacro dell'esistenza che implica amore, coerenza, crescita, ordine e sincronicità. La coscienza è strettamente legata all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

1.5 Cosa insegna la PsicoDinamica Evolutiva

L'apprendimento e la pratica di questo metodo consentono di sperimentare:

- Le tecniche di *visualizzazione creativa*, per gestire le proprie emozioni, elaborare le credenze limitanti, sviluppare l'autostima, superare il senso di colpa, trasformare in positivo le proprie paure.

- Le *capacità di intuizione*, per trovare soluzioni innovative e originali;

- La tecnica dello *Schermo Immaginativo*, per focalizzare i propri obiettivi e realizzarli calandoli nella realtà oggettiva;

- La tecnologia dell'*Immagine dell'Io*, per ritrovare il giusto rapporto con se stessi, con gli altri e con la vita;

- La capacità di *accedere alla propria interiorità*.

La PsicoDinamica è stata sperimentata nel mondo da milioni di persone che, nel

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

tempo, hanno testimoniato come l'utilizzo delle sue tecniche siano state utili per migliorare degli aspetti psicofisici della propria vita consentendo di:

- focalizzare e realizzare i propri **obiettivi;**
- trasmutare lo **stress** e l'**ansia;**
- migliorare la qualità del **sonno,** utilizzando il sonno e i sogni come fonti di benessere;
- elaborare e trasformare le **credenze limitanti** e le **forme pensiero**;
- migliorare la propria **salute,** riducendo i disturbi psicosomatici e stimolando i meccanismi di autoguarigione;
- ritrovare un migliore **equilibrio personale** e una maggiore fiducia in se stessi;
- sviluppare la **creatività**, la capacità di **concentrazione** e la **memoria;**
- migliorare la **qualità delle relazioni** interpersonali.

La PsicoDinamica ci aiuta a prendere coscienza di essere gli artefici, i co-creatori e i responsabili della nostra esperienza terrena. Con questa nostra consapevolezza possiamo quindi metterci alla guida del mezzo che ci conduce per andare dove vogliamo, sentiamo, aspiriamo…

Praticare questo metodo è un atto di cura e di amore. Un appuntamento piacevole con se stessi, anche se per solo15 minuti al giorno[11]. È importante ricordarci che ogni individuo ha la possibilità (se non affetto da disagi psichici) di inserire il programma (auto-programmazione) per ottenere un risultato positivo (out-put) piuttosto che negativo. Possiamo allora smettere di credere che la scelta del nostro percorso di vita

[11] I momenti più indicati della giornata sono la mattina presto, appena svegli, o la sera prima di addormentarsi. Rilassarsi richiede meno tempo, perché restare o entrare in stato Alfa è più facile.

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

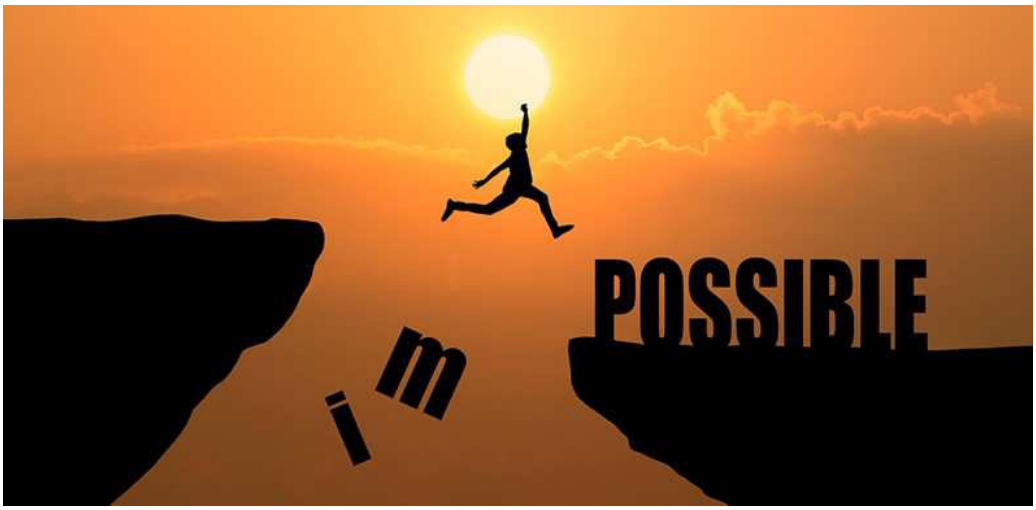
sia casuale, o che ci sia qualcuno che sceglie per noi. Una riflessione preziosa che ci chiede di confrontarci con alcune domande fondamentali che riguardano la relazione tra libertà e responsabilità.

- **Voglio migliorare e trasformare i miei limiti in opportunità?**

- **Posso scegliere?** E se posso scegliere, meglio barcamenarmela nel "grigio" che conosco o rischiare di avventurarmi nel non conosciuto, in ciò che non posso prevedere e quindi controllare?

- **Voglio davvero scoprire le mie capacità e sperimentare le mie risorse?** Riconoscere chi sono e vivere la vita che mi assomiglia? Sono disposto a rischiare di essere felice?!

La PsicoDinamica è quindi un'esperienza evolutiva finalizzata a risvegliare le potenzialità degli individui trasformando quei limiti mentali, costituiti da credenze, convinzioni e forme pensiero, che condizionano e spesso guidano la nostra vita.



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

Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOGENEALOGIA

Docente: Paola Savino

LEZIONE 1

Programma completo del corso

LEZIONE 1	Introduzione alla Psicogenealogia junghiana.
LEZIONE 2	La lealtà familiare invisibili
LEZIONE 3	Schutzenberger e i grandi concetti da lei teorizzati.
LEZIONE 4	Il Bambino di sostituzione
LEZIONE 5	I Segreti di Famiglia
LEZIONE 6	I miti familiari
LEZIONE 7	Il lutto e le fasi della sua elaborazione
LEZIONE 8	Cripta e fantasmi psichici
LEZIONE 9	Il Gemello morto in utero
LEZIONE 10	Carl Rogers e il cliente al centro
LEZIONE 11	Resistenze al cambiamento e resilienza
LEZIONE 12	Il Progetto Senso e il Blasone Familiare
LEZIONE 13	Il Genosociogramma
LEZIONE 14	Riti simbolici e atti riparatori – Bibliografia
LEZIONE 15	Un caso reale - Esercizi

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

PROGRAMMA DEL CORSO

LEZIONE 1 – INTRODUZIONE ALLA PSICOGENEALOGIA

- Che cos'è la Psicogenealogia, origini e obiettivi
- Inconscio individuale e collettivo / approccio transgenerazionale (Freud, Jung e i maggiori autori che hanno dato il loro contributo alla disciplina: Watzlawick e Nardone (Scuola di Palo Alto) Jacob Levi Moreno, Boszormenyi-Nagy, Françoise Dolto, Nicolas Abraham e Maria Torok, Didier Dumas, Rupert Sheldrake, fino a Bert Hellinger).
- Il DNA eredita non solo i tratti fisici ma anche i nostri traumi psichici fino alla terza generazione (le nuove scoperte della genetica)

LEZIONE 2 - LE LEALTA' FAMILIARI INVISIBILI

- Lealtà invisibili di Boszormenyi-Nagy - L'etica relazionale - Esclusione dal sistema familiare (capro espiatorio) - La Genitorializzazione.

LEZIONE 3 - A.A. SCHÜTZENBERGER E I GRANDI CONCETTI DA LEI TEORIZZATI

- Anne Ancelin Schützenberger - Sindrome di anniversario - Serendipity (e la Sincronicità di Jung) - L'Effetto Zeigarnik

LEZIONE 4 - IL BAMBINO DI SOSTITUZIONE

- Il bambino di sostituzione (o di riparazione) - La Storia di Vincent Van Gogh - La Sindrome du Gisant

LEZIONE 5 - I SEGRETI DI FAMIGLIA

- Segreti di famiglia - Segreti transgenerazionali e intergenerazionali - Segreti strutturanti e segreti destrutturanti. Il doppio legame patologico - Categorie di segreti - La contestualizzazione del segreto: la vergogna - Le vergogne collettive - Un esempio storico

LEZIONE 6 - I MITI FAMILIARI

- Miti familiari: dalla Legge del Clan, ai Totem e ai Tabù, fino alle definizioni sistemiche
- I miti e i segreti di famiglia
- Tipologie di miti familiari
- Linguaggio del mito
- La Nevrosi di Classe (La psicosociologia di Vincent de Gaulejac)
- Il quadro clinico della Nevrosi di Classe e intervista a Vincent de Gaulejac

LEZIONE 7 - IL LUTTO E LE FASI DELLA SUA ELABORAZIONE

- Elaborazione del Lutto - Tappe del lutto - Lutto normale e patologico: lutto differito, lutto inibito, lutto cronico.

LEZIONE 8 - CRIPTA E FANTASMI PSICHICI

- Cripta e fantasmi psichici- Nicolas Abraham e Maria Torok - Spiegazione psicanalitica e spiegazione transgenerazionale del fantasma.
- Essere o non essere: l'Amleto di Shakespeare

LEZIONE 9 - IL GEMELLO MORTO IN UTERO

- La biologia dei gemelli
- Il Gemello morte in utero: la Sindrome del gemello evanescente.

LEZIONE 10 - CARL ROGERS E IL CLIENTE AL CENTRO

- Carl Rogers
- L'Ascolto Attivo e l'approccio centrato sulla persona
- La tecnica della Riformulazione
- Empatia e non giudizio
- L'accompagnamento psicogenealogico
- La definizione dell'obiettivo: SMART

LEZIONE 11 - RESISTENZE AL CAMBIAMENTO E RESILIENZA

- La resistenza al cambiamento
- Tipologie di resistenze (1. Il Collaborativo / 2. Vorrei ma non posso / 3. L'oppositvo / 4. Non potere: non collaborare né opporsi)
- La relazione simmetrica e la relazione complementare
- Resilienza, definizioni, caratteristiche: i fattori di resilienza.

LEZIONE 12 - IL PROGETTO SENSO E IL BLASONE FAMILIARE

- Il Blasone Familiare
- Il Progetto Senso
- Come decifrare il Progetto Senso (soprattutto grazie al nome che lo illustra, ma non solo)

LEZIONE 13 - IL GENOSOCIOGRAMMA

- Psicogenealogia pratica: il genogramma di Murray Bowen e il genosociogramma di Henri Collomb.
- I dati e i simboli per compilarlo
- Come e dove recuperare i dati anagrafici di tutti i membri della propria famiglia
- La nicchia ecologica

LEZIONE 14 - RITI SIMBOLICI E ATTI RIPARATORI

- Atti riparatori e riti simbolici
- Lettere di scuse e Mandala
- Campi morfici (Rupert Scheldrake)
- Lo Psicodramma di Jacob Levi Moreno
- Costellazioni familiari e psicogenealogiche®
- Costellazioni sistemiche in seduta individuale (anche con le sculture sistemiche)

LEZIONE 15 – UN CASO REALE, ESERCIZI

INTRODUZIONE ALLA PSICOGENALOGIA JUNGHIANA

"Come dire che quello che chiamiamo futuro altro non è che una ripetizione del passato".
(A. Jodorowsky)

Tutti noi ereditiamo un "groviglio" di storie, drammi e lutti non risolti. I nostri nonni o i nostri genitori hanno tentato, talvolta "per il nostro bene", di proteggerci, quando eravamo bambini, tacendoci questi traumi: "E' per il tuo bene che non ti raccontiamo la guerra", "E' per il tuo bene che non ti diciamo nulla della deportazione", "E' per il tuo bene che non ti diciamo che la bisnonna era di facili costumi e che quindi non tutti discendete dal bisnonno", "E' per il tuo bene che non ti portiamo al cimitero". Ebbene, così facendo, hanno lasciato dietro di loro rovine colossali, nelle quali inciampiamo, facendoci del male in modo permanente.

Scrive a tal proposito Anne Ancelin Schützenberger (una delle più prominenti figure dell'approccio psicogenealogico che vi presenterò meglio tra poco):

"C'è una cattiva abitudine nelle famiglie: è di credere che sia possibile mantenere un segreto, e che tutto ciò che è triste non si deve dire. Così non si portano i bambini ai funerali, non gli si dice della morte del nonno e della nonna. Gli si nasconde tutto quello che è considerato triste,

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

ma tutto quello che si nasconde ai bambini, i bambini lo cercano appassionatamente. Lo immaginano e, naturalmente, lo immaginano molto peggio della realtà".

E' come se gli esseri umani ruminassero, per molte generazioni o per tutta la vita, i segreti di famiglia, i propri lutti non risolti, le infelicità passate, i sentimenti d'ingiustizia, i rancori, ecc.. E tutto ciò diventa una storia familiare che si ripete fino a coloro che smettono di ruminare, fino alla rivelazione del segreto. Perché la maggior parte dei traumi non è in realtà legata ad avvenimenti recenti. Occorre risalire indietro nel tempo, fino a drammi antichi che a volte si sono svolti due secoli fa per trovarne il senso e l'origine (per questo motivo la psicogenealogia necessita di una buona cultura generale, di una buona conoscenza storica e geografica, e persino economica, nonché di conoscenze valide in psicologia, psicostoria e psicopatologia. Anne Ancelin Schützenberger la chiama "contestualizzazione").

Come abbiamo visto, in alcune circostanze, le situazioni di vita sono così difficili che i genitori decidono di non parlarne. Alla prima generazione si tratta di un non-detto, alla seconda diventa un segreto di famiglia, alla terza si trasforma in un cosiddetto "impensabile genealogico", ovvero quel tipo di cose che non si riescono neanche a pensare. E' come se ci fosse un fantasma in una cripta, o in una bara, una tomba che i discendenti conservano nel proprio cuore, da dove il fantasma esce e si esprime come un ventriloquo. Ciò che non sappiamo e che ci ossessiona è in genere un segreto di famiglia, un non-detto, che si trasmette di generazione in generazione in maniera compulsiva. Tale segreto si riduce sempre a un numero limitato di cose considerate "vergognose" all'epoca dei fatti: un assassinio, che si tratti di qualcuno che è stato ucciso o di un omicida; qualcuno che è stato in prigione; qualcuno che ha fatto bancarotta fraudolenta o che ha dichiarato fallimento; qualcuno che è stato accusato o condannato per incesto o stupro o aggressione sessuale; può essere anche qualcuno che ha subìto un atto di umiliazione patriottica per aver collaborato con il nemico; o qualcuno che ha divorziato; o ancora qualcuno che ha avuto la tubercolosi, l'AIDS o il cancro.

In alcune epoche, e a volte ancora oggi, non si poteva parlare di ciò che era fonte di vergogna. Quello che non corrisponde all'immagine sociale di una società in un dato momento, gran parte delle persone non riesce a gestirlo. Talvolta è un segreto condiviso da tutta la famiglia, ma più spesso è un segreto nei confronti dei bambini. In fondo sembra poca cosa, e invece, il più

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

delle volte, si dimostrerà devastante. Infatti quando il segreto si rivela, spessissimo anche l'intelligenza dei bambini si libera: a volte smettono di fare errori di ortografia, la storia e soprattutto la matematica cessano di essere un rompicapo ed è altresì frequente che una parte dei problemi e delle malattie sparisca. **Non tutti ovviamente, e non sempre e neanche con tutti. Ma in maniera sufficiente da rendere importante parlarne.** Nulla è semplice, nulla è magico, anche se, dopo un lavoro psicogenealogico, le persone dicono di sentirsi più leggere, di rinascere. Ci si tiene dritti, si ha un colorito più vivace e lo sguardo più terso...

Come mai, dunque, le persone hanno dei disturbi, delle difficoltà inspiegabili e quando disegnano il loro albero genealogico (che in psicogenealogia si chiama "genosociogramma" - lo vedremo nel dettaglio durante questo corso) si scoprono sempre delle ripetizioni di scenario, di date, di incidenti e di segreti apparentemente dimenticati, ma in relazione con le loro sofferenze? E come mai, una volta composto, questo quadro d'insieme produce sempre uno shock emotivo liberatorio?

Come spiegare che durante la pratica delle costellazioni familiari (che analizzeremo meglio nell'ultima lezione di questo corso: "Atti riparatori e riti simbolici") le persone provino emozioni e sensazioni che non sono in nessun rapporto con la loro situazione attuale ma che hanno a che fare con le emozioni e le sensazioni che hanno vissuto i loro antenati o addirittura di altri familiari delle persone di cui la costellazioni si occupa?

Un altro fatto che mi meraviglia sempre è che quando parlo della trasmissione transgenerazionale dei traumi con qualcuno che non conosce l'argomento trovo subito un'adesione immediata. Anche i più scettici, quando dico che alla base della psicogenealogia c'è l'ipotesi che le difficoltà che viviamo nel presente abbiano origine nella storia dei nostri antenati, condividono senza dubbi questa idea. Anzi, spesso la considerano scontata. Ma allora vediamo di che si tratta nei particolari.

La Psicogenealogia Junghiana é una disciplina con un approccio breve sistemico familiare (su più generazioni, almeno tre, quindi anche transgenerazionale) sviluppato negli anni '80 da Anne Ancelin Schützenberger, infatti questo corso prevede una lezione totalmente dedicata all'enorme contributo da lei fornito a questa materia. Questa psicologa e psicoterapeuta francese è nata a Mosca il 29 marzo 1919 ed é deceduta a Parigi il 23 marzo proprio di quest'anno - il 2018 - quindi all'età di quasi 99 anni! Fu allieva di *Jacob Levi Moreno*, l'inventore dello Psicodramma (e

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

divenne poi a sua volta una psicodrammatista di fama internazionale) e di *Françoise Dolto*, nota psicanalista infantile.

La questione della trasmissione psichica inconscia tra generazioni era già stata individuata da diverse personalità (che vedremo meglio più avanti), ma è stata la Anne Ancelin che, a partire dagli studi statistici di Josephine Hilgard sulle ripetizioni familiari, aggiungendo la storia sistemica della scuola di Palo Alto e le analisi di Boszormenyi-Nagy sulle lealtà invisibili, ha saputo fare una sintesi di tutto il panorama disponibile e proporre un approccio complessivo sia teorico che pratico.

Secondo il metodo psicogenealogico, basato su uno strumento chiamato genosociogramma (detto anche semplicemente genogramma: in pratica un albero genealogico commentato), i traumi, i segreti, i conflitti vissuti drammaticamente, possono condizionare, per trasmissione transgenerazionale inconscia, i discendenti, i quali possono diventare portatori di disturbi e malattie, così come di comportamenti bizzarri e inesplicabili.

Portare i "pesi" degli altri perturba gravemente il sistema di regolazione degli individui. E' un fattore di stress che costa energia, obbligando a una resistenza permanente. E' un ostacolo alla realizzazione della persona. L'energia bloccata nel portare delle "valigie" che competono ad altri di cui ci si carica senza saperlo, attende solo di essere liberata: liberare le forze che sono bloccate per mantenere i non-detti, i segreti, i traumi, gli scenari ereditati, ecc. è proprio il fine del lavoro di psicogenealogia. Si pensi che le falle create in noi dai problemi non elaborati e non compresi dai nostri antenati possono venire a costituire dei seri rischi di ostacolo e freno alla completa realizzazione di sé persino all'interno della nostra vita professionale.

La presa di coscienza di queste trasmissioni aiutano a renderle "visibili" e a liberarsene. Vedere aiuta a creare una distanza tra sé e l'oggetto della propria sofferenza e questo aiuta a mettere all'esterno quello che era interno.

"Noi siamo meno liberi di quello che crediamo, ma noi abbiamo la possibilità di conquistare la nostra libertà e di uscire dal destino ripetitivo della nostra storia familiare comprendendo i legami complessi che si sono tessuti nella nostra famiglia".

Ancelin Schützenberger, "Sindrome degli antenati", Di Renzo Ed.)

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

La questione della trasmissione psichica inconscia tra le generazioni era stata sottolineata anche da Sigmund Freud. Anche se l'inconscio era già stato scoperto da alcuni filosofi a partire dal XVII secolo (principalmente Kant, Schelling e Schopenauer. In sostanza già i filosofi si erano resi conto che c'era una parte della psiche umana che non era nota), la definizione moderna d'inconscio può essere attribuita a Freud che ha fatto di questo concetto il fulcro della sua teoria psicanalitica.

Freud scopre l'importanza dell'inconscio a Parigi nei corsi sull'ipnosi di Charcot. L'ipnosi gli mostra senza ombra di dubbio che nelle particolari condizioni indotte da un ipnotizzatore possono emergere contenuti che non sono dell'ordine del conosciuto. Ovvero nella trance ipnotica i pazienti entrano in uno stato di coscienza modificata che li mette in contatto con un parte di se stessi di cui erano inconsapevoli: l'inconscio. Nel 1899 Freud scrive il libro che lo renderà famoso, "*l'Interpretazione dei Sogni*". Fino a quel momento il sogno era considerato una produzione secondaria e allucinata della coscienza: Freud dà un senso al sogno come produzione dell'inconscio, la parte sconosciuta e repressa dell'Io.

Secondo la psicanalisi freudiana, l'inconscio è un insieme di rappresentazioni, di percezioni e di emozioni che non hanno accesso alla parte cosciente della psiche perché provocano disagio o dolore. Il rifiuto interiore di questi sentimenti, impulsi, ricordi, ne provoca la cancellazione a livello conscio e il loro oblio. Il meccanismo che esclude dalla coscienza questi commenti sgradevoli si chiama "rimozione", mentre i contenuti sgradevoli sono chiamati "rimosso". Il rimosso non viene effettivamente cancellato, ma continua la sua azione sotto altre forme, spesso somatiche, per cui si parla di "ritorno del rimosso", che è sovente patologico. Secondo Freud anche le nevrosi sono causate da pulsioni rimosse che escono dalla coscienza in termini di aspetti sconosciuti, perché l'inconscio può emergere in modo traumatico.

La psicanalisi freudiana mette l'accento principalmente sulla storia PERSONALE dell'individuo e sulla nozione di libido intesa come pulsione sessuale (e questa è una delle cause principali della rottura tra lui e Jung). Ma la sua terapia psicanalitica serve anche a portare a livello conscio le tendenze rimosse attraverso l'interpretazione dei sogni, dei lapsus, degli atti involontari e per mezzo delle associazioni libere.

In ogni caso Freud ha anche parlato in diverse sue opere di "anima collettiva" e ha persino ammesso la possibilità di trasmissione transgenerazionale (ereditaria) di una parte della psiche. Infatti, già nel 1900, nel suo libro più famoso ("*L'Interpretazione dei Sogni*") si pone la questione

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

del simbolismo comune che si trova nell'inconscio di ogni individuo. Nel suo libro successivo del 1912, "Totem e Tabù" (di cui parleremo approfonditamente in una delle prossime lezioni di questo corso), egli adotta la tesi di Darwin per cui la forma primitiva della società umana sarebbe rappresentata da un'orda sottomessa alla dominazione assoluta di un maschio potente; per poi dichiarare di poter dimostrare che "*I destini di questa orda hanno lasciato delle tracce incancellabili nella storia ereditaria dell'umanità*".

Nello stesso libro scrive:

"Noi postuliamo l'esistenza di un'anima collettiva... noi ammettiamo in effetti che un sentimento di responsabilità ha persistito durante dei millenni trasmettendosi di generazione in generazione in relazione a una colpa talmente antica che a un certo punto gli uomini non ne hanno più mantenuto nessun ricordo. Noi ammettiamo che un processo affettivo tale che ha potuto nascere in una generazione di figli maltrattati dal loro padre ha potuto sussistere nelle nuove generazioni che erano, al contrario, esentate da questo trattamento grazie alla soppressione del padre tirannico".

Freud, con queste dichiarazioni, può essere considerato un precursore della psicogenealogia: se ammette che un senso di colpa ha potuto persistere per millenni tramandandosi di generazione in generazione, significa che suppone l'esistenza di un'amica collettiva nella quale si trasmettono i processi dell'anima o psiche individuale. Nelle conclusioni di "Totem e Tabù" Freud scrive anche:

"Se i processi psichici di una generazione non si trasmettessero a un'altra, non si continuassero in un'altra, ogni generazione sarebbe obbligata a ricominciare il suo apprendistato della vita, cosa che escluderebbe ogni progresso e ogni sviluppo".

E' l'ipotesi della continuità della vita psichica dell'uomo: Freud conclude che un fatto psichico suscettibile di repressione finisce bene per scomparire, ma non senza lasciare un sostituto

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

che diventerà a suo turno il punto di partenza di nuove reazioni. Dunque per Freud l'individuo sarebbe portatore anche di una memoria transfamiliare evolutiva della specie umana.

In un altro libro, *"Psicologia collettiva e analisi dell'Io"*, Freud analizza il libro di Gustav Le Bon *("Psicologia delle Folle")*, dove l'autore scrive:

"I nostri atti consci derivano da un substrato inconscio, formato soprattutto di influenze ereditarie. Questo substrato racchiude degli innumerevoli residui ancestrali che costituiscono l'anima della razza. Dietro le cause confessate dei nostri atti, si trovano delle cause segrete da noi ignorate. La più parte delle nostre azioni giornaliere sono sotto l'effetto di moventi nascosti che ci sfuggono".

In un altro paragrafo di questo libro, Freud, parlando dell'ipnosi, conferma l'esistenza di una eredità arcaica: *"Così, attraverso i suoi procedimenti, l'ipnotizzatore risveglia nel soggetto una parte della sua eredità arcaica..."*. In un altro libro ancora (*"Mosè e il Monoteismo"* - 1939) incalza: "*L'eredità arcaica dell'uomo non comporta solo delle predisposizioni, ma anche dei contenuti ideativi di tracce mnemoniche lasciate dalle esperienze fatte dalle generazioni anteriori*".

In altre opere ancora Freud parla di schemi evoluzionistici che il bambino porta dalla nascita e che lo spingono a pensare: *"che sono un precipitato di vita umana" ("Cinque psicanalisi, l'Uomo dei Lupi"*) o dei sentimenti provenienti dal passato, dalla storia dei genitori o degli antenati.

Dunque Freud si è assolutamente interessato alla trasmissione psichica tra generazioni, ma anche se questa intuizione è sorta, come molte altre, nella sua pratica clinica non è stata oggetto di ricerche specifiche anche se l'ha esposta e confermata in molte delle sue opere.

Probabilmente Freud ha anche dovuto rivendicare la preminenza dell'individuale sul collettivo a causa del fatto che il mondo accademico nella sua epoca accordava scarsa importanza al funzionamento della psiche individuale, ma in parte questa scelta è stata anche causata dalla sua ossessione sull'importanza della libido intesa come pulsione sessuale. E' anche vero che Freud ha dovuto molto combattere per ottenere che si parlasse di sessualità in campo psicologico, ma questa lotta gli ha fatto trascurare altri aspetti non meno importanti della psiche umana, come quello

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

dell'inconscio collettivo che è dentro di noi per trasmissione transgenerazionale. Dunque Freud si è fermato ad un solo livello di inconscio, legato spesso alla libido.

Chi andò oltre, in questo senso, fu per l'appunto Carl Gustav Jung. Quest'ultimo divenne discepolo e amico di Freud che aveva 19 anni più di lui. Ma nel suo libro "*Ma vie*", Jung scrive di avere sempre avuto dei dubbi sulla teoria di Freud poiché questa propone praticamente come sola ragione della causa della rimozione il trauma sessuale. Non poteva accettare una concezione dell'energia psichica (la libido) limitata alla sola pulsione sessuale rimossa. Ma è la pubblicazione, nel 1912, della sua opera "*Metamorfosi e simboli della libido*" (dove Jung esprime chiaramente alcuni dei suoi concetti chiave, tra cui quello dell'inconscio collettivo) che provoca la rottura con Freud.

Il conflitto con Freud provoca in Jung un periodo di incertezza interiore e disorientamento; l'allontanamento dal maestro (mangiato come il padre delle orde?) ha avuto un prezzo personale molto alto da pagare. Infatti dal 1913 al 1918 Jung entra in una fase di autoanalisi molto intensa. All'inizio della Prima Guerra Mondiale si trova dunque in uno stato di tensione e sconvolgimento e deve spesso ricorrere al suo amore per le filosofie orientali e alla pratica di yoga e meditazione per riuscire a gestire le proprie emozioni:

"Siccome il mio fine era di fare l'esperienza di quello che stava succedendo dentro di me, non cercavo rifugio in questi esercizi che per ritrovare la calma che mi permetteva di riprendere il lavoro con il mio inconscio".

In questo periodo della vita, Jung comincia un lavoro su se stesso che considera un confronto con il proprio inconscio: lo studio di queste esperienze personali sarà la base dell'elaborazione teorica successiva. Solo alla fine della prima guerra mondiale poté uscire "*progressivamente dall'oscurità*". In questa fase esperisce parecchi deliri durante i quali teorizza il concetto dell'inconscio collettivo e non solo. Infatti egli andò anche oltre l'inconscio collettivo e ipotizzò che ci sono istanze ancora più profonde comuni a tutti l'umanità: come l'inconscio familiare e gli archetipi (idee innate, interiori e congenite che accomunano tutti gli esseri umani) o la sincronicità (l'analisi di quest'ultimo concetto è stato incluso nella terza lezione di questo corso dedicata ad Anne Ancelin Schützenberger).

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

Aveva cominciato questo confronto con l'inconscio all'inizio della seconda metà della vita e questo lavoro durò diversi anni. Dopo circa vent'anni, poté arrivare a elaborare e collocare nella propria opera le esperienze che aveva vissuto e annotato in quell'epoca.

Jung era anche un grande erudito. Si interessava di psicologia, di medicina, di filosofia, di storia, di mitologia come rappresentazione degli archetipi, ma anche di archeologia, etnologia, di simbolismo dell'arte, di alchimia e a molto altro. Viaggiò molto, approfondendo usanze e costumi di altre culture in Africa e in America, studiando particolarmente le tradizioni degli Indiani Pueblos. Egli si interessò anche molto di pensiero orientale e c'è chi sostiene che vi possano essere senz'altro dei ponti per esempio tra la sua teoria dell'inconscio collettivo e in particolare il buddismo che già parla di questa connessione tra tutti gli esseri definendola interdipendenza.

Ecco perché la sua psicologia analitica non é soltanto uno strumento per la guarigione di patologie psichiche, ma anche una filosofia di vita, uno strumento per sviluppare la propria anima secondo un processo che lui stesso ha chiamato **individuazione**; che passa, nella sua visione molto dinamica dell'uomo, attraverso altri due concetti principali, il **divenire e la trasformazione**. Cioè per diventare veramente se stessi e degli individui completi bisogna essere totalmente coscienti dello scambio che sussiste tra conscio (tutto ciò di cui l'individuo è consapevole) e inconscio. In questa relazione, grazie a una maturazione psichica, la coscienza dovrebbe assimilare i contenuti prodotti dall'inconscio, cioè comprenderli e assorbirli. Inoltre per Jung l'aspetto spirituale è molto importante (altra grande discordanza rispetto a Freud), anzi trovo che Jung abbia più di chiunque altro psicanalista dato spazio all'aspetto trascendentale dell'uomo.

Per Freud, come visto in precedenza, l'inconscio è una forza pericolosa e dannosa: le sue manifestazioni sono soprattutto morbose e turbano, più o meno profondamente, il corso normale della vita. Al contrario, la concezione junghiana dell'inconscio differisce sensibilmente da quella freudiana. Infatti Jung considera che, anche se l'inconscio può avere delle manifestazioni morbose, è fondamentalmente benefico:

"L'inconscio non si compone solo di elementi rimossi, ma anche di tutti gli elementi psichici che non hanno raggiunto la soglia della coscienza. Il conscio e l'inconscio non si oppongono necessariamente, ma si completano reciprocamente formando un insieme, il Sè"

(C.G. Jung, "Dialectique du Moi et de l'Inconscient", pag. 76)

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

In altre parole, secondo Jung, è anche caratterizzato da una sua attività creativa. Come scrive E. G. Humbert (uno dei massimi studiosi di Jung):

"Per me l'inconscio è una disposizione psichica collettiva di carattere creativo. L'inconscio è la matrice di tutte le affermazioni metafisiche, della mitologia e della filosofia - se non sono puramente critiche - e di tutte le espressioni della vita che sono fondate su premesse psichiche"
(E.G. Humbert, "Jung", pag.118)

Inoltre Jung ritiene che nell'inconscio si trovano anche dei contenuti che non abbiamo acquisito individualmente ma che sono stati ereditati, come gli istinti e gli impulsi che servono per eseguire delle azioni imposte dalla necessità e che non hanno bisogno di alcuna motivazione cosciente. In questo stato profondo della psiche, chiamato da Jung inconscio collettivo, dove si trovano le memorie degli antenati di cui si tratta in psicogenealogia, troviamo gli archetipi:

"Si può distinguere inizialmente l'inconscio personale che racchiude tutte le acquisizioni della vita personale, quello che dimentichiamo, quello che ritroviamo, percezioni, pensieri e sentimenti subliminali. Accanto a questi contenuti personali, ne esistono degli altri, che non stati acquisiti personalmente; essi provengono dalle possibilità connaturate del funzionamento psichico in generale, particolarmente dalla struttura ereditata del cervello (...) io disegno questi contenuti dicendo che sono l'inconscio collettivo"
(C.G. Jung, "Types psychologiques", pag. 110)

In altre parole Jung dice che l'inconscio collettivo è in noi e in questo senso è come se noi avessimo il sapere di tutta l'umanità e in particolare il sapere di tutta la nostra storia familiare INCISO IN NOI. Ma questa conoscenza che è in noi si attiva in certi modi che sono da precisare. Ma, a questo punto, vorrei approfondire un poco il concetto di Archetipi, appena citati qui sopra. E' a partire dal 1910 che Jung formula l'ipotesi che la psiche umana non si forma solamente dalla nascita:

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

"L'essere umano è in possesso di molte cose che non ha acquisito dalla propria esperienza, ma che ha ereditato dai suoi antenati. Non nasce tabula rasa ma semplicemente inconsapevole. Nascendo, porta con sé, dei sistemi organizzati specificatamente umani, pronti a funzionare, che deve alle migliaia di anni di evoluzione umana (...) i sistemi ereditati corrispondono alle situazioni umane che prevalgono dai tempi più antichi, questo vuol dire che c'è giovinezza e vecchiaia, nascita e morte, figli e figlie, padri e madri, accoppiamenti, ecc.. Solo la conoscenza individuale vive questi fattori per la prima volta. Per il sistema corporeo e per l'inconscio, questo non è nuovo" (C. G. Jung, "Psychologie et Education", pag. 230)

Il termine archetipo non è ancora usato, ma l'idea di base è già presente: la psiche comporta delle disposizioni inconsce pregressivamente costituite che rendono possibile l'esistenza e la organizzano. Ascoltando le immaginazioni spontanee dei suoi pazienti e i loro sogni, Jung si accorge di trovare spesso delle figure, delle situazioni, delle scene che si ripetono e che sono le stesse che si trovano nella mitologia, nelle favole, nei racconti di paesi e culture differenti.

"Bisogna constatare che esistono dei temi, cioè delle figure tipiche, di cui si può ritrovare la traccia lontano nella storia ma anche nella preistoria... Mi sembra che appartengano in modo assoluto a fattori strutturali dell'inconscio umano. Senza questo non saprei spiegare la loro presenza universale e ovunque identica a se stessa" (E.G. Humbert, "Jung", pg. 101)

Ma Jung si pone anche naturalmente il problema della trasmissione di queste immagini originarie: se queste rappresentazioni sono presenti ovunque e in tutte le epoche e se sembra impossibile che qualcuno le inventi di nuovo, come si trasmettono? Secondo lui non sono le rappresentazioni che sono trasmesse ma le strutture da cui provengono le rappresentazioni: gli archetipi sono queste strutture congenite.

"I sistemi ereditari corrispondono alle situazioni umane che prevalgono dai tempi più antichi... Ho dato a questo prototipo, congenito e preesistente, dell'istinto, questo 'pattern of behaviour' (schema di comportamento), il nome di archetipo"
(C. G. Jung, "Psychologie et Education", pag. 104)

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

Questa "questa immagine primordiale", come la chiama Jung nel suo libro "Tipi Psicologici", è una forma simbolica che entra in funzione ovunque e sorge nella coscienza, diventando cosciente solo quando l'esperienza personale la rende visibile. I principali archetipi junghiani sono:

- la persona o la maschera sociale;
- l'ombra o la parte oscura di se stessi, corrispondente in parte al contenuto della rimozione dell'inconscio personale;
- l'Anima parte femminile;
- l'Animus parte maschile;
- il Sé, entità che comprende la psiche conscia e inconscia.

La teoria della trasmissione dei contenuti psichici trova anche una possibile conferma scientifica dai lavori sui campi morfici del biologo inglese Rupert Sheldrake, di cui vedremo la teoria nel dettaglio nell'ultima lezione di questo corso.

L'idea di inconscio collettivo venne a Jung in seguito a un sogno che fece nel 1909 mentre si trovava a bordo della nave che riportava lui e Freud in Europa dopo il loro viaggio negli Stati Uniti. In questo sogno vedeva una casa che aveva sotto il livello della cantina ordinaria una cantina supplementare al di sotto della quale si trovava ancora un aggregato di vasi, ossa e crani preistorici.

In effetti è analizzando i suoi sogni e quelli dei suoi pazienti, soprattutto quelli dei bambini, che Jung scopre l'inconscio collettivo. Osservando i sogni dei bambini si accorse che includevano dei contenuti ancestrali che non potevano essere conosciuti dalla loro coscienza (conscio) e ha dunque ipotizzato l'esistenza di un inconscio collettivo come luogo delle rappresentazioni ereditate:

"Gli istinti e gli archetipi costituiscono l'insieme dell'inconscio collettivo. Lo chiamo collettivo perché, al contrario di quello personale, non è fatto da contenuti individuali (...) ma di contenuti che sono universali e che appaiono regolarmente"

(C.G. Jung, "L'énergetique psychique", pag. 99)

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

Jung distingue differenti stati dell'inconscio collettivo: inizialmente l'inconscio collettivo familiare, poi l'inconscio collettivo del gruppo etnico e culturale e, infine, l'inconscio collettivo primordiale dove si trova tutto quello che è comune all'umanità, come la paura dell'oscurità e l'istinto di sopravvivenza:

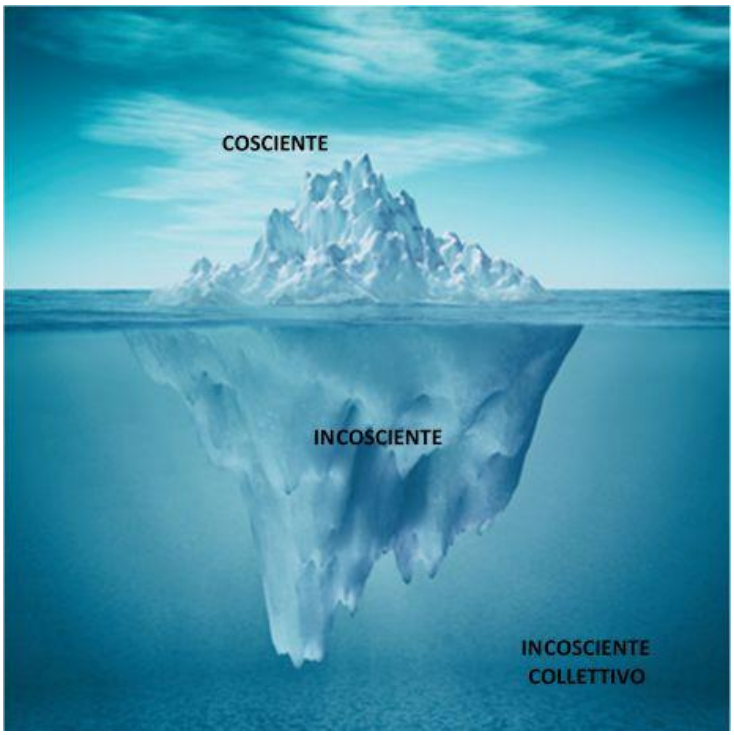
"Più gli strati sono profondi e oscuri più perdono la loro originalità individuale. Più sono profondi (...) più diventano collettivi e finiscono per universalizzarsi e estinguersi nella materialità del corpo, cioè nei corpi chimici. Il carbonio del corpo umano è semplicemente carbone. Nel più profondo di se stessa la psiche umana non è che universo!"
(C. G. Jung, "Introduction à l'essence de la mythologie", pag. 125)

L'influenza dell'inconscio collettivo sulla psiche individuale può essere comparata, secondo Jung, all'influenza della società sull'individuo, ma la prima è invisibile mentre la seconda è evidente. Inoltre, secondo Jung, l'inconscio collettivo suppone, tra l'altro, una certa trasmissione inconscia.

Jung era psichiatra (e non solo medico come Freud) e quindi lavorava in ospedali psichiatrici dove stava sempre a contatto con persone in uno stato alterato di coscienza. Infatti lui arrivò a dire che i "matti" sono coloro che sono sempre connessi con l'inconscio e in particolare con la propria OMBRA.

A suo parere l'inconscio si manifesta (o vi si accede) tramite i sogni, i deliri e gli stati alterati di coscienza, i sintomi psichici, le somatizzazioni, i lapsus, le distrazioni, gli atti mancati, le sincronicità, la meditazione ma anche l'attività artistica (l'artista, soprattutto quello del 1900, era sempre in contatto con quella parte psichica), ecc.. Il disegno è soprattutto analogico, ecco perché viene usato molto nelle esercitazioni pratiche di psicogenealogia.

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



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

Ma la questione della trasmissione psichica inconscia tra le generazioni era stata sottolineata oltre che da Sigmund Freud (1856-1939) e da Carl Gustav Jung (1875-1961), anche da Françoise Dolto (1908-1988), paziente e allieva di Rene' La Forgue (1894-1962), iniziatore degli studi in campo transgenerazionale; poi da Maria Torok (1925-1998), compagna di vita e professionale di Nicolas Abraham (1919-1975) e anche dallo psichiatra Jacob Levis Moreno (1889-1974). Passando anche Didier Dumas (1943-2010), Rupert Sheldrake (1942) e Bert Hellinger (1925). Tutti questi autori (che sono i principali, ma ce ne sono molto altri che non ho citato) concordano sull'esistenza di una trasmissione multigenerazionale che spiega la genesi di disturbi e difficoltà nella vita presente delle persone. Moreno, per esempio, ideatore della terapia dello Psicodramma, parla invece del CO-INCONSCIO, che è poi il principio che permette il funzionamento delle Costellazioni Familiari (che quindi non sono così esoteriche!). Questi terapeuti hanno verificato con la loro pratica con migliaia di pazienti, che i malesseri di cui questi soffrivano erano in stretta relazione con i traumi psichici vissuti dai loro antenati. Quindi, questi fenomeni incredibili sono ormai stati sperimentati da un numero considerevole di esperti e persone.

Tuttavia é stato Jung che per primo ha messo in evidenza questo fenomeno parlando specificamente di trasmissione inconscia transgenerazionale degli archetipi nell'inconscio collettivo. Ecco perché viene definita Psicogenealogia Junghiana (anche se Anne Ancelin Schützenberger era freudiana). Infatti nel suo libro «Ma Vie» **Jung fa delle affermazioni che lo rendono assolutamente, e a pieno titolo, precursore di tutti gli psicogenealogisti:**

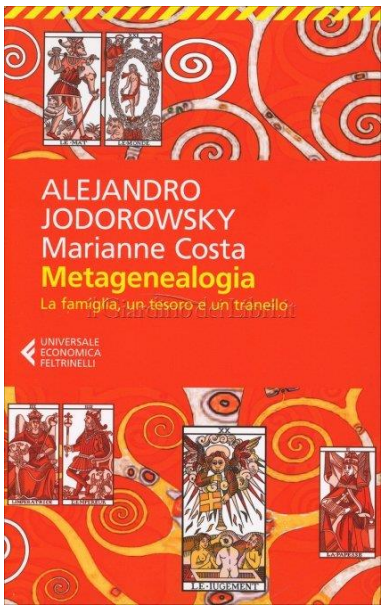
"Mentre lavoravo al mio albero genealogico, ho compreso la strana comunione di destini che mi lega ai miei antenati. Ho la forte impressione di essere sotto l'influenza di cose e problemi che furono lasciati incompleti o senza risposta da parte dei miei genitori, dai miei nonni, dai miei bisnonni e altri antenati. Mi sembra spesso che ci sia in una famiglia un karma impersonale che si trasmette dai genitori ai figli. Ho sempre pensato che anch'io dovevo rispondere a delle domande che il destino aveva già posto ai miei avi, domande alle quali non si era ancora trovata una risposta, o anche che dovevo risolvere o semplicemente approfondire dei problemi che le epoche anteriori lasciarono in sospeso. La psicoterapia non ha ancora tenuto abbastanza in conto queste circostanze"

(C.G. Jung, Ma vie, Gallimard, Paris, 1973)

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

RIASSUMENDO: per Jung l'inconscio collettivo è una parte della psiche che non deve la sua esistenza all'esperienza personale del soggetto. Inoltre esiste un inconscio personale che viene acquisito durante la vita dell'individuo e un inconscio collettivo formato da archetipi, centri di energia costituenti una base comune a tutta l'umanità. Infine, a suo parere, **la peculiarità è che nell'inconscio non si trovano solo i nostri problemi rimossi, ma anche i ricordi con gli antenati.** E questa è la base su cui si lavora in Psicogenealogia!

In realtà il termine *Psicogenealogia* è un neologismo usato per la prima volta da Alejandro Jodorowsky (scrittore, fumettista, saggista, drammaturgo, regista teatrale, cineasta, studioso dei tarocchi, compositore e poeta cileno naturalizzato francese) in un suo seminario. Oggi chiama la sua disciplina METAGENEALOGIA.



Senza entrare nel merito delle somiglianze e delle differenze fra Jodorowski e Anne Ancelin Schützenberger (i principi alla base sono pressoché gli stessi), la psicogenealogia di cui mi occuperò e che vi presenterò in questo corso è il punto di vista sistemico che dà importanza a fenomeni inconsci, quindi quello elaborato da quest'ultima. La Ancelin, infatti, sviluppò questo

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

metodo a partire da diversi studi transgenerazionali che apprese negli Stati Uniti negli anni '50 e che poi approfondì. E fu lei ad elaborare e codificare questo concetto in profondità e a farlo conoscere in tutto il mondo.

Infatti, a partire dagli anni ’80, la Psicogenealogia viene praticata diffusamente in Francia e riconosciuta come un'efficace e attuale tecnica di aiuto in larga diffusione in Europa. In Francia è considerata un metodo psicologico a sé stante, ma in realtà non è ritenuta psicoterapia perché non possiede basi scientifiche, tuttavia possiede comunque forti connotazioni psicoanalitiche di tipo trans-personale (anche per l'importanza del ruolo della trasmissione inconscia o dei lapsus, la cosiddetta psicopatologia della vita quotidiana. Quelli che si commettono nella compilazione del proprio albero genealogico ci svelano moltissimo). Al contrario, in Italia, solo adesso la Psicogenealogia comincia a essere conosciuta e apprezzata. Nel 2009, infatti, anno in cui il libro di Anne Ancelin Schützenberger "Aïe, mes Aïeux" venne tradotto col titolo di "La Sindrome degli Antenati", nessuno, a parte gli addetti ai lavori, sapeva di cosa si trattasse. Questo libro è stato tradotto, oltre che in italiano, anche in inglese, tedesco, russo, portoghese, spagnolo e argentino, ed è stato ovunque un successo di critica e di pubblico. Quindi anche quest'opera ha permesso di far conoscere al grande pubblico l'approccio transgenerazionale.

La psicogenealogia, secondo Anne Ancelin Schützenberger, è la genealogia applicata alla psicologia e implica lo studio della storia degli antenati perché ci aiuta a capire i problemi che stiamo vivendo ora nel presente, dando un senso a dei nodi psichici e a dei blocchi che non ci spieghiamo in altro modo, in particolare in termini di sintomi fisici e di difficoltà relazionali: come la sensazione di un’angoscia inspiegabile o la ripetizione di incidenti in corrispondenza di certe date, il non riuscire a tenere un partner, o ad avere figli che restino in vita, il fallire ripetutamente nel lavoro nonostante la competenza e l’impegno.

Nel corso dei 10 anni in cui svolgo la professione di Counselor mi sono ritrovata spesso ad affrontare momenti di stallo durante gli incontri con i miei Clienti. Intendo dire che dopo aver lavorato sui nodi individuali si giungeva ad un blocco più grande, che "travalicava" i traumi della singola persona. Cioè si toccavano nodi che si scoprivano riguardare chiaramente l'intero sistema familiare. A quel punto mi sono resa conto che ci sarebbe stato bisogno di un intervento a più ampio spettro. E' stato così che mi sono iscritta ad un corso di Psicogenealogia Junghiana, spinta anche da istanze personali, ovvero legate alla mia di storia familiare. E grazie a questa disciplina

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

incredibilmente affascinante, ed efficace allo stesso tempo, i risultati sono stati sorprendenti! Da allora, durante le mie sessioni, pongo sempre anche domande di natura genealogica e in questo modo tutto sembra venir elaborato in maniera più rapida eppure profonda, notando grandi e veloci cambiamenti nella vita del Cliente interessato.

Il nocciolo della Psicogenealogia è tutto qui: dietro ai sintomi di malattie psicosomatiche e di malattie gravi, ci sono spesso comportamenti ripetitivi che portano a drammi, suicidi, scacchi, fallimenti ed incidenti già vissuti all'insaputa del soggetto, ovvero ripetizioni di destini in varie generazioni dello stesso clan, come se agissero dei legami inconsci tra gli interessati e i loro antenati. Secondo questo approccio i traumi, i segreti, i conflitti vissuti in modo drammatico e senza alcuna elaborazione, condizionano, per trasmissione inconscia tra generazioni, i discendenti, che possono diventare portatori di disturbi e malattie, così come di comportamenti strani e inspiegabili.

Un ruolo lo possono giocare persino eventi drammatici di interi popoli (guerre, campi di sterminio, tsunami, terremoti, stragi, attentati terroristici, ecc.) che mantengono attiva tutta la loro forza conflittuale e si possono concretizzare nella comparsa di sintomi fisici, psicologici, comportamentali. La Psicogenealogia è dunque un metodo di indagine e analisi che riguarda i nessi e le ripetizioni tra le storie di discendenti e quelle degli antenati.

In sintesi, secondo la Schutzenberger, questi sono **le principali teorie** e i temi che formano il corpo della Psicogenealogia Junghiana:

- **Jung** con i suoi concetti di inconscio collettivo e sincronicità;
- **Il genosociogramma** (che nasce da Moreno, Henry Collomb e Murray Bowen);
- **L'approccio sistemico strategico** di Watzlawick e Nardone (Scuola di Palo Alto).

- La sindrome da anniversario, che si manifesta con l'insorgere di malattie o il verificarsi di incidenti allo scadere di una certa età, o di una data particolare (nel periodo dell'anniversario di un incidente o della morte di un antenato si ripetono nella famiglia eventi particolari). Quindi un oggetto di analisi particolarmente importante in Psicogenealogia è la coincidenza tra le date di nascita, di matrimonio, di morte, di incidente, dei diversi membri del sistema familiare;

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

- **Il bambino di sostituzione**, ovvero il meccanismo sistemico per cui ai nuovi nati nel sistema viene richiesto di prendere il posto degli elementi mancanti o scomparsi, chiamandoli con lo stesso nome, ad esempio, o sostenendo una proiezione continua ("Sei uguale a tuo nonno, hai gli stessi occhi");

- **La lealtà familiare invisibile:** concetto elaborato dallo psicologo Ivan Boszormenyi-Nagy. La nozione di lealtà familiare implica l'esistenza di una struttura d'attesa nella quale la famiglia si aspetta che ognuno dei membri si comporti secondo le regole già stabilite dal sistema familiare. In altre parole esistono delle lealtà invisibili che ci obbligano a riprodurre certi scenari familiari e **le cripte e i fantasmi psichici (metafore di segreti portatori di sofferenze nei discendenti)** che sono tutti dei prodotti dell'inconscio transgenerazionale familiare e collettivo. Chi va contro questa lealtà avrà sensi di colpa, possibili fallimenti, insuccessi. Infatti esistono anche le **alleanze familiari**, tese a escludere alcuni membri del sistema perché non rispettano questa fedeltà. Anche se l'esclusione può essere anche solo causata da semplice sofferenza, per esempio la nonna che non parla di un defunto perché ci sta troppo male. In altre parole la maggior parte dei nostri conflitti, disordini, pulsioni e contraddizioni, si formano a causa dell'identificazione con figure parentali che ci hanno marcato e alle quali continuiamo ad essere fedeli sebbene ci risulti doloroso, paralizzante o autodistruttivo. A loro volta questi personaggi ai quali siamo fedeli, si identificarono ad altre figure anteriori, formando una catena di ereditarietà nei conflitti. Così come su di noi influirono i nostri genitori, essi furono condizionati dai nostri nonni e così successivamente. In maniera più o meno maggiore, tutti manteniamo una fedeltà inconscia alla nostra storia familiare (al clan o alla tribù). Ciò che abbiamo ricevuto dai nostri genitori lo trasmetteremo ai nostri figli e così via di generazione in generazione, segnando il destino individuale di ogni personaggio dell'albero;

- **Il libro dei conti di famiglia:** secondo il modello transgenerazionale esiste in ogni famiglia un "libro dei conti" dove sono riportati i debiti e i crediti dei componenti della famiglia: gli obblighi e i meriti che condizionano di generazione in generazione i successori sulla base di un senso di giustizia di quella determinata famiglia. Questo libro è connesso **co**l sentimento che si è creato in una famiglia riguardo ad una presunta ingiustizia subìta. Il senso di ingiustizia crea debiti o crediti

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

in una famiglia che, se non pareggiati, si ripetono per generazioni. Esempi di ingiustizie: stupro, abuso, errori giudiziari, suicidi, lunghe incarcerazioni, eredità non concesse, amori non approvati.

- **I segreti di famiglia**, il non-detto che genera cripte e fantasmi, ovvero sintomi e disturbi psicofisici. In ogni famiglia ci sono cose di cui non si parla, i cosiddetti "tabù" o "indicibili". All'origine dei non-detti c'è il sentimento di vergogna. Non si parla di problemi che hanno coinvolto i parenti, ad esempio: malattie della vergogna (sessualmente trasmissibili: sifilide, aids); malattie gravi (cancro, tubercolosi, aids); e poi suicidio, adulteri, inganni, truffe, diserzione, disonore, intesa o collaborazione col nemico, internamento psichiatrico, stupri e incesti;

- I miti familiari: sono norme, credenze, abitudini e ripetizioni che gli antenati (bisnonno, nonno, nonna o prozio/a, ecc.) hanno dettato e che sono state trasmesse alle generazioni successive. Ad esempio: qualcuno cura e qualcun altro è malato, a che età ci si sposa, come si cucina, come si deve comportare un uomo o una donna in società, professioni, primogeniti, successioni, ecc.. È dunque il sistema familiare in cui viviamo che ci condiziona nella nostra esperienza e nell'elaborazione dei codici morali su cui basiamo la nostra vita: a un livello sottile e profondamente inconscio è presente in noi un substrato di coscienza familiare, un lignaggio, un'eredità intrapsichica. Siamo in grado dunque di definire due tipologie di coscienza:
• quella personale, che ci porta di volta in volta a percepirci come colpevoli o innocenti;
• quella sistemica-familiare, che invece condiziona inconsciamente la nostra percezione del bene e del male.
Un po' come l'inconscio: personale o familiare (collettivo).
- **La nevrosi di classe**, cioè quella forma di lealtà familiare che ostacola l'avanzamento sociale, il successo, il denaro: non sentendosi autorizzati a essere migliori dei propri antenati, si mettono in atto dei meccanismi inconsci di auto-sabotaggio;

- **Il Progetto Senso (e il Blasone Familiare):** dal nostro arrivo nel mondo, i nostri genitori proiettano inconsciamente su di noi ogni tipo di desideri affettivi, intellettivi, corporali e sessuali, che finiscono col programmare le nostre vite. Il bambino finisce per accettare e identificarsi con queste proiezioni, che si trasformano in una pesante responsabilità che lo accompagnerà per il resto

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

della sua vita. Portare quest'ordine parentale in forma inconscia e con il quale il nostro 'essere essenziale' non é in accordo, risulta fonte di squilibri, insoddisfazioni, frustrazioni la cui origine ci rimane sconosciuta. Semplicemente non stiamo bene ma non sappiamo perché.

Ma si parla anche di Sindrome del Gisant, del gemello morto in utero, dell'effetto Zeigarnik, della genitorializzazione, di atti simbolici e riti riparatori e molto altro ancora; tutti elementi che sono stati analizzati approfonditamente da studiosi e sperimentatori che hanno elaborato tecniche per spiegare il ripetersi di fatti ed eventi traumatici accaduti molto tempo prima della vita degli antenati. E tutti argomenti che fanno parte di questo corso on-line particolarmente esaustivo.

Prendendo coscienza delle origini familiari di tutti questi conflitti e delle sue conseguenze nella nostra vita, possiamo trattare direttamente con il blocco e risolverlo. Studiando il nostro albero genealogico troviamo piste, situazioni, attitudini e posture che si ripetono di generazione in generazione, fino a giungere a noi. Questo inconscio familiare agisce direttamente in noi guidandoci fino ai conflitti non risolti con il fine di portarli alla luce e liberarci di essi. Per questo motivo, l'albero ha la tendenza a ripetere il blocco o la resistenza da una generazione all'altra; **è la via che l'inconscio utilizza per cercare di liberarsi in favore dell'evoluzione dell'essere.** Rompere questo gioco di ripetizioni familiari per riconquistare la nostra libertà individuale, comincia con il conoscere i fatti della nostra storia, le circostanze e i vincoli creatisi con i nostri antenati.

Non si tratta di tagliare le radici del nostro albero, bensì comprenderle meglio e disfare i nodi nevrotici che si sono creati. Il proposito dell'albero è permetterci di conoscere il nostro essere essenziale, il nostro diamante interiore. Poter scoprire la dinamica del funzionamento del nostro albero, rende possibile sciogliere le ragioni dei nostri blocchi, resistenze, paure, frustrazione, insoddisfazioni fallimenti e malattie. Il nostro albero genealogico ci fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno per iniziare il nostro processo di liberazione personale; disfacendoci dei nostri conflitti, raggiungendo e sviluppando ciò che è naturale in noi e che purtroppo manteniamo oscuro e represso.

Per iniziare ad abbozzare le basi del nostro albero genealogico, bisogna investigare per scoprire i fatti che segnarono le vite dei nostri antenati. Il primo punto per cominciare questa

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

investigazione é disporre delle seguenti informazioni sui nostri antenati, almeno fino alla terza generazione (bisnonni): nomi, professioni, hobby, date di nascita e morte, aborti, decessi, segreti familiari, depressioni, malattie, fallimenti, suicidi ecc.. Con queste informazioni si cercano i modelli di ripetizione per poter stabilire quale tipo di relazione ebbero, tra di loro, i familiari. In questo modo è facile dedurre conflitti e blocchi che possano arrivare come eredità nel presente.

Una volta analizzato un albero genealogico e compresa la sua struttura, si giunge all'albero organico: cioè le conseguenze che l'albero genealogico lascia nella nostra personalità e nel nostro corpo, che si manifestano attraverso i gesti, le espressioni, le posture, le attitudini, la respirazione, ecc..

Il progetto parentale esiste, i genitori hanno un progetto su di noi al quale si cerca di obbedire metaforicamente. È assolutamente reale per l'inconscio e comincia già nella primissima infanzia. Il cervello possiede differenti realtà e una realtà immaginaria, che, per il cervello, è assolutamente reale quanto quella oggettiva. Se una donna nasce quando in realtà desideravano nascesse un maschio, finisce in genere a comportarsi da uomo, allo stesso tempo è molto probabile si crei un corpo metaforico da maschio. Ogni frase che ci viene detta, ogni dettaglio manifestato in maniera non verbale, costituisce l'essenza del progetto parentale. Se ci identificano con una nonna, uno zio o con la pecora nera della famiglia, implica che ci si comporti comunque come tali sebbene la nostra realtà sia completamente differente. Tutte le parole e attitudini che i genitori hanno riversato su di noi, sono assorbite dall'inconscio come delle verità alle quali obbedisce. L'inconscio vuole obbedire e realizzarle.

Per un bambino i propri genitori sono il referente massimo e tutto ciò che essi faranno o diranno influirà direttamente su di lui. Egli si identifica e costruisce la sua identità e coscienza attraverso ciò che apprende dai suoi genitori. Un bambino impara a essere se stesso attraverso l'imitazione, prima imita e poi obbedisce. Un bimbo assorbe dettagli come il nome, le abitudini e i pesi che fanno parte dell'albero. Questo costituisce una forma di aggressione inconscia dei nostri genitori che finisce con il tradursi metaforicamente nel cervello creando un'architettura emozionale, sessuale, corporale e intellettuale. Pone le basi della nostra cultura psico-affettiva.

Nell'albero bisogna prendere nota di ciò che ci dissero durante l'infanzia, perché spesso è attraverso queste frasi che si creano le confusioni, i traumi e i disturbi. Da adulti poi, si tende a

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

riprodurre sugli altri o su noi stessi, gli abusi sofferti durante l'infanzia. Se ieri fummo torturati, oggi non cessiamo di torturarci trasformandoci nel nostro proprio aguzzino.

Non esistono unicamente abusi di carattere sessuale, durante l'infanzia siamo soggetti ad abusi intellettuali, ad esempio, quando ci inducono idee folli, pregiudizi perversi, razzismi, ecc.. Allo stesso modo si soffrono abusi emozionali, quando ci privano dell'amore, quando c'é disprezzo, sarcasmo e aggressione verbale. Esistono poi gli abusi materiali per mancanza di spazio, per continui cambiamenti del territorio, abbandono nel modo di vestire o errori alimentari. Non bisogna dimenticare gli abusi dell'essere, quelli per i quali non ci diedero la possibilità di sviluppare la nostra vera personalità.

Spesso capita che i nostri genitori ci creano un destino in funzione della storia familiare senza vedere chi realmente siamo. Ci resero specchi di loro stessi oppure avrebbero voluto fossimo altro. Non ci lasciarono vedere ciò che avremmo voluto, non ci lasciarono ascoltare determinate cose, non ci fu permesso esprimerci, ci diedero un'educazione che consisteva principalmente in porre limiti. In forma inconscia ci viene proibito realizzarci in modo che noi stessi ci trasformiamo nella causa dei nostri fallimenti.

Lavorando sull'albero in modo organico si insegna all'inconscio a slegarsi dalle programmazioni, permettendogli di superare l'identificazione con i personaggi dell'albero e liberarci dalle situazioni alle quali ci sottomette. Per realizzare ciò si utilizzano atti simbolici riparatori (di questi parleremo diffusamente nell'ultima lezione di questo corso) capaci di risuonare nell'inconscio del consultante, liberandolo dai propri blocchi e facendo mutare la sua realtà verso una condizione più autentica.

Conoscere e accettare la propria storia familiare e chiudere i compiti incompiuti del passato, permette di lavorare sulla propria identità e su quello che si desidera realmente, senza essere inconsapevolmente legati alle ripetizioni familiari.

Riassumendo la psicogenealogia è:

• Una teoria sulla trasmissione transgenerazionale dei traumi e delle problematiche familiari.
• Un metodo per conoscere le proprie radici e se stessi.
• Una tecnica per scoprire da dove vengano certe difficoltà che si ripetono nella famiglia.
• L'analisi applicata alla genealogia: capire le problematiche e i nodi psichici degli antenati aiuta

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

a comprendere meglio che non ci sono "colpe" ma che ognuno ha fatto quello che ha potuto, con quello che a sua volta ha ricevuto, per riuscire a non soccombere agli eventi.

• Un approccio che permette una presa di coscienza delle dinamiche generazionali e delle ripetizioni di scenario per essere più liberi nelle nostre scelte di vita. Come si spiega che, senza saperlo, facciamo le stesse cose che hanno fatto i nostri antenati? E che delle volte passiamo in posti che non conosciamo ma dove abbiamo l'impressione di essere già stati?

E i suoi obiettivi sono:

- Parlare della propria vita e mostrare chiaramente la storia della famiglia nucleare e della famiglia di origine, mettendo in evidenza le relazioni tra le diverse persone che la compongono;
- Situarsi in una prospettiva transgenerazionale e mettersi alla ricerca delle proprie radici e della propria identità;
- Mettere in evidenza i processi di trasmissione transgenerazionale e i fenomeni di ripetizione transgenerazionale. Lutti non risolti, segreti patologici, "debiti" transgenerazionali legati alle lealtà familiari, come il bambino di sostituzione;
- Mettere in evidenza le ripetizioni di date (sindrome di anniversario) e scenari di vita per poter fare atti simbolici che permettano di onorare gli esclusi, le vittime, i dimenticati;
- Risolvere i conflitti all'interno della propria famiglia, l'obiettivo deve essere chiaro condiviso e raggiungibile.

Il riassunto del lavoro di facilitazione psicogenealogica è:

- FARE RICERCA

- PAGARE I DEBITI

- PACIFICARE

Pacificare significa anche superare un eventuale senso di "colpevolezza" che ci accompagna e ci sentiamo addosso. In realtà non ci sono colpevoli, perché i nostri antenati sono anche dentro di noi... Conoscere la propria storia familiare, accettarla per quello che è, serve per essere poi liberi di fare diversamente. Di vivere davvero la propria vita.

Per concludere, vorrei inserire un articolo medico, apparentemente poco attinente ad una materia come la Psicogenealogia Junghiana, a riprova che ormai anche la scienza è arrivata a

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

provare che il segno dei traumi che si trasmettono di generazione in generazione - fino a tre! - può essere ritrovato persino all'interno del DNA!

"Lo studio, i traumi si ereditano. Da genitori a figli e nipoti, fino alla terza generazione"

I ricercatori del "Brain Research Institute" dell'Università di Zurigo sono riusciti a identificare piccole frazioni di materiale genetico chiamato microRna. Si tratta di brevi sequenze, veicoli con cui vengono trasmesse le istruzioni per costruire le proteine, ma hanno scoperto che conservano anche la memoria di eventi traumatici. E in base a questo processo i traumi possono essere tramandati fino alla terza generazione.

ROMA - Lasciano cicatrici indelebili, segni che si tramandano per generazioni. I traumi possono essere ereditari, le paure passare da padre in figlio. E segnare vite. Queste trasmissioni genetiche sono state studiate sui topi ma probabilmente hanno effetto anche sull'uomo. Il segreto di questa ereditarietà si nasconde nei microRna, molecole genetiche che regolano il funzionamento di cellule, organi e tessuti. Il trauma altera questi 'registi molecolari', e il difetto viene passato alla progenie attraverso i gameti. A svelare un meccanismo finora misterioso è uno studio dell'università di Zurigo, pubblicato su 'Nature Neuroscience'. Coordinati da Isabelle Mansuy, i ricercatori del "Brain Research Institute" sono riusciti a identificare alcuni componenti chiave di questo processo, piccole frazioni di materiale genetico chiamato microRna. Si tratta di brevi sequenze, i veicoli con cui vengono trasmesse le istruzioni per costruire le proteine, ma hanno scoperto che conservano anche la memoria di eventi traumatici. "Ci sono malattie come il

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

disordine bipolare che si tramandano in famiglia nonostante non siano riconducibili a un particolare gene", ricorda Mansuy, docente all'Istituto federale di tecnologia (Eth) e dell'ateneo di Zurigo. Per identificare il meccanismo sono stati messi a confronto topi adulti che erano stati esposti a condizioni traumatiche nei primi anni di vita con altri topi, non traumatizzati. I ricercatori hanno studiato il numero e il tipo di microRna nei roditori traumatizzati e hanno scoperto che lo stress traumatico altera per eccesso o per difetto la quantità di numerosi microRna nel sangue, nel cervello e nel liquido spermatico. Modificazioni che influenzano il funzionamento delle cellule regolate da queste mini-molecole. Gli studiosi hanno osservato che i topi traumatizzati modificavano il loro comportamento. Per esempio perdevano la naturale avversione agli spazi aperti e alla luce, e mostravano segni di depressione. **Caratteristiche che tramite lo sperma venivano trasferite alla prole, anche se gli esemplari della progenie non subivano stress o traumi.** Anche il metabolismo dei cuccioli di topo stressato cambiava: i livelli di insulina e di zuccheri nel sangue, ad esempio, erano inferiori rispetto a quelli dei topolini nati da genitori non traumatizzati. "Siamo stati in grado di dimostrare per la prima volta - riassume Mansuy - che le esperienze traumatiche influenzano il metabolismo a lungo termine, che i cambiamenti indotti sono ereditari e che gli effetti del trauma ereditato sul metabolismo e i comportamenti psicologici **persistono fino alla terza generazione**. "Lo squilibrio dei microRna nello sperma si è dimostrato un fattore chiave per il passaggio degli effetti del trauma da genitore a figlio". Anche se molte questioni restano aperte e dovranno essere chiarite in studi successivi, puntualizzano gli autori, la conclusione è che "i condizionamenti ambientali lasciano tracce nel cervello, negli organi e nei gameti, e attraverso i gameti queste tracce vengono trasmesse alla generazione successiva". L'èquipe zurighese sta cercando adesso di verificare se anche nell'uomo i 'colpevoli' siano i microRna.

****

In pratica, questa concezione proverebbe che nel nostro corpo non sono solo registrate le caratteristiche fisiche ereditate dai nostri antenati, bensì anche i traumi e le sofferenze patite dalla psiche. E a questo punto, aggiungerei senza dubbio (visto che nell'articolo si parla di tre generazioni), anche la storia della nostra famiglia e i sentimenti che i nostri precursori hanno vissuto.

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

ESERCIZI

I seguenti esercizi ti servono per una riflessione personale (su te stesso e la tua famiglia, di origine ed eventualmente attuale) e ti aiutano a rendere vivi i concetti che hai appena studiato. Perché tu li possa davvero introiettare ed elaborare ti consiglio di rispondere sempre usando parole tue e di riservarti uno spazio a parte per scrivere anche solo per te tutto quello che le mie domande ti suggeriscono, riportando il discorso su di te e sulla tua vita, senza paletti.

DOMANDE:

1) Quando e dove (qual è l'ipotesi secondo cui non é un caso che sia nata in questo paese?) e per mano di chi ebbe origine la Psicogenealogia?
2) Spiega perché viene definita Junghiana.
3) Citami almeno altri tre autori che diedero un contributo fondamentale a questa disciplina e spiegamene il motivo.
4) Qual è l'ipotesi principale sostenuta dalla Psicogenealogia Junghiana?
5) Quali sono le tre tappe fondamentali della facilitazione psicogenealogica?

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Psicogenealogia 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:

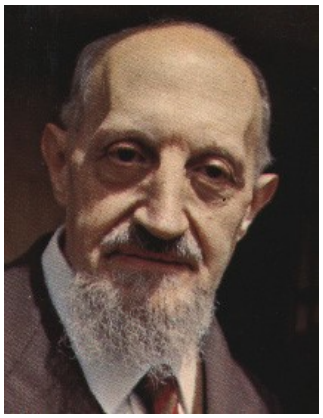
- lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano
- il riconoscimento dei suoi aspetti migliori
- la scoperta delle sue potenzialità latenti
- lo sviluppo e l'uso delle tecniche adatte ad attuare quelle potenzialità
- la loro messa in opera in ogni campo della vita individuale e collettiva.

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

PSICOSOMATICA E GUARIGIONE OLISTICA

Docente: Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica

INDICE

1. Il disagio
2. Sé e Personalità
3. Multidimensionalità (corpi sottili e chakra)
4. Il linguaggio della Psicosomatica
5. Esercizi

Programma completo del corso

- **La Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica** (Il disagio, Sé e Personalità, Corpi sottili e chakra, Il senso del disagio)
- **Malattia, Guarigione e Salute (**La malattia come richiesta di aiuto, La malattia come perdita della unità di coscienza, Il percorso della malattia, La Salute, La Guarigione
- **Dal pensiero lineare al pensiero creativo** (I due emisferi: il pensiero razionale e quello analogico,Il Simbolo, L'Archetipo, Sincronicità)
- **Analisi dei significati simbolici dei singoli apparati dell'uomo, del senso psicosomatico delle patologie**
- **Avvio ad un contatto e a un colloquio interiore con i propri disagi al fine di riportarli in equilibrio nella consapevolezza della propria multidimensionalità**
- **Sintesi Generale, Tabelle, Questionari finali**

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

Psicosomatica e Guarigione Olistica

1. Il disagio

Seguire un corso di Psicosomatica che ha come sottotitolo la parola Guarigione Olistica, può diventare un'avventura che, passo dopo passo, ti accompagna verso mete a te molto più vicine di quanto tu pensi, ma che forse non hai ancora esplorato. Ti sei mai chiesto che significato abbia un disagio nella tua vita? Un disagio può essere una malattia o un dolore fisico, oppure un'emozione che non ti lascia dormire sereno, o un pensiero che ti attraversa la mente nei momenti inopportuni, impedendoti di essere sempre presente a te; o, ancora, un momento di passaggio, un distacco vissuto con dolore, una difficoltà alla quale non sei ancora riuscito a trovare rimedio; un esaurimento, un momento di depressione, un po' di paura di fronte alla vita. Tutti noi abbiamo vissuto momenti di disagio e tutta la vita, in ogni tempo e in ogni luogo, è una strada lastricata anche di disagi. Non è possibile esserne immuni, ma è importante capire come affrontarli quando si presentano nella nostra esistenza e quale significato dare alla loro presenza in quel particolare momento della nostra vita. Siamo abituati, invece, a vedere il disagio come un nemico, come qualcosa d'inopportuno che mina alla radice il nostro equilibrio: ed allora, anziché imparare a colloquiare con questo messaggero prezioso, preferiamo liberarcene, trattandolo come un ospite sgradito di cui è meglio sbarazzarsi prima possibile. Ed allora se si tratta di un sintomo fisico lo si addormenta per non doverlo più sentire e se il disagio è di tipo emotivo lo si minimizza o se ne diventa schiavi impotenti, se è qualcosa che sconvolge l'organizzazione della nostra vita lo si ignora oppure lo si affronta con rabbia ed aggressività. Senza mai starlo ad ascoltare.

Ma prima di vedere perché un disagio è sempre un messaggero prezioso, prova a porti questa domanda: **tu "dove sei" quando vivi un disagio fisico, psichico, emozionale, energetico, spirituale?** Provo a risponderti partendo dalle intuizioni del naturopata inglese Robert St. John, il creatore della Tecnica Metamorfica che aveva individuato nei punti riflessi della colonna, su mani, piedi e testa, la presenza di particolari blocchi legati a determinati momenti della propria esistenza prenatale, suggerendo e praticando inoltre un sistema per poterli sciogliere. Siamo sani nella misura in cui ci muoviamo in modo fluido lungo la linea del tempo, ci ammaliamo

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

perché ci sono dei blocchi in uno o più punti della linea del tempo. Se ripensi alla tua vita, qualunque sia la tua età in questo preciso momento, puoi forse andare con la mente ad episodi nei quali una parte di te è rimasta bloccata ed anche ora è ancora lì. E immagina quanti altri episodi di cui non sei consapevole possono averti intrappolato in un tempo vicino o lontano: quella parte di te, magari, è ancora lì, ancora a bocca aperta di fronte a qualcosa che ti ha fatto paura, ti ha ferito, deluso, spiazzato ed è con questa bocca aperta e con il cuore impaurito dei tuoi sei anni che affronti ancora oggi le esperienze dei tuoi venti, quaranta, settanta anni e non capisci perché, sempre in determinate situazioni, stai male o non ti senti sereno. **Quando vivi un disagio, sei intrappolato in un punto del tuo asse temporale, impotente perché scisso interiormente**.

Ma andiamo avanti e chiediamoci ancora dove siamo quando viviamo un disagio a qualunque livello. C'è anche una seconda risposta*:* **quando stai male hai abbandonato la tua centratura, cioè non sei più nel tuo potere**. Lo capiremo insieme meglio più avanti, ma per ora accontentati di questo indizio, cercando di rispondere alla seguente domanda: se tu fossi fatto a strati e se ogni strato fosse di un colore dell'arcobaleno e se il tuo equilibrio dipendesse dalla presenza armonica in te di tutti i tuoi strati e di tutti i colori, che cosa succederebbe se l'arancione, ad esempio, si staccasse da te ed andasse nel corpo di una persona che ami? Pensa a quante volte succede così, quando non siamo più padroni delle nostre emozioni ma le decentriamo in qualcun altro, quando siamo felici se nostro marito, figlio o genitore è felice? Per un po' va bene, è un atteggiamento d'apertura, compassione ed empatia, ma se tutto l'arancione, proprio tutto, se ne andasse via? Che cosa rimarrebbe a noi delle nostre emozioni? Forse le avremmo date in prestito a qualcun altro, mettendo da parte i nostri bisogni in nome dei suoi. E a lungo andare questa mancanza ci farebbe star male. Ecco, **quando viviamo un disagio a qualunque livello, in realtà abbiamo sparso frammenti della nostra coscienza lungo la linea dello Spazio-Tempo e abbiamo perso il nostro equilibrio ed il nostro potere**, additando spesso la colpa di quello che stiamo vivendo a qualcuno o a qualcosa al di fuori di noi. .

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

2. Il Sé e la Personalità

Il **Sé** è quella parte di te che sa quali sono ì tuoi compiti, i tuoi obiettivi, i nodi da sciogliere e, pertanto, i tuoi bisogni per realizzare tutto questo. Con il termine **Personalità** mi riferisco, invece, a quanto hai stratificato in te nel corso di questa tua esistenza per entrare in contatto con il piano di realtà, per radicarti nel mondo, essere accettato, amato, per affrontare ruoli o responsabilità che hai creduto di non poter affrontare altrimenti. Stratificando su di te le sue maschere e le sue protezioni, la Personalità si allontana sempre di più dalla voce del Sé sino a non sentirne nemmeno più il bisbiglio. Sino a dimenticarsi della sua esistenza.. Il compito della tua evoluzione è quello di rimetterti in contatto con la voce del Sé e di riportarti all'Unità. Tutto questo, però, non avviene improvvisamente e in una volta sola, ma a tappe: ecco allora che la malattia o il Disagio sono singole tappe in questo nostro cammino che non è lotta tra Sé e Personalità ma integrazione armonica.

3. La Multidimensionalità

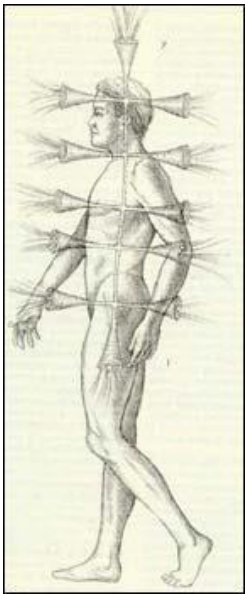
Per comprendere meglio la Guarigione Olistica e la Psicosomatica è bene che tu conosca almeno i concetti fondamentali legati alla esistenza di Corpi Sottili e dei Chakra.

Ho accennato prima agli strati che compongono il nostro corpo: detti anche Corpi o veicoli, s'intersecano l'uno con l'altro e che costituiscono l'**aura**, cioè il campo energetico umano, manifestazione individuale dell'energia universale. Il **corpo eterico** è la matrice di quello **fisico**, ne ha la stessa struttura anatomica, organi compresi. . **Il corpo astrale** è il veicolo delle emozioni e dei sentimenti, il piano delle dualità dove si agitano spesso due forze opposte che rendono l'uomo instabile, in stato di crisi: la parola stessa, crisi", ha la sua etimologia nel verbo greco krino che significa metto di qua e di là, separo, divido. E' il piano del desiderio, della Paura, dell'illusione, che può trasformarsi in "campo si battaglia" oppure in "campo di servizio" per la propria evoluzione e per quella dell'umanità. Il **corpo mentale**, composto di sostanze ancora più sottili, è connesso con l'attività della mente come funzione superiore dell'Anima, sede delle nostre Forme Pensiero che dirigono e

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

spesso condizionano il nostro modo di vedere noi stessi, gli altri e la vita nella sua interezza. E' spesso il veicolo della nostra infelicità ma può allo stesso modo diventare un preziosissimo alleato per la nostra evoluzione. Il **corpo causale** ci consente di attingere alla nostra matrice spirituale e di cogliere la nostra vera realtà di scintille divine.

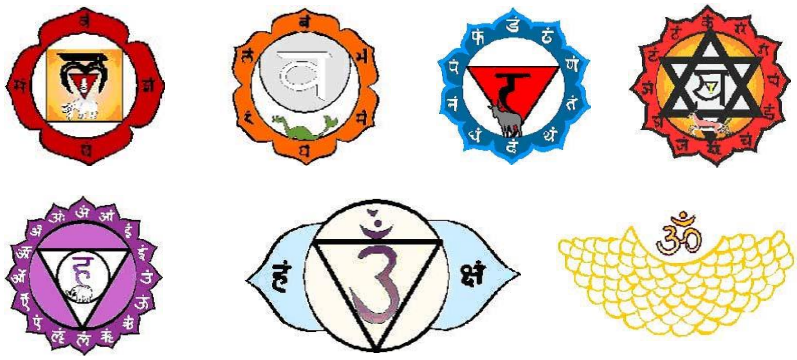
Il flusso energetico scorre lungo la colonna vertebrale estendendosi al di sopra della testa e al di sotto del coccige, aprendosi in **chakra**, o vortici a forma di cono, che scambiano energia con il campo energetico universale. Ce ne sono ventuno minori, quarantanove ancora più piccoli e sette maggiori, cinque dei quali (dal secondo al sesto) si aprono sia anteriormente (collegati ai sentimenti) che posteriormente (collegati alla volontà), mentre il primo e il settimo si pongono come le estremità aperte verso il Cielo e verso la Terra. Ogni chakra è composto da sette strati in corrispondenza agli strati del campo aurico e ha la funzione di assorbire l'energia universale, scomporla e convogliarla lungo i **Nadi**, i canali energetici, fino al sistema nervoso, alle ghiandole endocrine e al sangue che nutre i vari tessuti. Quando un chakra rotea in senso orario sta metabolizzando le energie attinte dal campo energetico universale e si dice "aperto", quando invece rotea in senso antiorario si dice "chiuso" e in questo caso l'energia defluisce dal corpo. Lo sbilanciamento di un chakra porta con sé disagio o malattia, quando i vortici non sono sincronizzati, i coni sono parzialmente o totalmente chiusi o ruotano in senso inverso.



Tra Spirito e Materia, tra Sé e corpo fisico, non vi è scissione ma soltanto una differente gradualità di livello vibratorio. Tutti i veicoli dell'uomo sono campi d'energia che comunicano tra loro e sono in continuo movimento, ma l'uomo non è consapevole di se stesso fintantoché si identifica con la Personalità e polarizza la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia in origine la sua vera identità. Abbiamo già visto come nel corpo eterico i nadi siano la controparte del sistema nervoso e come in questa rete ci siano i chakra, corrispondenti alle sette principali ghiandole endocrine. Il dottor Hiroshi Motoyama, scienziato giapponese, con un apparecchio di sua invenzione ne ha studiato a lungo la struttura e il funzionamento: sono zone di conducibilità energetica più alta, composte da un particolare tipo di bioplasma e agiscono come trasformatori d'energia che scorre nelle due direzioni, dall'esterno verso i chakra e dai chakra verso l'esterno. Questi flussi energetici, presentati in forma densa come campi elettrostatici, sono stati misurati da Motoyama che ne ha valutato le modificazioni sotto l'effetto di diversi colori, luci, onde elettromagnetiche, suoni e via dicendo. Ogni chakra è connesso, tramite la sua radice, ai nadi, i canali energetici, per assorbire le qualità bioenergetiche di cui ha bisogno. Se le radici funzionano male, bloccandosi, nella fase d'emissione, si generano energie congeste, nella fase d'assorbimento si ha carenza d'energia. Quando un chakra è in fase di assorbimento energetico ruota in senso orario, in fase di emissione, invece, in senso antiorario. All'esterno ha le sue "eliche" chiamate "petali", il cui numero varia da chakra in chakra, che permettono al chakra di entrare in risonanza con determinate frequenze sottili, con certe caratteristiche vibratorie.

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ogni chakra contiene tutti i colori sottili, quindi tutte le vibrazioni miscelate in percentuali diverse. Sono protetti da una membrana composta da sostanza eterica più compatta, che ha il compito di schermarli dalle continue aggressioni inquinanti che li colpirebbero ad ogni istante dall'esterno.. C'è chi studiando le energie sottili, ritiene che questa membrana sia il lettore delle caratteristiche vibratorie delle energie sottili esterne (e pertanto anche di quelle che arrivano all'individuo attraverso le sostanze usate dalla medicina Vibrazionale) e che il direttore di tutte le membrane protettive chakrali sia il chakra della ghiandola pineale. Ci sono tre centri inferiori, ubicati sotto al diaframma, e tre centri superiori che ne sono al di sopra. Il settimo, tra le soppraciglia, li integra insieme. Ci sono tre energie fondamentali che rendono l'essere umano quello che dovrebbe essere, la Volontà, specchio del Padre, l'Amore, specchio del Figlio e l'intelligenza Creativa, specchio dello Spirito Santo. **Sahasrara**, Settimo chakra, alla sommità del capo, esprime la Volontà Spirituale, **Visuddha**, Quinto chakra, centro della gola, esprime la Creatività Spirituale, **Anahata**, Quarto chakra, centro del Cuore, esprime l'Amore Spirituale. Questi tre centri superiori corrispondono ai tre inferiori che sono l'espressione delle stesse tre energie ma ad una diversa e più bassa vibrazione: **Manipura**, chakra del plesso Solare, il terzo, è l'espressione dell'Amore "egoistico", **Svadhistana**, il secondo, centro sacrale, è l'espressione della Creatività"inferiore", cioè dell'istinto sessuale e **Muladhara**, il primo chakra, quello alla base della spina dorsale, è l'espressione della Volontà egoistica, cioè dell'istinto di autoaffermazione. Il Sesto chakra, **Ajna**, quello tra le sopracciglia, "*esprime la sintesi e l'integrazione tra i tre centri superiori e i tre inferiori, quando l'uomo avrà trasferito tutte le energie dal basso verso l'alto per effetto del risveglio della coscienza del Sé"* (Angela Maria La Sala Batà, "Medicina psicospirituale", Editrice Nuova Era, pag.27).



I simboli dei sette Chakra

Ecco quindi, in questa elevazione delle energie dai centri inferiori a quelli superiori, il travaglio del processo evolutivo dell'uomo, attraverso il riorientamento di quelle energie incanalate in automatismi, abitudini, proiezioni, dipendenze e via dicendo. Ma ritorniamo al rapporto tra i sette chakra e le ghiandole endocrine che, come ormai ampiamente sappiamo, sono strettamente collegate alle emozioni. Ogni chakra attiva e controlla un aspetto del sistema endocrino, a sua volta addetto alla produzione di ormoni che regolano ogni funzione del corpo umano. Se l'energia sottile dei chakra è pura, i tessuti e gli organi sono sani, se congesta invece si ha la malattia. Ma non dobbiamo limitare la nostra percezione dei chakra soltanto a livello della dimensione eterica: ogni chakra, infatti, ha differenti livelli nei differenti corpi: *"attraverso i chakra di livello 1 passano le energie e le informazioni che attengono alla biologia del nostro organismo e che hanno effetti sul sangue, sugli ormoni, sul sistema nervoso, sul sistema immunitario e così via. Attraverso i chakra di livelli 2 e 3 , le energie e le informazioni relative ad emozioni, sensazioni, percezioni. Attraverso i chakra di livello 4 e 5, le energie e le informazioni relative ad idee, pensieri, opinioni".*

I disturbi endocrini vanno pertanto ricercati nel disequilibrio e nell'errato funzionamento dei sette chakra principali : quando ognuno di questi sette centri si sarà risvegliato, il Sé riuscirà ad irradiare pienamente le sue energie anche sul piano fisico, *"ogni disarmonia allora scomparirà e l'uomo sarà completamente sanato dalle sue malattie e sofferenze"* (Angela La Sala Batà, ibidem).

A questo punto mi ricollego a quanto già detto a proposito dei corpi sottili, ricordando che il **corpo eterico** ha il compito di trasferire l'energia vitale da quella Cosmica al campo energetico individuale e da lì al corpo fisico , fungendo poi da interfaccia di collegamento tra il corpo fisico e gli altri corpi sottili. Grazie all'eterico, dunque, abbiamo la percezione dei nostri aneliti spirituali, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni. Tutto quello che si forma nei corpi psichici si trasferisce immediatamente nell'eterico e da lì nel corpo fisico: lo squilibrio, pertanto, non nasce nel corpo fisico ma, dai piani più alti si trasferisce, a cascata, attraverso i vari corpi, fino al corpo fisico che è il terminale denso che ci collega alla realtà fisica, permettendoci di

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

percepire, attraverso il dolore o il malfunzionamento di organi e apparati, gli squilibri nati ad altri livelli.

Il **corpo astrale** o emozionale è il "luogo" dove si muovono desideri, sentimenti, emozioni e sensazioni: elabora e carica di senso emozionale ogni sensazione che è materialmente percepita nel corpo fisico e trasferita dal corpo eterico. Sarà inoltre compito del corpo mentale conferire alla sensazione il suo significato peculiare, all'interno di un sistema di pensiero , quello relativo allo sviluppo mentale e generale della persona che sta vivendo quella particolare sensazione. Nell'aura astrale, nuvola ovoide semitrasparente di forme e colori cangianti, si possono leggere l'umore e le emozioni delle persone , grazie al variare delle sfumature di colore. Le emozioni sono molto più importanti di quello che potrebbero apparire, sono forze che e-movono, che cioè incanalano, spingono le energie fuori e dentro l'uomo, al movimento e all'azione oppure al blocco e al ristagno, modificando l'equilibrio generale dell'organismo. Alcune emozioni aumentano la quantità di ioni positivi nel corpo, acidificandolo: sto parlando della paura, ad esempio, o dello stress e della rabbia che aggravano ulcere, reumatismo, artrite, cancro. Altre, invece, hanno azione alcalina attivando squilibri come allergie, asma bronchiale eccetera. Allo stesso modo, però, emozioni positive armonizzano e aiutano nella guarigione o nel mantenimento dello stato di salute. E' da tempo in studio il ruolo della **amigdala,** piccolo organo fisico posto al centro della testa che smista, tra i segnali provenienti dai nostri sensi, quelli che possono essere trattati attraverso risposte emozionali, indirizzando i segnali che è più "utile" decodificare a livello emozionale che non a livello razionale. Se, ad esempio, avvertiamo un segnale di pericolo immediato, è spesso più utile essere mossi dalla paura che ci può spingere istintivamente verso la più vicina via di fuga, che da un calcolo razionale delle possibili vie di uscita che potrebbe, essendo più lento, farci rimanere intrappolati nel problema. Se da un lato il corpo astrale è la sede delle emozioni più "naturali" e primordiali, quelle anche legate al nostro inconscio, e delle sensazioni più immediate, dall'altro è anche il serbatoio che, nella sua veste di corpo astrale superiore, ci connette con emozioni più elevate, quali la compassione, la pace, la gioia, la sensibilità, e con sensazioni più elevate come la percezione dell'armonia, della bellezza, della sensitività. Continuando con questa mia veloce carrellata, mi sento però di aggiungere che il livello dell'astrale è strettamente collegato con quello del **corpo mentale** che, a sua

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

volta, può divenire causa di malattia. Il pensiero non corretto crea disarmonia nelle cellule e negli organi: se il mentale è “sporcato” da paura, rabbia e altre emozioni disarmonizzanti, questa disarmonia andrà a perturbare il nostro equilibrio fisico. Il mentale inferiore è la sede dei processi relativi al senso comune, alla ragione, alla logica, quello superiore è il luogo delle intuizioni, della creatività.

E’ noto che il nostro cervello è formato da due emisferi, quello sinistro che governa la parte destra del corpo, quello razionale, sede della logica e della parola e quello destro, che governa la parte sinistra del corpo, sede della emozione, della intuizione, della creatività. Il cervello sinistro è maggiormente collegato ai corpi mentali, quello destro ai corpi astrali. Più avanti, quando tratterò il tema del Pensiero Circolare e Analogico, avrò modo di ritornare sulla distinzione ma soprattutto sulla sinergia tra i due emisferi e tra le energie maschili e femminili presenti in ognuno di noi. Aggiungo invece qui come sia importante per la salute globale l’equilibrio tra i due emisferi, tra astrale e mentale. L’abbassamento delle frequenze delle onde cerebrali, come vedremo dettagliatamente più avanti, favorisce l’allineamento e la sintonizzazione dei due emisferi,e in quei stati di picco in cui la sinergia è in azione si può accedere alla autoguarigione, possibile ad ogni essere umano. Lo stress, invece , è fonte di disallineamento dei corpi psichici, astrali e mentali. La comunicazione tra il corpo astrale inferiore e quello superiore pare essere affidata alla ghiandola del **timo,** centro fondamentale del sistema immunitario, inibito o attivato dalle emozioni. Fede, fiducia, coraggio da un lato, paura, odio e sospetto dall’altro. La ghiandola timica è pertanto un centralino per l’allineamento dei corpi sottili e lo “smistamento” delle energie al bivio tra malattia e stato di salute. Ogni malattia, allora, è di per sé purificatoria ed evolutiva perché, una volta risolta, scioglie alla base il conflitto che la ha generata, incanalando nella direzione giusta le energie mal dirette. Fino al prossimo errore, a sua volta prezioso scalino per salire ancora un poco verso un’ottava superiore. Un sistema di cura che sia consapevole di ciòè quindi un notevole mezzo evolutivo che accompagna al risveglio e alla consapevolezza.

Ma c’è ancora un corpo sottile fondamentale, il **corpo coscienziale**. Se quelli fisico, emozionale e mentale sono il regno della percezione che ci spinge a determinare i confini di ciò che vediamo, sentiamo, proviamo e che pertanto si muove sul piano del dualismo, (ogni confine è di per sé indice di separazione), il corpo coscienziale è quello in cui si cessa di vivere nel dualismo e ci si connette con l’assoluto. Qui, nei

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

centri eterici del chakra della fronte, il sesto, e in quello della corona, il settimo, ci si riconosce autocoscienti e nella propria realtà individuale ma anche parti del Tutto, scintille divine. E a questo livello agisce, nel corpo fisico, **la ghiandola pineale**, tra i due emisferi al centro del cervello, dietro e sopra l'ipofisi. Detta anche **epifisi**, rilascia la melatonina, antiossidante che distrugge i radicali liberi e rinforza il sistema immunitario e si può ritenere l'organo fisico che connette corpi sottili, corpo fisico e Sé superiore.

4. Il linguaggio della Psicosomatica

Il termine è formato da **Psiche** (in greco Anima) e **Soma** (in greco Corpo) e implica la consapevolezza che non ci sia divisione tra l'uno e l'altra ma che siano semplicemente, come abbiamo visto, due livelli vibratori diversi della stessa energia. Ogni disagio che tu vivi a livello di uno dei tuoi veicoli è in realtà espresso contemporaneamente su tutti gli altri , anche se non ne sei consapevole . Non ha senso, pertanto, eliminare il sintomo che è soltanto la punta di un iceberg che attesta uno squilibrio generale che sta semplicemente chiedendo, grazie a quel sintomo, di ritornare alla sua armonia.

E qui mi fermo un istante, per sottolineare un punto importante: quando si ritorna all'armonia, superando un disagio, in realtà non si ritorna al punto di prima ma si cresce. Ti accorgerai del perché, man mano che procederemo con questo corso. Il termine che io amo di più e che trovo più completo non è quello di Psicosomatica, nonostante abbia chiamato così questo corso, ma Olismo, dal greco Olos, che significa Tutto. Capisci ora perché mi piaccia di più, visto che fino ad ora ti ho parlato di un'anima che si manifesta a diversi livelli vibratori in un Tutto armonico. La visione olistica della vita, allora, prevede un approccio globale all'uomo, come evento unico ed unitario la cui attività mentale,emotiva,energetica,spirituale e le cui funzioni fisiologiche, malattie comprese, esprimono lo stesso senso.

E mettiamo un altro importante mattoncino per avvicinarci a questo modo di intendere non solo il disagio ma, in generale, tutta l'esistenza., e per comprendere quindi il linguaggio della Psicosomatica e della visione olistica, quali sono i principi attorno ai quali ruota questo approccio alla vita.

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

E' diverso se parlo di **Significato** di una malattia o di **Senso** della stessa malattia: il significato si avvale di un **Sintomo** (ad esempio il dolore alla pancia)che non è mai oggettivabile in quanto non è possibile misurarne con precisione l'intensità che varia da individuo ad individuo, e di un **Segno** oggettivabile, ad esempio dolore alla palpazione. Dato un quadro di sintomi è di segni è possibile procedere con una **Diagnosi** che fornisce la **Visione di Significato** della malattia**, uguale per chiunque abbia gli stessi sintomi e gli stessi segni.** Se tu, una tua amica, una bimba di quattro anni e un capo indiano di settanta anni accusate determinati sintomi che si esprimono attraverso identici segni definiti e misurabili, quei segni e quei sintomi significano una determinata malattia, che per tutti voi è la stessa. Il Significato di quella malattia è lo stesso per ciascuno di voi ma il Senso varia sicuramente dall'uno all'altro. E lo scopo della Psicosomatica è appunto quello di trovare il Senso che il disagio ha per te in questo preciso istante della tua vita.

Per trovarlo ci si deve spostare dal Pensiero Razionale, utile per la diagnosi del Significato, a quello Analogico , dal regno del **Pensare** a quello del **Sentire**. Se rimani nell'ambito del Pensiero Razionale, il corpo e la mente ti appaiono separati, non comunicano tra di loro perché il corpo non ti sembra della stessa natura del pensiero. Ma se ti sposti dal Pensare al Sentire avverti la presenza di emozioni e sensazioni che accompagnano il tuo corpo e ti accorgi di come corpo e mente in realtà siano compartecipi. Pensa, ad esempio, a quando hai paura: non ti è mai capitato di dire :"Mi sento impaurito"? Ecco che in quel sentire la paura ti sei spostato da un piano in cui l'emozione era separata dal tuo corpo, ad un altro in cui tu senti questa emozione, proprio attraverso il corpo, come se quell'emozione fosse diventata parte di te, fosse penetrata nelle tue cellule. Ed allora tu non hai paura ma ti senti paura. Ma andiamo ancora avanti: non ti è mai capitato di dire, quando avevi paura, frasi del tipo "Mi sento gelare il sangue"? Vedi come il corpo (il sangue che gela) e il vissuto (la paura) sono in questo caso compartecipi della stessa esperienza, sono quindi della stessa natura? Per ogni variazione del corpo percepisco una variazione del mio vissuto, se ho paura sento anche un corpo impaurito, fino ad avvertire il mio stesso sangue gelarsi tutto. Non siamo di fronte ad un esempio olistico in cui ogni elemento del Tutto si trasforma insieme a tutti gli altri? In un corpo che sente gelare il sangue non ci saranno pensieri di leggerezza e di apertura e in quel momento la visione dell'esistenza non sarà delle più rosee. Per

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

non parlare poi degli altri organi del corpo che si troveranno in uno stato di evidente contrazione. .Il modo di strutturare la mente e quindi i pensieri, le emozioni, la attività energetica, quella spirituale e le funzioni fisiologiche, comprese le malattie, esprimono tutti lo stesso senso. Quando hai i sintomi di un tuo disturbo, ad esempio quei sintomi di cui hai preso nota nell'esercizio numero 1, tu non "hai" quel disturbo ma "sei" quel disturbo. Tutto il tuo essere partecipa a quello squilibrio, e non soltanto l'organo più vistosamente danneggiato. Quando soffri di gastrite , non ti limiti ad avere quei sintomi , ma tu stesso sei la tua gastrite, sei interamente gastritico , nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni, nel tuo modo di rapportarti agli atri e alla vita. Ti relazioni costantemente in una dimensione digestiva perché il tuo bruciore allo stomaco è la espressione fisica di un tuo disagio ad un altro livello, di un tuo bruciore esistenziale. Forse anche il tuo modo di parlare è gatritico, magari usi spesso frasi del tipo", "E' una esperienza che mi brucia molto ", "Sento un fuoco dentro" "Mi sento divorare ""Mi rode molto fare questo"e via dicendo.

Viene definita **Dimensione d'Organo** questa predisposizione ad esprimere un sintomo con un organo o un apparato in particolare, la percezione di sé come se si fosse quell' organo o quell'apparato non in equilibrio, a tal punto che le caratteristiche della dimensione alterata si ritrovano anche in tutti gli altri organi e nel linguaggio, nei suoni, nell'immaginario, nella postura del corpo, nel. modo di vestirsi, di muoversi, di gesticolare, nella modalità di relazione e nel modo di vivere e di manifestare la propria creatività. Lo stesso succede certamente, in modo più o meno evidente, anche a te, in relazione al tuo principale disagio fisico

Se in una visione di Significato, allora, dal punto di vista della razionalità, la gastrite tua, della tua amica, di una bimba di quattro anni e di un capo indiano di settanta sono uguali, in una visione di Senso sono assolutamente differenti, anche se il quadro è lo stesso. A te potrebbe voler suggerire il bisogno di lavorare sulla tua aggressività, per la tua amica la necessità di lasciare andare il controllo, per la bimba la paura di restare sola e per il capo indiano la stanchezza di avere responsabilità che non vuole più sostenere. A che servirebbe, pertanto, addormentare i sintomi della gastrite tutti e quattro nello stesso modo? Sarebbe soltanto una via per rimandare il problema che, utilizzando segni ancora più drastici, si ripresenterebbe di certo nel corso delle vostre esistenze. Sarebbe come strappare la spia della benzina perché ci da fastidio mentre stiamo guidando in autostrada,,,

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

5. Esercizi

Esercizio 1

Scrivi un disagio che stai vivendo in questo momento della tua vita, di qualunque genere si tratti. E ora, tracciando un grafico della tua vita, segna gli anni in cui ricordi di aver vissuto lo stesso disagio. Non importa se non ricordi bene con precisione, segui il tuo istinto che ti condurrà sicuramente a segnare almeno un paio di momenti nel tuo passato in cui questo disagio è comparso. Se si tratta di una difficoltà legata, ad esempio, alla tua attuale separazione matrimoniale, e se tu sei al primo matrimonio, cerca nel tuo passato gli anni in cui hai vissuto altre separazioni significative per te, di qualunque tipo. Se hai sempre avuto mal di testa e ancora ce l'hai, segna il momento più lontano nel tempo in cui sai o ricordi di avere avuto questo sintomo.

Esercizio 2

Ora cerca una tua fotografia di quegli anni o, se non la trovi, fatti raccontare com'eri fisicamente e cerca un contatto mentale con quell'immagine che ricostruisci in te, oppure, se proprio non hai nessuno a cui chiedere e non ricordi, lascia che arrivi alla tua mente un'immagine probabile o fantastica di te a quell'epoca.

E ora, ripeti a te stesso, guardando la fotografia o visualizzando l'immagine con gli occhi della mente:

" Io (nome) ho dentro di me tutto quello che mi serve per stare bene"

Scrivi la frase sotto al grafico e ripetila più volte al giorno. Se me ne dai il tempo andando avanti ti spiegherò che cosa succede in te quando pronunci questa frase e perché è un primo mattoncino per affrontare in modo diverso i tuoi disagi.

Esercizio 3

Scrivi ora tutto quello che ti appartiene e che ha attinenza con l'organo e lo squilibrio di cui hai scritto nell'esercizio 1 o, su un disagio che si esprime con uno sintomo fisico, se ancora non l'hai fatto. Traccia cioè una mappa della tua personale Dimensione d'Organo, andando ad investigare nel tuo modo di parlare (ci sono frasi o parole ricorrenti che abbiano attinenza?), di muoverti, di gesticolare, di impostare le tue relazioni

Dispense del corso Psicosomatica e Guarigione Olistica 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

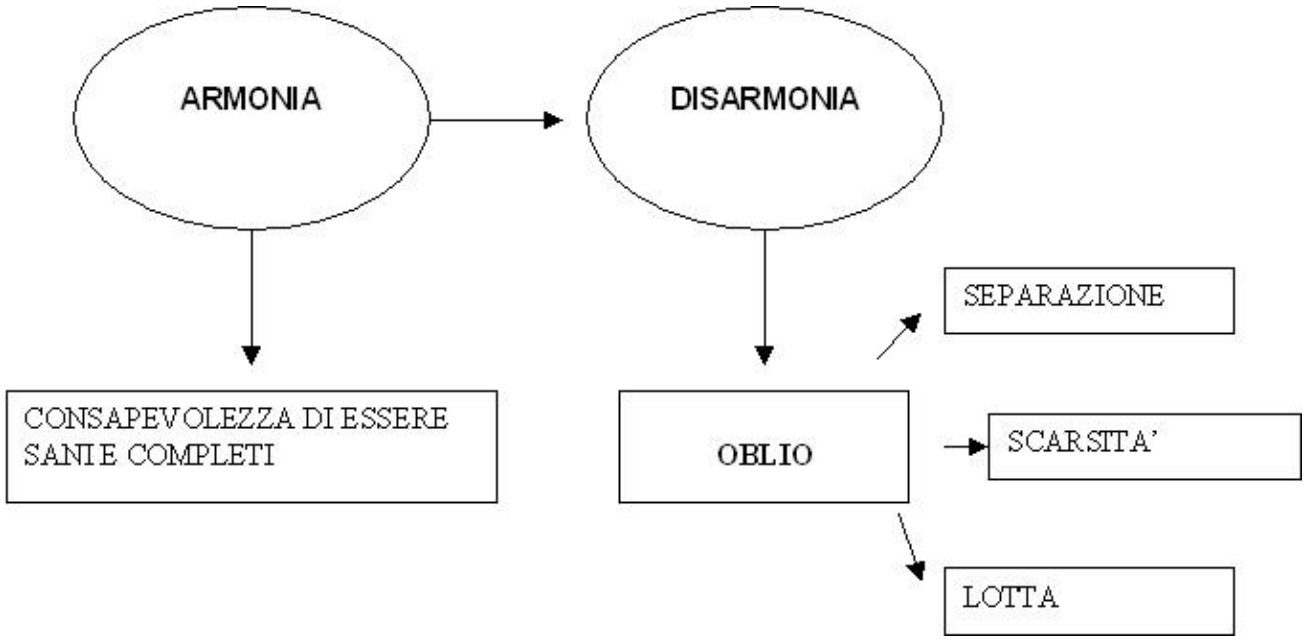
CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA, www.erbasacra.com
Dispense del corso Scrittura dell'Anima solo per uso didattico
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

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

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

TECNICHE DI MEDITAZIONI PER LA CRESCITA PERSONALE

Docente: Arianna Mendo

PROGRAMMA COMPLETO DEL VIDEOCORSO

0. Dispensa scritta
0a. La pratica della meditazione
0b. La pratica della meditazione - Meditazione
1. Purificazione
2. Centratura
3. I 7 Chakra
4a. 1° Chakra - Teoria
4b. 1° Chakra - Meditazione
5a. 2° Chakra - Teoria
5b. 2° Chakra - Meditazione
6a. 3° Chakra - Teoria
6b. 3° Chakra - Meditazione
7a. 4° Chakra - Teoria
7b. 4° Chakra - Meditazione
8a. 5° Chakra - Teoria
8b. 5° Chakra - Meditazione
9a. 6° Chakra - Teoria
9b. 6° Chakra - Meditazione
10a. 7° Chakra - Teoria
10b. 7° Chakra - Meditazione
11. Sentire i corpi di luce
12. Sciogliere le emozioni negative
13. Tagliare e guarire i legami limitanti
14. Meditazione nelle Vite Passate 1
15a. Meditazione nelle Vite Passate 2
15b. Integrazione Vite Passate
16. Meditazione nelle Vite Passate 3
17. Meditazione nelle Vite Passate 4
18. Guarire le Ferite
19. Intento
20. Vocalizzazioni
21. Osservazione Distaccata

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

Indice della dispensa

Introduzione 3

I piani vibratori della Coscienza 4

I corpi di luce 7

I chakra 12

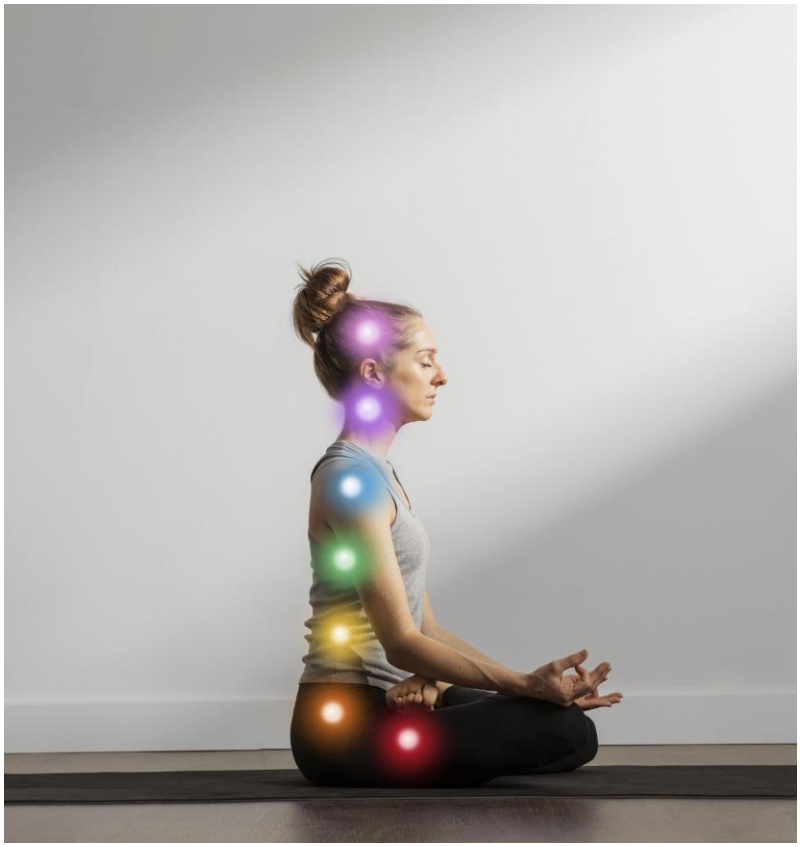
La psicologia spirituale
133

Meditazione: tecnica di riequilibrio psico-fisico 19

Le vite passate 23

Prendersi cura dei veicoli 31

Esercizi e test finale 35



Introduzione

Fondamentale in questo video-corso è la pratica. È solo attraverso la pratica che si può ripulire, purificare, alzare il livello vibrazionale e di Coscienza. Per questo motivo è utile che dopo ogni tecnica, ogni meditazione proposta ci sia un feedback via mail con me che sono il tuo tutor. Condividendo quanto emerge di volta in volta attraverso la meditazione e la pratica proposta, potrai conoscere sempre meglio chi sei e imparare ad interpretare i simboli o le immagini che arrivano. Anche per questo è importante la condivisione perché permette di apprendere a leggere il materiale che emerge e questo sarà utile per poi poter riutilizzare le tecniche sugli altri come operatore. Sarà dunque utile trascrivere con cura cosa emerge da ciascuna meditazione e poi condividerla con me come tutor per integrare e comprendere il materiale emerso. Questo vale per tutte le pratiche proposte e ancor più per quelle meditazioni che sono legate al contatto con vite passate. È importantissimo integrare quanto emerge rispetto alla vita attuale trovandone il filo conduttore.

Questo vale ovviamente anche per chi acquisti il corso solo nell'ottica della sua crescita personale.

La dispensa va a corredo del video corso per fornire una base teorica ed esplicativa di sintesi di quanto viene esposto nel video corso come pratica. Nel video corso stesso ci sono alcune registrazioni legate alla parte teorica e nelle meditazioni ci sono anche parti esplicative.

Le tecniche fornite vanno molto in profondità e permettono, se praticate, di fare un lavoro su di sé che porta ad un risveglio interiore e spirituale e a vivere la vita con consapevolezza e in maggior equilibrio facendo emergere le qualità e i talenti che ci appartengono.

L'essere umano è un essere di Luce con una libera volontà. In ogni istante possiamo scegliere il nostro destino decidendo se renderlo difficile o agevole per noi stessi. Attraverso le tecniche di meditazioni proposte in questo video corso troverai strumenti che ti permetteranno man mano attraverso la pratica di vivere la vita con gioia. È un percorso che richiede perseveranza, tenacia, auto-disciplina ma gradualmente sentendone i benefici non potrai tornare indietro al vecchio modo di pensare e di vivere che ti sembrerà sempre più futile, superficiale, triste.

Non mi resta che augurarti buon percorso, buona pratica, buon viaggio dentro di te lungo questa strada meravigliosa.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

I piani vibratori della Coscienza

Secondo le più recenti scoperte della fisica è assodato ormai che tutta la materia è di fatto energia, cioè tutta la materia è un campo vibratorio.

Tutti noi siamo esseri composti di energia sottile ed energia densa, siamo cioè esseri multidimensionali in equilibrio dinamico con un universo di energia e di luce di varie forme e frequenze. L'essere umano è dunque un essere di luce composto da una serie di strati che si estendono oltre il corpo fisico. Questi strati vengono denominati con il termine di "aura" che consiste di corpi di luce che si compenetrano reciprocamente.

Ognuno di essi consiste di una sostanza di luce che vibra a una particolare frequenza (un'ottava). È come se ci fossero pertanto diversi piani vibratori. I vari sistemi di frequenza vibratoria espressi dai piani sono rappresentati dai vari corpi di luce. Abbiamo pertanto un corpo di luce per ciascun piano di esistenza. L'individuo ha bisogno dei corpi di luce per esistere nella forma fisica e svilupparsi come anima-coscienza attraverso l'incarnazione fisica.

I piani si dividono in due gruppi: uno è composto da piani a pulsazione più veloce e sottile che contengono le informazioni primarie, originali dette anche archetipiche, e sono espressione del macrocosmo; l'altro gruppo è costituito da pulsazioni più lente e dense, il microcosmo.

Comprendendo questo, diventa chiaro che siamo costituiti, come esseri umani, dalle essenze del cosmo Ognuno di noi, in altre parole, è una rappresentazione individuale delle qualità del cosmo. Queste qualità sono contenute nei nostri corpi di luce.

I piani sono l'espressione dell'Assoluto, del Grande Spirito, del Divino, dell'Amon dell'antico Egitto, ovvero l'ineffabile, il mistero.

Il piano celestiale o atmico

Si tratta della frequenza più alta per l'essere umano. È lo stato della beatitudine, dell'estasi in cui si sente la non separazione, la completezza, l'unione. È la frequenza vibratoria del Tutto rappresentata dall'amore divino incondizionato e senza giudizio.

Questa frequenza esprime la forza creativa del divino, la Volontà di essere che dà origine a tutta l'esistenza. La Volontà di essere è quella qualità dinamica che fa sì che l'anima si incarni nel tempo e nello spazio.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Questo senso di unione con il Tutto è ciò che possono provare i mistici, i guru, i santi in stati estatici. Ci sono tradizioni spirituali che ricercano questo stato attraverso la meditazione oppure, come i Sufi dell'Islam, attraverso la danza e la poesia.

L'atto del concepimento appartiene a questa volontà di essere così come nell'atto sessuale attraverso l'orgasmo si può raggiungere, su un piano più fisico, quel senso di unione con il Tutto. Su un piano creativo è l'esperienza cosiddetta dell'"Aha" dell'ispirazione, un picco intuitivo improvviso.

Il piano spirituale

È il piano della saggezza. La saggezza è conosciuta anche come conoscenza. È la qualità dell'illuminazione, la conoscenza totale del cosmo.

In questo piano si trova anche la frequenza intuitiva che è il mondo delle forme archetipiche. È la frequenza del conoscere tutto ciò che è, quello che a livello della dimensione umana è considerato come passato o futuro. Viene anche chiamata memoria akashica. È su questo piano molto elevato che si esprime la qualità della chiarezza di mente che è l'intuizione, una qualità che significa che si possiede una visione interiore, una conoscenza interiore. Solo un individuo in grado di pulsare a questa alta frequenza può avere il pieno controllo della qualità dell'intuizione che può manifestarsi sotto forma di immagine, di voce udita, di suono, di sensazione, di gusto o odore.

Il piano mentale

Rientra nel microcosmo ed è la qualità dell'intelligenza degli esseri umani. La qualità mentale è connessa al cervello che è in grado di trasformare le forme astratte in qualcosa che si può comprendere e utilizzare. Ognuno degli emisferi del cervello fisico governa un modo specifico di pensare. Se viene privilegiato l'emisfero sinistro lo stile del pensiero è razionale, intellettuale mentre se viene privilegiato l'emisfero destro, lo stile di pensiero è creativo ed intuitivo. Quando i due emisferi operano in sincronia il pensiero è equilibrato.

Ogni volta che la mente riesce a raggiungere una frequenza molto elevata acquisisce la capacità di connettersi alla frequenza del regno buddico o di quello causale. Qui è dove si entra in contatto con le forme archetipiche, le forme più pure e fondamentali che compongono l'universo. Il pensiero creativo così come le grandi idee scientifiche e anche il pensiero etico hanno origine in questa altissima frequenza. Questo è uno dei motivi fondamentali per cui la

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

pratica della meditazione guidata o visualizzazione creativa è importante: perché ci si allena ad entrare in contatto con queste frequenze altissime. Si può arrivare anche ad accedere all'archivio cosmico degli archetipi, detto akashico, che contiene tutte le informazioni relative a ogni anima.

Il piano mentale è il contenitore di tutte le nostre idee e racchiude le idee utili così come quelle che non servono più e che fanno parte del nostro sistema di credenze che ci portiamo dietro da altre vite. Questo sistema di credenze sono forme-pensiero, modi fissi di pensare che trascendono il tempo e lo spazio condizionandoci. Non è però questo un campo stagnante ma può, al contrario, espandersi, cambiare, trasformarsi non appena ci liberiamo delle forme-pensiero accumulate e bloccate. Le forme-pensiero sono molto potenti perché finiscono con l'influenzare il modo di pensare e il comportamento.

Il piano mentale presenta i colori della gamma del giallo e può andare dall'oro brillante al giallo limone. Se si presenta con un colore giallo-arancione esprime la sfumatura di una mente creativa e intuitiva mentre una tonalità giallo-biancastra identifica una mente più razionale. Quando entrambi gli emisferi sono in equilibrio si manifesta la tonalità del giallo-oro.

Il piano astrale/emotivo

È il piano dei desideri e dei sentimenti. Quando si presenta una vibrazione più densa, più lenta siamo di fronte a sentimenti nocivi che consumano energia. Quando invece la vibrazione è veloce e intensa siamo di fronte a sentimenti più chiari e produttivi. La frequenza più alta è in connessione con sentimenti spirituali mentre una frequenza bassa è relativa a sentimenti che fanno parte del quotidiano.

La combinazione di un sentimento con un'idea crea quella che viene definita emozione.

Su questo piano astrale/emotivo le sfumature dei colori possono andare da tinte pastello molto luminescenti al nero opaco a seconda dei sentimenti e delle emozioni coinvolte. Quando la frequenza è bassissima si tende ad assorbire energia invece che a irradiarla.

Il piano eterico

È espressione dell'energia vitale che sostiene tutta la vita. È il piano più vicino al fisico per densità vibratoria. È in pratica un'estensione un po' meno densa del corpo fisico. L'eterico fornisce energia vitale al corpo fisico e lo nutre. Pertanto lo stato di salute e di benessere di un individuo dipende da come fluisce la sostanza eterica.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

I corpi di luce

L'essere umano è una manifestazione vibratoria a vari livelli. Si presenta come un'ampia bolla di luce che si espande per circa 8 metri intorno al corpo fisico e si estende per 16 metri in larghezza. La media è di circa 14 metri e ovviamente ci sono individui che irradiano molto di più e altri a distanze inferiori a seconda del livello evolutivo.

Il corpo eterico

Ingloba lo scopo del piano eterico. È il corpo più saldamente collegato al corpo fisico e ha lo scopo di integrare il corpo fisico al corpo dell'energia della terra e del sistema solare. È a livello di questo corpo che si presenta il sistema dei meridiani dell'agopuntura cinese mentre la qualità che dà vita alla sostanza eterica, il suo sangue, potremmo dire, è l'energia vitale cosmica, il cosiddetto "Prana". È il prana che dà a questo corpo la sua colorazione azzurra che è espressione di pienezza di vitalità. Quando il prana è povero o esaurito la sostanza eterica si presenta con una sfumatura azzurro-grigia o anche del tutto grigia indicando carenza di vitalità. Quando il corpo eterico è bloccato, la sostanza carente di prana si accumula e diventa stagnante e non viene più elaborata formando un'impronta di colore grigio-nero nell'area interessata dal blocco. Scopo dell'agopuntura è di far fluire l'energia.

Il corpo eterico si presenta come una rete di linee di energia che permea il corpo fisico e si irradia fino a 5 cm dalla pelle. Questa matrice eterica, che è alla base del corpo fisico e gli dà forma, esiste prima ancora della materia del corpo fisico. Si forma per prima. La colorazione, la dimensione e la trama del corpo eterico denotano pertanto lo stato di salute dell'individuo.

Il corpo dei sentimenti

Si espande sino a circa 30 cm dal corpo fisico. La qualità di questo corpo interagisce direttamente con il corpo eterico e influenza lo stato di benessere del corpo fisico. Lo stato affettivo di un individuo viene riflesso dai colori che si vedono nel corpo dei sentimenti, I colori possono mostrarsi opachi o chiari e sono presenti in questo corpo tutti i colori dell'arcobaleno. Quando ci sono tanti sentimenti trattenuti il campo si presenta scuro, opaco e l'abuso di alcool e droghe, il fumo creano un effetto di appiccicume che porta man mano a sopprimere i sentimenti distaccandosi da essi. Ripulire questo corpo è dunque fondamentale per mantenere alta la frequenza dei sentimenti e nutrire sentimenti produttivi ma anche per la salute fisica perché la sostanza trattenuta andrà prima o poi a influire sulla sostanza eterica e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

infine sul corpo fisico portando in disequilibrio gli organi. Anche i disturbi di tipo psicologico si insediano in questo corpo dei sentimenti. Trattenendo pertanto sentimenti nocivi come la rabbia o la paura si finisce per stimolarli e amplificarli fino a che ci domineranno controllando il comportamento.

Quando inviamo un sentimento a una persona e non c'è risonanza nell'altro, il sentimento tornerà indietro a chi l'ha inviato. Se, per esempio, una persona sperimenta un momento di aggressività e lancia accuse e rabbia verso un altro, se c'è risonanza, la persona risponderà con altrettanta rabbia e aggressività. Se non c'è risonanza e la persona non risponde all'attacco, quell'energia aggressiva tornerà immediatamente indietro a chi l'ha lanciata e potrà pertanto intensificarsi.

Se si invia un sentimento produttivo come un raggio di amore questo viene trasmesso dal chakra del cuore al centro del petto. L'amore si manifesta con un colore rosa e si muove con una scia luminosa verso il ricevente. Se questi è disponibile e aperto a ricevere, l'energia di amore verrà assorbita creando una sensazione calda nell'area del petto e il corpo dei sentimenti si riempe di questa sfumatura caricando il campo in maniera benefica. Più si integrerà la sensazione di amore, è più veloce sarà la risposta del corpo dei sentimenti. Questo porterà sempre più a nutrire e provare il sentimento dell'amore che avrà come conseguenza positiva una maggiore capacità di amare se stessi.

La pratica delle tecniche di meditazioni di questo corso con i vari lavori di purificazione e ricarica sui chakra e sull'aura permette proprio di mantenere sani i nostri corpi e di vivere in uno stato di salute e benessere. Quando non ci sono sentimenti trattenuti, il corpo dei sentimenti irradia colori molto belli, chiari.

Il corpo mentale

Permea contemporaneamente il corpo fisico, quello eterico e quello dei sentimenti. La sua essenza vibratoria è strutturata e consiste di vibrazioni a raggio. Si tratta di una luce di tonalità gialla che si irradia per circa 75 cm. La sua funzione è quella di sostenere il pensiero sia intuitivo che razionale. Se l'idea è di natura intuitiva entra nella testa attraverso il chakra del terzo occhio, se invece ha una qualità razionale penetra nella testa attraverso il chakra della testa.

Se la persona ha scarse risorse mentali la maglia del corpo di luce risulta allentata mentre un individuo evoluto genera colori intensi e luminosi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Quando si pensa a qualcuno, sia che sia vicino o che sia lontano geograficamente, si forma una vibrazione che si sposta verso la persona a cui si manda il pensiero. Se vi è risonanza il pensiero viene accettato e assorbito senza subire modificazioni. Se solo una parte del pensiero è in risonanza, il pensiero si distorce e si integra in forma alterata. Se invece il pensiero non si adatta a chi lo riceve viene assorbito temporaneamente e poi espulso.

Quando due persone hanno una forte risonanza mentale, l'interazione implica che possono leggersi reciprocamente nel pensiero.

Il corpo eterico, quello dei sentimenti e quello mentale si possono influenzare reciprocamente. Così quando si fa un lavoro sul corpo dei sentimenti di pulizia profonda e armonizzazione si crea dell'energia nuova, che fluisce e che permette all'energia del corpo eterico di muoversi meglio e al corpo mentale di ricevere e creare messaggi più chiari.

Il corpo astrale

Può essere definito come un campo dei sentimenti più elevati e rarefatti ed esprime sentimenti come amore, devozione, empatia. È un campo che riflette anche le condizioni di una persona con maggiore profondità, comprese le memorie emotive di altre vite. I colori sono particolarmente belli, traslucidi con diverse tonalità pastello. Quando però una persona trattiene, a livello del corpo dei sentimenti, molti aspetti irrisolti, questo si riflette anche nella colorazione del corpo astrale e le sue sfumature perdono l'aspetto translucido e le tonalità pastello tendono ad apparire come nubi colorate scure. La sua forma è quella di un uovo che si estende fino a un massimo di 46 cm ma può espandersi anche ad ulteriori 20-30 cm.. È un corpo in gran movimento perché è da qui che emergono immagini di ricordi di vite precedenti ragion per cui è in questo corpo di luce che si trovano le emozioni di vite passate codificate come blocchi emotivi. Da questo livello si vede anche come ci sia un collegamento profondo con certe anime che si manifesta attraverso un filo di luce simile a un cordone ombelicale. Si può trattare di relazione sane, d'amore o relazioni cariche di odio, ma il collegamento attraverso i fili di luce sussiste, fili chiari in caso di relazioni positive e fili scuri nel caso di relazioni malsane. Questi fili poi si collegano a certi chakra in base alla tipologia di relazione. Ad esempio, se una relazione è di vero amore, il filo sarà collegato al chakra del cuore. Una relazione di forte base sessuale troverà il suo collegamento al primo e al secondo chakra. Alcuni di questi fili si creano nella vita presente, altri si sono creati in vite passate e proseguono il loro collegamento anche nella presente.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Il corpo astrale continua ad esistere da una nascita all'altra ed è il nucleo da cui, quando ci si reincarna, si costruisce il nuovo veicolo e la nuova personalità. La loro struttura dipende dalla memoria che il vecchio corpo contiene al momento della morte, dai ricordi di tutto ciò che la persona ha fatto, voluto, dai suoi comportamenti e abitudini, dalle sue forme-pensiero. Ogni evento accaduto, infatti, ogni azione e pensiero rimane registrato nel piano astrale. Per questo è così importante lavorare su se stessi per migliorarsi ed evolvere: per costruire un migliore futuro per sé e per il mondo.

L'uovo di cobalto

Si tratta di un corpo di luce che ha proprio la forma di un uovo. La sua frequenza vibratoria è di colore azzurro cobalto. È una vibrazione pulsante attraversata da fibre di luce che irradiano la sfumatura azzurro cobalto e la sua qualità è il prana cosmico. Si espande sino a tre metri oltre il corpo fisico e una sua particolarità è che l'interno può essere osservato nel suo complesso con il corpo fisico e i tre corpi di luce più densi (e cioè, eterico, dei sentimenti e mentale) che si compenetrano. Il corpo astrale invece non è visibile a questa frequenza vibratoria. L'uovo di cobalto ha una funzione protettiva perché fornisce al corpo fisico lo spazio per esistere nel tempo-spazio. Allo stesso tempo, è il contenitore che trattiene la struttura atomica del corpo fisico nella sua forma e nel suo aspetto. È la frequenza in cui il suono crea la materia per cui quando si producono i suoni delle vocali, i suoni sacri, come ad esempio l'Om, vanno a risuonare su questo piano sciogliendo l'energia eventuale bloccata a questo livello.

Il corpo causale

Compenetra l'uovo di cobalto e tutti gli altri corpi di luce fino ad arrivare al corpo fisico. Ha un campo radiante che emana sfumature pastello simili a raggi di luce colorata. Si espande fino a 4,5 metri oltre il corpo fisico. È in questo corpo di luce che si trovano gli aspetti karmici non risolti in vite passate. È infatti la frequenza superiore del corpo astrale. Maggiore è la chiarezza dei corpi di luce più densi e maggiore è l'intensità con cui questo corpo brillerà. È tramite questo corpo di luce che si stabilisce il legame con la sorgente divina.

Il corpo buddico

Questo corpo di Luce, simile a una sfera dorata, ingloba tutti gli altri corpi compreso quello fisico. La sua sfera ha un diametro di circa 16 metri e si estende sino a 8 metri dal corpo fisico.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Quando si entra in contatto con questo corpo di luce attraverso pratiche come la meditazione si prova un'esperienza di benessere profondo, di calma e tranquillità, di onniscienza, un senso di connessione con il Tutto, con l'Akasha dove sono contenute tutte le informazioni. È in questo corpo che si trova la coscienza del Sé superiore o Sé sorgente che è l'anima cosmica individuale coinvolta nel processo evolutivo e che sceglie di incarnarsi nel tempo e nello spazio allo scopo di evolvere, di crescere attraverso varie esistenze che esprimono diversi campi di esperienza. Quando si diventa esseri risvegliati siamo in grado di diventare un tutt'uno con il Sé sorgente. È a questa frequenza che si trovano gli esseri di luce, gli angeli.

Il corpo celestiale e il corpo atmico

Questi sono due corpi di luce situati oltre quello buddico che compenetrano tutti gli altri. Questi due corpi ci assistono nel processo di evoluzione e sperimentazione. Sono corpi di luce molto sottili con un'emanazione molto fine da essere quasi impercettibile e presentano un aspetto cristallino. Si tratta di corpi in effetti che riguardano il piano cosmico e quando una guarigione avviene a questo livello implica l'intervento di uno spirito guida o più spiriti guida che intervengono ad operare sui corpi energetici della persona dando loro un nuovo assetto e rimuovendo ampie parti dei campi. Ne risulta una vera e propria rinascita, a volte, in rarissimi casi, addirittura una reincarnazione nello stesso corpo per poter svolgere un ulteriore compito incarnativo senza dover ricorrere alla morte fisica per passare ad una nuova vita.

Lo scopo del ciclo della reincarnazione è quello di evolvere per muoversi dalla divinità potenziale a quella realizzata diventando pura luce pulsante e vibrante piena di Amore incondizionato per ricongiungersi con il Tutto apportando le qualità purificate ed evolute acquisite durante il lungo processo di vita in vita.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

I chakra

I sette chakra sono centri energetici specializzati dei corpi sottili che agiscono come trasformatori che abbassano la frequenza delle energie sottili adattandola all'attività ormonale, nervosa e cellulare del corpo fisico. I chakra sono collegati tra loro, così come alle varie funzioni del corpo fisico, mediante dei fili energetici denominati nadi.

Chakra è una parola che viene dall'antica lingua indiana, il sanscrito, e significa ruota e, in senso più lato, vortice di energia. Lungo il corpo vi sono diversi chakra, ma 7 sono i centri maggiori, disposti praticamente lungo la colonna vertebrale. Questi 7 chakra principali sono come porte di entrata ed uscita dell'energia vitale sottile che viene da essi elaborata perché possa essere assimilata in maniera adeguata dal corpo fisico. Ognuno dei 7 chakra è collegato ad un plesso nervoso, ad una ghiandola del sistema endocrino, a un particolare sistema fisiologico e ad un aspetto mentale, emotivo.

Tutto ciò è sufficiente per comprendere come il buon funzionamento di ciascun chakra sia essenziale per l'equilibrio e la salute di ogni organo. Dal momento che i chakra aiutano a controllare il flusso dell'energia vitale nei diversi organi, quando funzionano adeguatamente contribuiscono a rinforzare ed equilibrare i vari sistemi; quando invece non funzionano in modo efficiente possono creare debolezze nelle varie parti del corpo.

Chakra	Posizione	Plesso nervoso	Sistema fisiologico	Sistema endocrino	Aspetto emotivo
1°	Coccige	Coccigeo	Riproduttivo	Surrenali	Concretezza
2°	Sotto l'ombelico	Sacrale	Uro-genitale	Gonadi	Sessualità, emozioni
3°	Stomaco	Solare	Digestivo	Pancreas	Razionalità
4°	Cuore	Cardiaco	Circolatorio	Timo	Amore
5°	Gola	Cervicale	Respiratorio	Tiroide	Comunicazione volontà
6°	Fronte	Limbico	Limbico	Ipofisi/Ipotalamo/Pituitaria	Intuizione
7°	Capo	Corticale	Nervoso	Pineale	Ricerca interiore

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

La psicologia spirituale

"Nessuno ci incoraggerà mai ad aprirci, e nonostante questo dobbiamo continuare a sbucciare gli strati che ricoprono il nostro cuore"

Chogyam Trungpa Rinpoche, maestro buddhista tibetano

Per poter accedere ai piani vibratori più sottili c'è bisogno di strumenti che ci insegnino. La psicologia spirituale con l'utilizzo delle tecniche meditazioni è in grado di fornire questi strumenti che sono quelli utilizzati in questo corso-percorso ed esposti nei video allegati. Sono strumenti che vanno praticati con costanza e regolarità per poter dare dei risultati, una scelta che spetta solo all'individuo che è dotato di libero arbitrio ma anche di una volontà, alleata preziosa di qualsiasi percorso interiore e spirituale. L'utilizzo della psicologia spirituale presuppone come punto di partenza la considerazione dell'uomo nella sua interezza. Si tratta di passare da una visione parziale ad un atteggiamento olistico che tratti della relazione fra mente, corpo e spirito allo scopo di trovare benessere, armonia, equilibrio, auto-realizzazione.

La psicologia spirituale differisce da quella tradizionale perché è concentrata sull'anima e pertanto è olistica. Il termine olistico etimologicamente deriva dal greco "Olos" che significa "tutto". Secondo quanto riportato nell'Enciclopedia Britannica *"L'olismo è una teoria che fa dell'esistenza di <totalità> una configurazione fondamentale del mondo. Esso considera gli oggetti naturali, sia animati che inanimati, totalità e non semplicemente raccolta di elementi o parti"*.

La psicologia spirituale amplia dunque la prospettiva inserendo l'individuo all'interno della sua realtà multidimensionale. L'attenzione della psicologia spirituale è pertanto rivolta all'essere nel suo complesso per elaborare e trasmutare tutti gli aspetti dell'anima considerando quindi sia la vita presente che quelle passate che possano avere una rilevanza. Si tratta di andare a vedere e comprendere i temi che causano conflitti o dolore o distorsioni nella vita presente. La comprensione profonda consente nuove prospettive e anche una nuova modalità nell'interazione con gli altri creando quello spazio per collegarsi con l'aspetto divino presente in ciascun individuo, il Sé sorgente. La connessione con il Sé sorgente pone la persona al di fuori della personalità egoica.

Non si esce certamente da influssi ambientali, condizionamenti sociali, meccanismi mentali distorti con un colpo di spugna, ma solo attraverso un lavoro quotidiano, con l'utilizzo di tecniche ed esercizi portati avanti con costanza, disciplina e perseveranza. Gradualmente, si può arrivare al loro dissolvimento e al far emergere sempre più pensieri e sentimenti

Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

produttivi, che sviluppano energia e intuito, come l'autostima, la gioia, la devozione, l'accettazione, l'armonia e, infine, l'amore.

- L'autostima è la piena valutazione delle proprie qualità e del proprio valore come persona;
- la serenità è l'accettazione dei diversi momenti della vita che vanno sempre apprezzati per quanto offrono di buono;
- l'armonia è un sentimento dolce che deriva dal saper star bene con gli altri ma anche con se stessi;
- l'amore è quella spinta emotiva calda e affettuosa che avvicina alle persone.

La psicologia spirituale non vede la vita come un dramma ma come una serie di eventi che porta alla crescita, alla comprensione. Da questo punto di vista, non ci sono né vittime né persecutori, soltanto apprendisti e maestri e ognuno di noi svolge nel contempo i due ruoli perché in certe circostanze si trova a dover imparare in altre può dare insegnamenti a talune anime. Ciascuna anima è presente per farci da maestra così come la nostra nei loro confronti, e insieme si crea così l'occasione per raggiungere una maggiore comprensione dei sentimenti irrisolti depositati.

La psicologia spirituale infatti indica che lo scopo principale dell'incarnazione umana in questo periodo è lo sviluppo di sufficiente chiarezza e comprensione per potersi connettere con la fonte, il Sé sorgente, che è esperienza dell'apertura del cuore per arrivare all'Amore incondizionato. Per ottenere questa connessione è fondamentale avere il controllo del corpo dei sentimenti e del corpo astrale. Il corpo dei sentimenti domina infatti la personalità egoica mentre quello astrale le memorie di altre vite e rappresentano insieme il fattore emotivo principale del comportamento umano. Le distorsioni causate da sentimenti emotivi irrisolti bloccano la capacità di visione chiara dando origine a sofferenze di vario genere.

Quando la personalità egoica è pulita, chiara, acquisisce capacità intuitiva e comprensione e diventa in grado di aprire il cuore amando senza giudizi. Nel contempo i corpi dei sentimenti e astrale irradiano luce e diventano traslucidi.

Per la psicologia spirituale la vita è un processo per far emergere l'essenza divina che è in ciascuno di noi. L'essenza divina o coscienza universale è luce che trasforma. Si trova la strada verso l'espressione di questa essenza raggiungendo le frequenze più elevate di chiarezza e radiosità. E ciascun individuo che si trasforma in una frequenza più elevata di luce aggiunge un di più alla trasformazione del gruppo. Il servizio per aiutare la trasformazione collettiva è il tema fondamentale per cui si scende nel tempo-spazio. Vivere è servire innanzi tutto la nostra anima e poi gli altri: servire con intento, al nostro massimo, connessi con il Sé sorgente integrandolo e facendolo così diventare uno con noi stessi. Purtroppo per la gran maggioranza degli esseri umani la nascita nel tempo-spazio ha creato un sentimento di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

separazione dal Sé sorgente, dall'amore divino e dalla libertà della volontà creativa. La separazione è fonte di sofferenza e disorientamento che si cerca di colmare con la dipendenza da oggetti e relazioni malate portando sempre più verso la materialità che invece è una pura illusione perché come esseri umani siamo ben di più e ben altro da semplicemente ossa, muscoli e sangue. Il senso di separazione crea nell'individuo anche un senso di perdita, la sensazione di non essere amati, di non avere la forza interiore di modificare una situazione.

La spiritualità è il profondo e intenso desiderio di riconnettersi con il Sé sorgente, la Fonte che è un senso di pace, di unità, di beatitudine e d'amore infinito. La psicologia spirituale è uno strumento per ritrovare questa connessione profonda.

Per ritrovare questa connessione occorre accettare la sfida di risolvere i malesseri e i disagi, i nodi irrisolti che arrivano certamente dai condizionamenti ricevuti e dalle esperienze di altre vite e che sono codificati in noi come credenze e come sentimenti personali. Qualsiasi giudizio è costituito da sentimenti ancora irrisolti e trovare sbagli negli altri è proiettare su di loro il senso di non essere degni, l'imperfezione personale. Questi sentimenti irrisolti non permettono di vedere con chiarezza poiché distorcono la visuale e la comprensione. In realtà non esistono nemmeno gli errori: esistono soltanto lezioni ovvero occasioni di crescita e trasformazione. Non si torna indietro dunque ma si va solo sempre avanti imparando dalle esperienze.

Il desiderio primario di ogni individuo è accedere alla qualità dell'amore. Sentirsi amati genera una sensazione di calore e benessere al chakra del cuore. Più integriamo la vibrazione d'amore e più ci sentiamo in pace, protetti e amati. E non c'è bisogno degli altri per accrescere questo sentimento d'amore poiché ci si può accedere da se stessi.

Sentirsi amati crea:

- un buon rapporto con il proprio corpo;
- un senso di pienezza;
- un sentimento di non essere soli;
- un sentimento di essere meritevoli;
- un senso di appartenenza;
- un senso di essere influenti;
- un'assenza di paura;
- un sentimento di pace;
- un sentimento di sicurezza;
- un sentimento di essere accettati;
- un sentimento di essere riconosciuti e apprezzati;

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

- un sentimento di essere compresi;
- un sentimento di essere forti.

Se ci sentiamo non amati il dolore che si prova è dovuto alla separazione da noi stessi, dall'amore divino del nostro essere.

Sentirsi non amati crea:
- un sentimento di separazione;
- un sentimento di arroganza;
- un sentimento di dolore nel cuore;
- un sentimento di inutilità;
- un sentimento di abbandono;
- un sentimento di impotenza;
- un sentimento di dover provare a se stessi di essere migliori di qualcuno;
- un sentimento di vanità;
- un sentimento di dover provare agli altri la nostra grandezza;
- un senso di colpa;
- sentirsi vittima;
- un sentimento di non sentirsi approvati né riconosciuti né accettati;
- un sentimento di non essere compresi.

I sentimenti che ci impoveriscono di energia (partendo da quello che sottrae più energia fino al meno dannoso) sono sette: la disperazione, il dolore, la paura, la colpa, la dipendenza, la rabbia e l'arroganza.

- La disperazione è il sentimento di sconforto che nasce dal non essere in grado di influire su quanto ci accade e porta alla perdita di speranza;
- il dolore è il sentimento che si associa ad una perdita, a una separazione, al fatto di non riuscire ad ottenere ciò che vogliamo o chi vogliamo;
- la paura è un'emozione dalle molte facce che può esprimersi sotto forma di ansia, scetticismo, dubbio, mancanza di fiducia;
- il senso di colpa tradisce la paura di sbagliare e di non meritare amore;
- la dipendenza è il desiderio ossessivo di qualcosa. Una ricerca vuota con cui si nasconde il dolore ed il risentimento;
- la rabbia è soprattutto frustrazione e, se non viene espressa, può tramutarsi in rancore e insoddisfazione. È anche dolore non riconosciuto;
- l'arroganza è un sentimento che nasce dal distacco dagli altri e dall'aridità interiore.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

La depressione esprime un sentimento di totale impotenza, di resa nel senso peggiorativo del termine quando non si accettano le sfide della vita e non si cerca di lavorare su se stessi per trasformare i nodi e i sentimenti irrisolti.

L'autismo e l'assuefazione alla droga o all'alcool sono anch'essi forme di resa.

Una forma derivante dal senso di impotenza è il desiderio di potere. La mancanza di qualcosa o il volerla è un sentimento che separa da noi stessi. La sensazione di essere incapace di influenzare o di incidere su qualcosa o qualcuno genera un sentimento di impotenza e debolezza che a sua volta crea sentimenti di disperazione, irreparabilità, paura, rabbia, desiderio ossessivo per qualcuno o qualcosa, attaccamento, dipendenza, mancanza di controllo. Questo sentimento di impotenza, di mancanza di influenza si esprime così spesso nel bisogno di potere attraverso il raggiungimento di una posizione sociale o politica o economica o attraverso la forza fisica. La manipolazione e l'aggressività sono espressione del sentimento di sentirsi privi di potere.

La mancanza d'amore rientra fra i sentimenti primari mentre la mancanza di influenza fra i sentimenti secondari.

Lasciare andare i sentimenti irrisolti

Attraverso l'utilizzo delle tecniche di meditazioni è possibile procedere al lasciare andare e dissolvere i sentimenti irrisolti che rientrano nelle categorie descritte più sopra. È un metodo semplice da usare e molto efficace e va utilizzato ogni volta che una situazione provoca in noi sentimenti nocivi e distruttivi. Lavora anche sui nostri chakra e corpi sottili aiutando man mano con la pratica a far crescere le nostre vibrazioni e a portarci a connetterci con il nostro Sé sorgente. La volontà è un ingrediente fondamentale della crescita spirituale e ci permette di attingere a quella facoltà co-creativa che tutti possediamo. Abbiamo pertanto la capacità di elaborare e trasmutare i sentimenti negativi e liberarci dalla loro illusione acquisendo chiarezza e comprensione e coltivando la condizione di non-giudizio propria dell'amore incondizionato verso se stessi e gli altri.

Nella parte del video-corso troverai la meditazione guidata che compete a questa funzione. Si tratta di un metodo che entra in relazione con i sentimenti in qualunque modo li sperimentiamo e percepiamo ed è in grado di rimuovere i sentimenti di copertura e arrivare al sentimento originario.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Più dissolviamo i sentimenti irrisolti, più essi si risolvono. Più chiari diventiamo, meno si viene provocati e più facile e scorrevole diventa la vita. Con questo metodo si diventa anche in grado di affrontare sfide potenti. Quando si dissolvono i sentimenti irrisolti non si smette di sentire ma si sente ad un livello più alto perché non ci sono più i sentimenti negativi che consumano e disperdono energia. Man mano che si utilizza questo metodo rimuovendo i sentimenti nocivi, ogni esperienza pesante che riporti a galla sentimenti pesanti, verrà sempre più facile elaborarla e scioglierla.

Attraverso questo metodo ci consentiamo di conoscere le cose con chiarezza e non basandoci, invece, sulla personalità egoica che è quella che dà giudizi. Il Sé superiore sa che ogni cosa è perfetta così com'è. Il Sé superiore vede solo luce, sperimenta solo amore ed è consapevole che l'oscurità che vediamo è l'oscurità trattenuta dentro di noi. Tutto quello che dobbiamo fare è essere Amore, questo è il nostro obiettivo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Meditazione: tecnica di riequilibrio psico-fisico

"Più siedi a meditare, più diventi quel che sei"

Katagiri Roshi, maestro Zen

Corpo fisico e corpi sottili, corpo e mente, dunque, non sono separati ed indipendenti. Gli antichi lo sapevano già e anche adesso in Oriente, in particolare nel Tibet e in India, questa consapevolezza è molto radicata. In Occidente, invece, questa concezione si era persa ma oggi le ricerche compiute dalla psiconeuroimmunologia (la scienza che studia i nessi biologici tra mente, cervello e sistema immunitario) stanno chiarendo sempre più i meccanismi che mettono in relazione la parte fisica e la parte psichica dell'individuo così come le ricerche nel campo della medicina vibrazionale stanno man mano riuscendo a spiegare i nessi fra piani vibratori diversi ma che possono coesistere nello stesso tempo e nello stesso spazio.

Secondo le ricerche più recenti i centri emotivi del cervello sono strettamente correlati al sistema immunitario e a quello cardiovascolare. Stress e tensioni indeboliscono i due sistemi, al contrario, una mente in pace con se stessa è il miglior alleato della salute fisica.

La meditazione è una tecnica che consente di rasserenare la mente sciogliendo gli stress accumulati nel corpo e sui piani emotivo e spirituale. Può essere paragonata ad un'operazione di pulizia e rinnovamento, attraverso la quale il cervello riesce a creare nuovi percorsi per incanalare le energie, percorsi che aprono nuove potenzialità e che nutrono l'espressione creativa. In altre parole, la meditazione può essere considerata un metodo molto efficace per eliminare lo stress e le emozioni negative. Allo stesso tempo è in grado di favorire straordinari processi di trasformazione tanto nel corpo quanto nella mente e nello spirito sia a breve che a lungo termine. Non solo. La meditazione è un metodo fondamentale per aprire, stimolare e ripulire i chakra, specialmente se praticata insieme alla visualizzazione ed è in grado di indurre gradualmente cambiamenti nell'anatomia sottile di chi la pratica.

Come cominciare

Quando si comincia a meditare la cosa migliore è non preoccuparsi delle eventuali difficoltà e concentrarsi piuttosto sui benefici che si avvertono. È fondamentale, soprattutto, praticare con costanza e sentire cosa avviene a livello fisico, mentale, emotivo, spirituale. Bisogna avere pazienza e mantenere un atteggiamento mentale positivo e aperto per ascoltare ciò che viene insegnato: i risultati non tarderanno ad arrivare.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

La scelta del luogo

La pratica della meditazione richiede perseveranza e anche chi sceglie di fare la meditazione in gruppo ha bisogno di esercitare la tecnica per conto proprio ogni giorno.

Il luogo più adatto per la pratica è un posto tranquillo, dove ci si sente a proprio agio e dove la mente non riceva distrazioni. Se è possibile usufruire di uno spazio naturale è meglio: gli alberi, il suono dell'acqua, la vista del cielo sono di grande aiuto per entrare in contatto con la propria interiorità e per rilassarsi.

Ma se questo non è possibile allora si può scegliere un angolo tranquillo della casa e predisporlo con incensi profumati, candele, fiori, della musica rilassante per aumentarne le vibrazioni positive.

La scelta del momento

Il momento più adatto è quando si dispone di pace e calma: che questo accada la mattina, la sera dopo il lavoro o lo studio, o prima di coricarsi, non ha importanza.

La durata della meditazione dipende dalle proprie necessità e capacità. Si può meditare per pochi minuti ma anche per un'ora. In ogni caso la priorità deve essere data al fatto di esercitarsi ogni giorno.

La postura

L'obiettivo fondamentale delle posizioni della meditazione è di rilassare i muscoli e aprire i canali energetici del corpo per permettere all'energia e al respiro di fluire liberamente e naturalmente. In questo modo si consente alla mente di calmarsi, di essere elastica e flessibile.

Si può praticare la meditazione sedendo su una sedia: in questo modo non si rischia di addormentarsi (cosa che potrebbe accadere meditando sdraiati). In più questa è una posizione ideale per chi tende a soffrire di mal di schiena: mantenere la colonna vertebrale ben eretta,

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

lasciare cadere le spalle in posizione morbida, porre le mani sulle cosce con i palmi rivolti all'insù, chiudere gli occhi e reclinare leggermente la testa in avanti.

Se ci si siede a terra, la posizione ideale è quella del "fior di loto": incrociare le gambe, porre le mani in grembo con i palmi all'insù e con la destra sulla sinistra (il contrario per chi è mancino) oppure appoggiarle sulle ginocchia. Tenere gli occhi chiusi.

Se si sceglie la posizione sdraiata, sistemarsi supini con le braccia rilassate lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti all'insù. Chiudere gli occhi.

Il respiro

Quando si medita, è importante respirare naturalmente e con calma. La consapevolezza del respiro, del suo ritmo fatto di inspirazione ed espirazione, è un metodo efficacissimo per allentare le emozioni negative.

Per entrare in uno stato di rilassamento è consigliabile dunque iniziare con un ciclo di 5/9 respirazioni a cui unire immagini mentali: inspirando immaginare di far entrare nel corpo una luce curativa, purificatrice; quando si espira immaginare che questa luce porti fuori dal corpo tutta la negatività accumulata.

Il rilassamento

La fase successiva è quella di rilassamento, molto importante perché aiuta a sciogliere le tensioni muscolari e a creare lo spazio mentale di calma. Rilassarsi però non significa lasciarsi andare alla sonnolenza, alla semi-coscienza o al torpore. La meditazione più efficace è, infatti, quella vigile che permette alla mente di essere lucida.

Partendo dalla testa piano piano, prendendosi tutto il tempo necessario, si rilasseranno tutte le parti del corpo.

La visualizzazione

Finito il rilassamento, si è creato lo spazio mentale di calma idoneo per entrare nella successiva fase della visualizzazione. La visualizzazione aiuta a trasformare i modelli mentali negativi in positivi. È una tecnica naturale perché si pensa continuamente per immagini:

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

ricordando, ad esempio, i propri cari o un luogo di vacanza, queste immagini si formano con estrema vividezza nella mente.

Nella meditazione si visualizza per uno scopo ben preciso, ma il processo è lo stesso.

Atleti ed artisti professionisti si avvalgono di questa tecnica per migliorare le prestazioni e mettere in atto tutte le possibilità di cui dispongono: nutrirsi di immagini positive aiuta ed ispira ogni tipo di persona e di attività. L'immaginazione e la capacità di usare visioni simboliche permettono di attingere alla sorgente interiore della creatività e dell'intuizione.

Lo scopo della visualizzazione è riuscire ad evocare le immagini e a porre su di esse tutta l'attenzione possibile fino ad essere completamente assorbiti. Questo insegna a concentrarsi e la concentrazione rende la mente forte, lucida, calma.

È importante lasciare emergere le immagini spontaneamente permettendo alla propria conoscenza interiore di agire e di trasmettere informazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Le vite passate

"Aver raggiunto la forma umana deve sempre essere fonte di gioia. E quindi, andare incontro ad infinite transizioni, con solo l'infinito cui aspirare - che incomparabile felicità"

Chuang-Tzu, mistico taoista - IV sec a.C.

Abbiamo già vissuto? E torneremo a vivere in un futuro? Sono domande che molte persone si pongono e l'idea di viaggiare nel tempo anima gente di ogni tipo, di religioni diverse e di qualsiasi livello culturale. Le motivazioni di fondo che portano le persone ad indagare su altre esistenze sono in genere di due tipi: la ricerca di se stesse e la soluzione a difficoltà particolari. Chi ero nel passato? Come influisce ciò che ero in precedenza sulla mia vita attuale? Che legame c'è tra presente e passato? Come può aiutarmi questa conoscenza per vivere meglio? Come posso rimediare ai problemi che incontro nella mia vita quotidiana?

Reincarnazione e Karma

La reincarnazione è la periodica ricomparsa dell'anima in una serie successiva di corpi. È una dottrina che è alla base di molte religioni e filosofie: da quella vedica in India alle credenze degli antichi Egizi, dal primo cristianesimo alla visione della vita degli Indiani d'America.Il karma è la legge di causa ed effetto che spinge l'anima a incarnarsi. Secondo il concetto karmico la vita presente è il risultato delle nostre azioni nelle esistenze passate così come di atteggiamenti, comportamenti e pensieri e questa vita, con le sue scelte e i suoi fatti, determina quella che sarà la vita futura. Nella filosofia religiosa orientale i cicli di nascita, morte e rinascita vengono rappresentati simbolicamente nella ruota di samsara che ben ricorda la ruota della fortuna degli Arcani maggiori dei Tarocchi. È solo uscendo da questo ciclo continuo che l'anima, sciolta dai legami con il mondo materiale ed i suoi desideri, può riposare nella pace e nella beatitudine eterne . Per arrivare a questo punto dobbiamo però acquisire saggezza, una saggezza che ci deriva dalle esperienze e da quanto apprendiamo da esse. Lo scopo del karma è pertanto quello di insegnarci a vivere in armonia con le leggi dell'Universo. Il karma perciò non è né buono né cattivo: è più semplicemente la raccolta di quanto abbiamo seminato sia in senso positivo che in senso negativo. Gioia e sofferenza sono dunque il risultato di azioni passate ma certo nella nostra vita presente noi possiamo scegliere come reagire agli eventi e come creare situazioni che siano il più possibile benefiche per noi e per gli altri.

Ogni incarnazione è dunque un campo di esperienze e nelle molteplici incarnazioni assumiamo di volta in volta compiti e ruoli diversi così come si può nascere o uomo o donna.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Si tende anche a incontrare spessissimo le stesse anime seppure in ruoli diversi per poter proseguire il cammino insieme imparando gli uni dagli altri e rielaborando dove ci sono state mancanze così come aiutando o ridando o ricevendo. Così in questa visione tutto è giusto e perfetto così come avviene.

Le caratteristiche della regressione

L'illustre medico Raymond A. Moody jr., noto per i suoi studi sui casi di pre-morte, più recentemente ha condotto anche delle ricerche relative alla reincarnazione. Lui stesso si è sottoposto a delle sedute di regressione per poter valutare in prima persona e poi ha pubblicato un libro dal titolo "Ricordi di altre vite" in cui traccia le tappe che si riscontrano con costanza e frequenza nell'esperienza del viaggio nelle vite precedenti. Vediamole una per una.

1. Di solito l'esperienza delle vite precedenti è di tipo visivo anche se in certi casi emergono pure odori e suoni. Le immagini sono più vivide e reali di quelle che accompagnano le fantasie o i sogni. Ne è un esempio questa regressione riportata nel suo libro: "Ero seduto presso una finestra e scrivevo. Dal modo in cui ero vestito e dal fatto che per strada c'erano delle carrozze, direi che l'epoca era l'inizio del diciannovesimo secolo. Mi trovavo in un appartamento orribile, piccolo, sporco e miseramente arredato: un letto singolo che prendeva tutta una parete, un tavolo con la sedia sulla quale ero seduto, e basta.".

2. Le regressioni sembrano avere una loro vita autonoma perché il procedere delle immagini non dipende dalla consapevolezza della persona che ha l'impressione di assistere agli eventi e non di inventarli come succede nei sogni. Le scene sembrano svolgersi come un film e la persona se ne sta lì a guardare come davanti ad uno schermo.

3. Le immagini possiedono un senso di familiarità proprio come se si fosse già vissuto quel momento.

4. La persona che si sottopone alla regressione si identifica con uno dei personaggi ed è certa di essere quell'individuo.

5. Durante la regressione si provano emozioni e sentimenti umani in tutta la loro gamma, dalla gioia all'ira alla paura.

6. Gli eventi di vite passate vengono vissute in prima o in terza persona.

7. Le esperienze vissute nella regressione riflettono problematiche presenti nella vita attuale del soggetto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
“Tecniche di meditazioni per la crescita personale”.
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

8. Dopo la regressione vi è un miglioramento della qualità della vita presente perché si sono potuti esprimere dei sentimenti repressi fino a quel momento o perché si ottiene una visione nuova e più ampia di un vecchio problema e si possono pertanto apportare delle modifiche.

9. Dopo la regressione il soggetto può notare sensibili miglioramenti fisici se il problema verteva su disturbi e dolori. "Vivevo in una città egiziana attaccata da invasori di un altro Paese. Io cercavo disperatamente di fuggire ma era pressoché inutile tentare perché c'erano soldati dappertutto. Improvvisamente fui presa da un gruppo di invasori. Mentre uno mi teneva per le braccia, un altro mi diede una bastonata in testa. Sentii un dolore terribile.".Questo è il caso di una donna che soffriva di frequenti emicranie e che attraverso la regressione è potuta risalire alle cause dei suoi disturbi trovando in seguito un grande giovamento.

10. Le regressioni non vengono riviste secondo un ordine cronologico, bensì a seconda dell'importanza e del legame che esse hanno con la vita attuale. Ci sono infatti esistenze precedenti maggiormente in contatto con quella presente.

11. Le regressioni vengono via via più facili e spontanee man mano che si ripete l'esperienza.

12. Le vite riviste sono in genere vite normali e ciò che emerge come dato importante è l'aspetto dell'evoluzione interiore, psicologica e spirituale della persona.

La tecnica per regredire

Regredire nelle vite anteriori significa riportare alla coscienza dei ricordi perduti che sono chiusi nella parte più intima di noi stessi. A questi ricordi assai di rado si può risalire spontaneamente nel normale stato di veglia. Per questo per regredire vengono usati diversi metodi. Il più conosciuto è quello dell'ipnosi vigile o meditazione guidata profonda. Quando si è in stato di ipnosi si ha una consapevolezza più profonda dei propri sentimenti e dei processi interiori.

A cosa serve tornare indietro nel tempo

Le varie vite che viviamo non sono separate le une dalle altre. Questo fatto è stato constato da tutti coloro che utilizzano la terapia regressiva. Le varie vite sono legate da una specie di filo di Arianna che si srotola di continuo oltre il tempo e lo spazio. Non si torna mai in una

Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

vita su quello che è stato acquistato in un'esistenza precedente. Se invece c'è un tipo di problema che ritorna ripetutamente nella nostra vita, se ci sono degli schemi ripetitivi dai quali sembra impossibile uscire è perché, molto probabilmente, la loro radice affonda in una vita anteriore.

L'esplorazione delle vite passate ci può pertanto aiutare a mettere in luce questi modelli ripetitivi e ci permette di comprendere meglio il significato della nostra vita presente. Il viaggio nelle vite passate permette di sciogliere nodi passati molto più rapidamente di altre terapie classiche perché si va direttamente alla causa del problema lavorando su un livello di coscienza superiore, allargato.

Tra i nodi da sciogliere vi sono spesso quelli legati ai rapporti interpersonali. In genere i rapporti affettivi importanti e significativi di questa vita (di coppia, familiari o lavorativi) sono collegati con altre esistenze e ci si ritrova per risolvere questioni lasciate ancora aperte o per approfondire un discorso non concluso. Le regressioni permettono in questo caso di comprendersi meglio e di arrivare ad una maggiore armonia e tolleranza. I ruoli ed il sesso possono però essere del tutto diversi da vita a vita. Marito e moglie possono diventare madre e figlio, due fratelli possono diventare amanti, e così via. Da questo punto di vista possiamo spiegare i colpi di fulmine fra due persone come un vero e proprio riconoscersi. La mente razionale non ricorda ma l'anima sì perché porta dentro di sé il passato.

Certe attitudini spontanee, innate sono spesso capacità maturate in precedenza. In questo modo possiamo spiegarci la propensione per certe materie scolastiche oppure l'amore per una certa arte o attività manuale.

Il karma è la legge di causa ed effetto che spingerebbe l'anima a incarnarsi. Secondo il concetto karmico la vita presente sarebbe il risultato delle nostre azioni nelle esistenze passate e questa vita, con le sue scelte e i suoi fatti, determinerebbe quella che sarà la vita futura. Ognuno di noi ritornerebbe così a vivere sul piano terreno fino a quando non abbia raggiunto la perfezione dell'anima e può pertanto uscire dal ciclo di morte e rinascita. Su questa base l'anima, quando sta per incarnarsi, dopo aver esaminato le sue vite precedenti, si cercherebbe un tipo di esistenza che sia la più consona possibile a ciò che deve ancora maturare ed apprendere.

Le varie vite non sono dunque separate le une dalle altre, ma sono legate da una specie di filo di Arianna che si srotola di continuo oltre il tempo e lo spazio. Così si spiegano certe attitudini spontanee, innate, che sono spesso capacità maturate in precedenza, o la ripetizione di certi schemi dai quali sembra impossibile uscire perché, molto probabilmente, la loro radice affonda in una vita anteriore, o l'amicizia e i colpi di fulmine fra due persone che rappresenterebbero un vero e proprio riconoscersi.

Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Nel momento in cui l'anima fa il suo ingresso sul piano materiale attraverso il corpo la persona dimentica il suo passato perché sarebbe un carico eccessivo da portarsi dietro e non vivrebbe la vita presente al massimo, ma a volte certi ricordi possono riaffiorare spontaneamente alla memoria magari visitando un certo luogo o incontrando una certa persona.

Ci sono anche delle tecniche che stimolano questi ricordi di vite anteriori e che possono aiutare a risolvere una fobia radicata, un rapporto interpersonale complesso o a capire meglio se stessi. Fra queste: l'ipnosi, le tecniche meditative di stampo orientale che permettono di entrare in un campo di coscienza molto più vasto, l'utilizzo della sfera di cristallo, che consente di vedere delle scene, o dell'agopuntura dove gli aghi, collocati opportunamente in determinati punti del corpo, andrebbero a stimolare antichi ricordi.

Se abbracciamo la visione della reincarnazione secondo cui ognuno di noi ritorna a vivere sul piano terreno fino a quando non abbia raggiunto la perfezione dell'anima e può pertanto uscire dal ciclo di morte e rinascita, niente avviene per caso.

Così, il fatto di abitare in un certo luogo e in una certa famiglia, di svolgere una determinata professione, di sposarsi e di avere figli succede perché il cammino deve passare proprio attraverso quelle esperienze per poter evolvere. Pertanto l'anima, quando sta per incarnarsi, dopo aver esaminato le sue vite precedenti, si cercherebbe un tipo di esistenza che sia la più consona possibile a ciò che deve ancora maturare ed apprendere. Come afferma Brian Weiss, psichiatra esperto di reincarnazione e autore di libri famosi , che ha esaminato le esperienze di alcuni pazienti durante l'intervallo fra una reincarnazione e l'altra, "noi sceglieremo di rivivere le situazioni più utili a crescere e a maturare con persone che hanno già sperimentato circostanze simili nel corso della propria esistenza e che, spesso, ci hanno già conosciuti in altre vite". Poi, nel momento in cui l'anima fa il suo ingresso sul piano materiale attraverso il corpo dimentica il suo passato entrando nel fiume dell'oblio, quello che gli antichi chiamavano Lete, in cui ogni anima era costretta ad immergersi prima di ritornare sulla Terra.

Ma perché non ricordiamo?

Uno dei motivi sicuramente può essere quello che l'umanità, specie nel nostro mondo occidentale legato a ritmi di vita frenetici e dispersivi e al disbrigo di mille situazioni pratiche non è ancora del tutto pronta per questa presa di coscienza anche se, da un po' di tempo a questa parte, si assiste un po' ovunque ad un risveglio spirituale che porta le persone ad occuparsi di medicina alternativa, astrologia, parapsicologia, e così via.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
“Tecniche di meditazioni per la crescita personale”.
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Un altro motivo è che ricordare le vite passate potrebbe anche essere traumatico nel caso in cui affiorassero ricordi di eventi molto dolorosi. Per questo motivo, quando si affronta una ricerca sulle vite precedenti, bisogna essere pronti e preparati ad affrontare eventuali ricordi non del tutto piacevoli, ma che, proprio per questo, racchiudono dei nodi da sciogliere che altrimenti interferiscono negativamente con la nostra vita. In effetti, ancora Weiss, sottolinea come:"non tutti hanno la necessità di ricordare le proprie vite precedenti, non tutti sopportano il peso di ferite che influenzano il presente, anzi spesso un paziente ha bisogno di concentrarsi sul presente, non sul passato" anche se è vero che "di solito non si ricordano episodi con ansie e disagi particolari".

ma forse il motivo più reale per cui tendiamo a non ricordare è dovuto alla cultura e alla società in cui viviamo dove siamo stati abituati a pensare che si viva una vita sola e che dopo la morte vi sia la sopravvivenza dell'anima in un inferno o in un paradiso, ma che non vi sia più un ritorno. In altri Paesi, invece, come l'India, ad esempio, dove la teoria della reincarnazione è parte del tessuto culturale e spirituale, sono molti i casi di ricordi spontanei.

I casi dei bambini indiani

Uno dei più sconcertanti e coinvolgenti è quello di Duminda, un bambino di Sri Lanka che a tre anni iniziò a raccontare di essere stato monaco in uno dei monasteri più importanti dell'isola. Nei suoi discorsi Duminda diceva di sentire la mancanza della sua macchina rossa e del suo sacchetto di denaro. Diceva anche che era stato proprietario di un elefante e di essere morto dopo aver sentito un forte ed improvviso dolore al petto.

Il caso venne seguito qualche anno fa dal professor Erlendur Haraldsson, docente di psicologia all'Università di Islanda e studioso di reincarnazione. Il professore avviò delle ricerche sul luogo e tra i vari monaci del monastero indicato da Duminda ne trovò uno morto nel 1929 che corrispondeva perfettamente alla descrizione fatta dal bambino. Il monaco si chiamava Gunnepara, aveva avuto una macchina rossa ed un elefante, era solito portare un sacchettino con il denaro ed era morto per attacco cardiaco.

Un altro caso molto interessante è quello riportato questa volta dal professore Ian Stevenson, docente all'Università della Virginia, anche lui da anni ricercatore nel campo della reincarnazione. La vicenda ha inizio il 30 novembre del 1982 in un piccolo villaggio dell'India del nord, Bethar. Qui, una bambina di nome Meenu di neanche tre anni, improvvisamente comincia a ricordare di essere stata una giovane donna di Kampur, Sudha, che sette anni prima, all'età di 22 anni, aveva sposato un medico, il dottor Saxena, da cui aveva avuto una figlia. Poco dopo il matrimonio però il medico si era innamorato della sua infermiera e di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
“Tecniche di meditazioni per la crescita personale”.
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

comune accordo avevano deciso di uccidere Sudha. La piccola Meenu riuscì a far emergere anche i ricordi della drammatica impresa: i due amanti l'avevano strangolata, poi l'avevano messa in una cassa e caricata su un treno con l'idea di farla cadere nel fiume quando il treno vi fosse passato sopra. Se non che cadendo dal treno la cassa non finì nel fiume ma sul ponte. Il cadavere venne così scoperto, il dottore accusato di omicidio e condannato all'ergastolo.

Un altro caso è invece riportato dal mistico indiano Yogananda nella sua autobiografia. Qui lui racconta di uno dei suoi discepoli, un ragazzino di dodici anni di nome Kashi che era brillante negli studi e a cui tutti volevano bene per via della sua dolce indole. Un giorno, mentre Il Maestro era seduto sull'erba a fare colazione con i suoi adepti, Kashi gli chiese quale sarebbe stato il suo destino. La risposta del Maestro fu "Morirai presto" (nei Paesi di cultura reincarnazionista non è un problema venire a sapere quando si morirà; gli astrologi o i chiromanti quando interpretano il futuro a un neonato spesso ne predicono la probabile morte). Tornati a scuola, Kashi entrò nella stanza di Yogananda e gli disse:"Se morirò, mi cercherete quando sarò rinato e mi riporterete sulla strada spirituale?". La richiesta era così sentita e dettata dal cuore che il Maestro non poté non accettare. Kashi in effetti morì poco tempo dopo mangiando cibi infetti che gli avevano causato il colera.

Circa sei mesi dopo l'accaduto, Yogananda stava camminando a Calcutta nell'affollato quartiere di Bowbazar quando sentì ad un tratto di percepire la presenza di Kashi. Il Maestro cominciò ad avvertire come delle scosse elettriche, delle vibrazioni nelle mani che si facevano più intense man mano che si dirigeva verso una via detta Serpentina. Giunto poi davanti alla porta di una certa casa, rimase come inchiodato. Bussò alla porta sentendo di essere arrivato nel posto giusto. Una cameriera venne ad aprire e gli disse che il padrone era in casa. Yogananda chiese di potergli parlare e appena si presentarono gli chiese se da sei mesi circa fosse in attesa di un figlio da sua moglie. Era proprio così. Quando nacque il bambino somigliava moltissimo nei tratti a Kashi e sin da piccolo dimostrò un affetto particolare per il Maestro: l'attrazione del passato si manifestava con raddoppiata intensità.

Ma anche da noi…

Anche nella nostra cultura, che non è reincarnazionista, succedono però casi di persone che hanno visioni o ricordi spontanei di altre vite o che in stato di trance o regressione ipnotica riescono a far venire a galla memorie antiche. Altri invece ricevono messaggi su vite precedenti attraverso sedute medianiche o attraverso il channeling, cioè il contatto con lo spirito-guida.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
“Tecniche di meditazioni per la crescita personale”.
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Alcuni casi famosi

Un caso sorprendente e documentato è quello di una bambina svedese di nome Barbro Karlén, nata nel 1955, che già all'età di un anno sapeva parlare correttamente e somigliava moltissimo ad Anna Frank. Un giorno, a due anni, la bambina disse a sua madre che la stava chiamando:"Io non mi chiamo Barbro, mi chiamo Anna." "Anna, come?" "Anna Frank". E poi aggiunse:"Ma io sono tutte e due. L'altra volta avevo un'altra mamma, ma con lei sono rimasta poco." All'età di sei anni Barbro scrisse le sue prime poesie e a sette il suo primo libro come se fosse riuscita ad esaudire il desiderio che aveva la Frank di diventare scrittrice. A 10 anni i genitori andarono in viaggio ad Amsterdam e Barbro espresse il desiderio di vedere la "sua" casa. Percorse la strada a piedi dicendo che la conosceva già perché quella era la strada che aveva fatto ogni giorno per ritornare a casa da scuola. Quando arrivò davanti alla casa venne colta da una profonda ed intensa emozione. "Mi sembrò di svenire, mi sentii sopraffare di nuovo da tutta l'angoscia e la disperazione che avevo sofferto", ebbe modo di spiegare in seguito Barbro.

Un altro caso di analogie e coincidenze molto profonde è quello fra il pittore olandese Van Gogh e Antonio Ligabue. Tutti e due infatti erano epilettici, soffrivano di depressione e avevano crisi di follia. Secondo la teoria della reincarnazione chi si uccide rinascerebbe dopo poco tempo e avrebbe un destino molto simile a quello a cui ha cercato di sfuggire togliendosi la vita. Ebbene, Van Gogh si sparò un colpo di pistola nel ventre nel luglio del 1890 e Ligabue nacque nove anni dopo. Elementi di squilibrio si manifestarono in lui molto presto tanto che a 14 anni venne rinchiuso in un istituto per giovani "non normali" e a 18 entrò in una clinica psichiatrica.

Anche van Gogh veniva giudicato "strano" da tutti quelli che lo conoscevano ed era anche capace di azioni violente. Famoso è il litigio con l'amico Gauguin con cui convisse ad Arles per un po' di tempo: non potendo ferirlo con il rasoio che aveva in mano, in un impulso, si tagliò il suo stesso orecchio. Anche Ligabue, quando stava male, rivolgeva su di sé la violenza e si feriva il naso fino a farlo sanguinare. Anche Ligabue morì in circostanze tragiche, durante una crisi di follia scatenatasi dopo che erano morti i suoi adorati conigli. Vi sono poi somiglianze anche nella loro pittura che presenta colori accesi, preparati con sostanze naturali e connotati quali il paesaggio come soggetto prediletto.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
“Tecniche di meditazioni per la crescita personale”.
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Prendersi cura dei veicoli

Si tratta di un aspetto molto importante nel momento in cui si intraprende un percorso interiore e di crescita personale. Pertanto, oltre alle tecniche di meditazioni, è bene prendersi particolare cura dei nostri vari veicoli perché possano funzionare al loro massimo potenziale. È un nostro compito se desideriamo evolvere.

L'alimentazione

Innanzi tutto, occorre prendersi cura del corpo fisico perché rimanga sano e in salute. La meditazione, la purificazione, lo sblocco dei sentimenti irrisolti è chiaro che va ad incidere sul fisico ma anche seguire un regime alimentare equilibrato è fondamentale. Per questo è bene mangiare cibi sani, nella giusta quantità, e cucinando con amore. È utile bere molta acqua e consumare poco tè o caffè per il loro effetto troppo stimolante. Al loro posto si possono bere tisane o surrogati. Inserire molta frutta e verdura nella dieta è anche altamente consigliabile così come ridurre il più possibile l'utilizzo di zuccheri. Il digiuno moderato e guidato può essere un modo per ripulire da tossine e scorie accumulate e per far riposare il corpo. Ognuno di noi ascoltandosi può capire se questa può essere una strada così come seguire la via dell'alimentazione vegetariana o vegana. Non c'è una regola uguale per tutti e ci possono essere fasi diverse nell'arco della vita. La flessibilità è importante. Ciò che è importante è soprattutto come viene cucinato il cibo: se fatto in maniera amorevole o meditativa si porteranno nel cibo vibrazioni positive che renderanno ciò che si mangia vibrante e nutriente e in grado di alzare le nostre vibrazioni. Un cibo preparato con rabbia o tristezza, al contrario, apporterà vibrazioni basse che non aiuteranno nel nostro nutrimento.

Per modificare le eventuali vibrazioni basse di un cibo, soprattutto se non sappiamo chi lo ha maneggiato, è utile benedirlo collocando le mani ad alcuni centimetri dal piatto e inondando il cibo di una bella energia rosa, la frequenza dell'amore incondizionato. Mentre si fa questa benedizione si possono aggiungere mentalmente o a voce alta queste parole:" Grazie per l'abbondanza nella mia vita. Benedico questo cibo, la natura che lo offre e tutti coloro che lo hanno fornito e hanno collaborato alla sua preparazione".

Ovviamente ingerire grandi quantità di alcool, farmaci o sostanze tipo droghe o fumo non giova al nostro veicolo fisico e a tutto il nostro sistema ripercuotendosi a livello delle frequenze sottili sia producendo muco eterico che creando dei veri e propri buchi nell'aura o portando la persona fuori dalla sua centratura. In casi estremi, l'uso prolungato di droghe e

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

alcool può portare a distruggere in maniera irreversibile il sistema dei chakra portando a pesanti conseguenze psicologiche e fisiche.

Il corpo fisico

È certamente utile fare esercizi regolari e continuativi. Scegliere un'attività fisica che piaccia o camminare nella natura ha profondi effetti benefici e salutari. Quando si è nella natura è utile distendersi anche sui prati o sulle rocce, stare un po' a piedi nudi, respirare a fondo per assorbire il prana circostante, abbracciare gli alberi. Trovare un luogo di alta energia vibrazionale è utile per ricaricarsi.

La pratica dello yoga o del tai-chi è molto adatta per l'equilibrio generale, per mantenere armonizzati i chakra e chiara la mente.

Utili sono anche i bagni rivitalizzanti in mare o nella vasca dove aggiungerai del sale che aiuta a riequilibrare il campo energetico.

Ottimale di tanto in tanto sottoporsi a un massaggio, un riequilibrio energetico, un trattamento di riflessologia o agopuntura, dedicare del tempo a noi stessi in una spa utilizzando l'idromassaggio, la sauna o il bagno turco che aiutano a mantenerci in equilibrio sostenendo benessere e vitalità.

Il corpo dei sentimenti

Per evitare di accumulare sentimenti di tipo negativo è ovviamente fondamentale ripulire con costanza i chakra e sciogliere le emozioni nocive con le tecniche esposte nel video corso.

È anche bene ripulire l'ambiente in cui viviamo e lavoriamo per mantenerlo purificato sia dall'elettrosmog che da sovraccarichi dovuti a chi ci transita. Per questo è utile usare candele, incensi, profumi, cristalli o materiale opportunamente informato grazie a operatori nel campo della radionica. Ricorda, se usi cristalli, di ripulirli regolarmente dato che assorbono le energie pesanti intorno. Si possono ripulire usando acqua corrente o incensi e mettendoli a caricare alla luce.

È bene, per chi lavora a contatto con gli altri o vive in ambienti tesi, praticare un rituale di pulizia: puoi immaginare di lavarti con una doccia luminosa oppure lavarti le mani con del sale o utilizzare una saponetta di selenite che purifica l'aura o, ancora, bere un bicchiere di acqua di luce.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Man mano che saprai prenderti cura del tuo corpo dei sentimenti, sarai meno influenzabile dal campo energetico degli altri e riuscirai a mantenere alte le tue vibrazioni e a non farti scaricare dall'interazione con l'altro.

Anche gli ambienti tendono a caricarsi delle vibrazioni delle forme-pensiero di chi ci vive e per questo è bene ripulire una casa dove si va a vivere o un luogo di lavoro perché ci sono memorie ferme sulle pareti, sui mobili e sugli oggetti. Per questo tipo di pulizia è utile usare della salvia e bruciarla oppure delle bacchette di selenite con l'intento di portare luce dissolvendo vecchie scorie ed emozionalità appiccicate.

La mente

Per tenere la mente calma e pulita, le tecniche di meditazioni riportate in questo video corso sono molto utili se praticate con costanza.

Tenere un diario che riporti i tuoi successi, i sogni, le intuizioni è un processo utilissimo per imparare a conoscerti meglio così come avere una lettura del tuo tema di nascita che ti porta a conoscenza del tuo imprinting energetico.

Se nella vita presenti molti problemi può comunque essere efficace sottoporti a un percorso psicoterapeutico.

Lo spirito

Anche per quanto riguarda lo sviluppo della tua parte spirituale, usare le tecniche meditative di questo video corso ti aiuterà ad entrare in contatto con il tuo spazio interiore.

È importante comprendere che più liberiamo la nostra forza interiore e più diventiamo responsabili delle nostre scelte, dei pensieri e dei comportamenti.

Amare incondizionatamente significa saper vedere il divino in ciascuno anche e, soprattutto, nelle persone che ci irritano. È inutile scappare da situazioni o persone che ci disturbano perché finiremo per incontrare altre situazioni simili fino a che non accetteremo di cogliere la sfida. Le sfide ci aiutano a crescere per cui è importante vedere i problemi non come tali ma, appunto, come sfide che sono lì per aiutarci ad evolvere. Senza di esse finiremmo per cristallizzarci e la cristallizzazione, la stasi non sono proprie del processo evolutivo dell' essere umano.

Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Per questo motivo, migliori sono le condizioni dei nostri veicoli e meglio sapremo come elaborare gli accadimenti. Così ciò che poteva richiedere mesi di lavoro richiederà settimane e ciò che richiedeva settimane richiederà solo giorni e così via in un processo che si fa sempre più facile e agevole per vivere finalmente una vita piena, aperta alla gioia e alla gratitudine fluendo con gli eventi.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
Copia personale dello studente, vietata la riproduzione

Esercizi e test finale

Si tratta proprio di mandarmi, attraverso la email di Erba Sacra tutor@erbasacra.com, il resoconto dell'esperienza vissuta dopo ogni lavoro meditativo indicando in maniera puntuale le sensazioni, le immagini che sono emerse, come è fluita l'energia, le eventuali reazioni fisiche o emotive. Grazie a questo feedback sarà possibile ottimizzare il lavoro personale per giungere a una comprensione più profonda di se stessi individuando eventuali blocchi, tensioni e arrivando a vedere meglio i talenti personali.

Solo inviando questi esercizi sarà possibile ottenere, alla fine del percorso, il riconoscimento ufficiale che conduce ai crediti necessari.

Il test finale consiste nell'operare su qualcuno con almeno 5 delle meditazioni proposte nel video corso e verificarne l'effetto annotando le sue sensazioni, le immagini emerse, le eventuali reazioni.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA APS - www.erbasacra.com
"Tecniche di meditazioni per la crescita personale".
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.

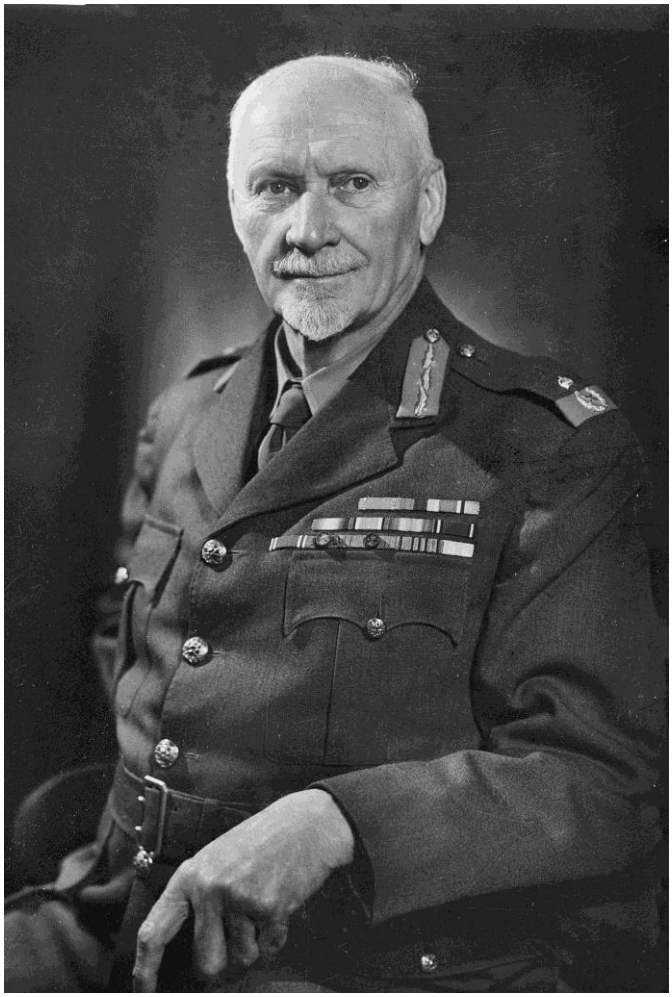
Lezione 10: Intenzione, pensiero e creazione secondo le tradizioni antiche. Visualizzare per creare un futuro luminoso con la PNL. La visualizzazione creativa nella psicosintesi. La "Legge di Attrazione e i suoi corollari. Scienza della Creazione Intenzionale. Sessioni immaginative creative. L'IO Ideale. 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.

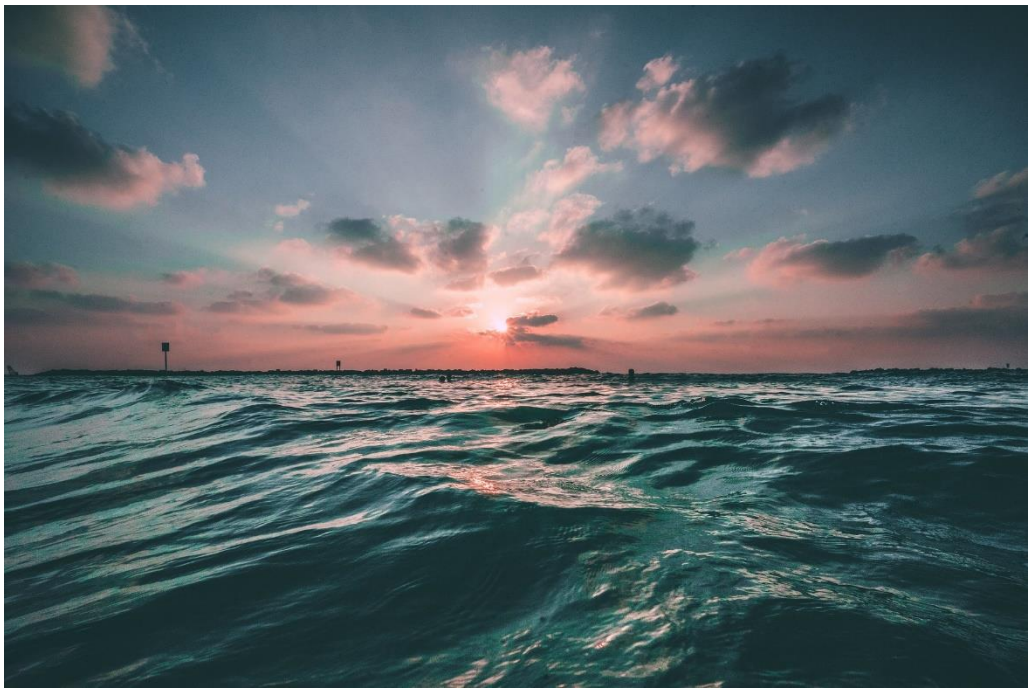
Nel mondo occidentale il concetto di olismo è riemerso grazie a Spinoza (1632-1677), che sviluppò una filosofia olistica simile a quella di Parmenide (c. 515-450 a.C.). Spinoza ha concepito che tutte le divisioni e le differenze visibili nel mondo sono in effetti aspetti di un'unica sostanza invisibile. 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

Corsi on Line di Erba Sacra

TECNICHE E ARTE DEL COUNSELING

Docente: Dott. Luca Nave

LEZIONE 1: Indice generale e Introduzione

Programma completo:

LEZIONE 1: INDICE GENERALE E INTRODUZIONE

Iª PARTE: "ARTE" DELLA COMUNICAZIONE

LEZIONE 2: ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE
LEZIONE 3: LA COMUNICAZIONE NON VERBALE
LEZIONE 4: LA COMUNICAZIONE EFFICACE NEL COUNSELING

IIª PARTE: "ARTE" DELLA RELAZIONE

LEZIONE 5: IL COUNSELING TRA RELAZIONI D'AIUTO E PSICO-TERAPIA
LEZIONE 6: ABILITA' DEL COUNSELING
LEZIONE 7: ATTEGGIAMENTO COMPRENSIVO-EMPATICO
LEZIONE 8: ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA E CONGRUENZA
LEZIONE 9: L'ASCOLTO ATTIVO E LA RIFORMULAZIONE

IIIª PARTE: "ARTE" DEL COLLOQUIO

LEZIONE 10: IL COLLOQUIO DI COMPRENSIONE E LE SUE VARIABILI
LEZIONE 11: LE FASI DEL COLLOQUIO
LEZIONE 12: ARTE DEL DOMANDARE E DEL RISPONDERE
LEZIONE 13: APPROCCI E TECNICHE COLLATERALI
LEZIONE 14: ETICA E DEONTOLOGIA PROFESSIONALE E BIBLIOGRAFIA

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

INDICE GENERALE

LEZIONE 1: INTRODUZIONE

PARTE I: "ARTE" DELLA COMUNICAZIONE

LEZIONE 2: ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE

1. Alle origini della comunicazione.
2. Elementi di comunicazione globale.
2a. La comunicazione lineare.
2b. La comunicazione circolare: elementi della comunicazione umana.

LEZIONE 3: LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

1. Le modalità comunicative.
2. "Codificazione sistematica" e il rischio del dogmatismo.
3. Elementi di comunicazione non verbale.

LEZIONE 4: LA COMUNICAZIONE EFFICACE NEL COUNSELING

1. Comunicazione e stati d'animo tra "sanità" e "malattia".
2. Condivisione del codice e decentramento comunicativo.
3. Congruenza dei canali.
4. Competenze comunicative.
Esercizi.

PARTE II: "ARTE" DELLA RELAZIONE

LEZIONE 5: IL COUNSELING TRA RELAZIONI D'AIUTO E PSICO-TERAPIA

1. Counseling e consulenza.
2. Il counseling e l'aiuto.
3. Amici, parenti e consigli.
4. Counseling, psicologia e psicoterapie.
a. Psicanalisi
b. Indirizzo cognitivo-comportamentale.
c. Psicologia umanistica o fenomenologico-esistenziale.
5. Antropologia del counseling.

LEZIONE 6: ABILITA' DEL COUNSELING

1. Precisazioni terminologiche.
2. L'essere in situazione e la visione del mondo del consultante.
3. La tendenza attualizzante.
4. Abilità del counselor.
a. Atteggiamento comprensivo-empatico.
b. Accoglienza e accettazione incondizionata.
c. Decentramento "esistenziale".
d. Capacità di ascolto attivo.

LEZIONE 7: ATTEGGIAMENTO COMPRENSIVO-EMPATICO

1. *L'empatia e la scoperta del mondo dell'altro.*
2. Essere in relazione e l'empatia come fenomeno "globale".
3. Il termine.
4. L'empatia e il "rendersi conto" dell'altro.
5. L'espressione e il rimando.
6. L'empatia come esperienza totale dell'incontro.
7. Immedesimazione e identificazione.
8. La metamorfosi dei soggetti.
9. Si può insegnare?

LEZIONE 8: ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA E CONGRUENZA

1. Accettazione, valorizzazione e approvazione.
2. Difficoltà e insidie dell'accettazione incondizionata.
3. L'atteggiamento anti-valutativo.
4. Autenticità e congruenza.
5. Il paradosso di essere se stessi.

LEZIONE 9: L'ASCOLTO ATTIVO E LA RIFORMULAZIONE

1. Esperimento di comprensione empatica.
2. Ascoltare e sentire.
3. Per un ascolto "globale".
4. Ascoltare se stessi per ascoltare realmente gli altri.
5. La riformulazione.
6. Modelli di riformulazione.
7. Conclusione.
Esercizi.

PARTE III: "ARTE" DEL COLLOQUIO

LEZIONE 10: IL COLLOQUIO DI COMPRENSIONE E LE SUE VARIABILI

1. Introduzione al colloquio.
2. Il colloquio, la chiacchiera e l'esperto.
3. Le variabili del colloquio.
a) Il setting.
b) Il tempo
c) Variabili dell'interazione.

LEZIONE 11: LE FASI DEL COLLOQUIO

1. Accoglienza, raccolta dati e libera fluttuazione.
2. Esplorazione e chiarificazione della questione o della situazione problematica.
3. Messa in discussione e nuova visione del problema.
4. Revisione e fase conclusiva.
5. Indicatori del colloquio efficace.

LEZIONE 12: ARTE DEL DOMANDARE E DEL RISPONDERE

1. Domande & risposte nel counseling.
2. Tipi di domande.
3. Vademecum del "meta-domandare".
4. Tipi, pericoli e insidie del rispondere.

LEZIONE 13: APPROCCI E TECNICHE "COLLATERALI"

1. Tecnica dell'ABC: pensiero critico ed emozioni.
2. Problem solving.
3. Il brainstorming.
4. La visualizzazione.
Esercizi.

LEZIONE 14: CONCLUSIONE (con cenni di etica e deontologia professionale) e BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

Questo corso è un'introduzione generale alle *tecniche e all'arte del counseling*, sia da un punto di vista storico-teorico che mira ad analizzarne l'evoluzione e le principali caratteristiche, modalità d'intervento, abilità e tecniche, sia da quello pratico-esperienziale, riportando numerosi esempi ed esercizi che consentano di rendere pratiche ed operative le conoscenze apprese.

Crediamo sia necessario sottolineare, in apertura, le difficoltà insite nel tentativo di organizzare un tal genere di introduzione, le quali dipendono da diversi ordini di motivi tra cui, in particolare, il fatto che il counseling ha un'origine piuttosto recente (benché molti insegnamenti che contiene siano stati conosciuti e praticati dagli esseri umani fin dalle origini della civiltà) e quindi, nonostante una sempre più copiosa letteratura si soffermi ad illustrarne le basi teoriche, non dispone ancora di un sistema teorico stabile e universalmente condiviso e non gode di pieno riconoscimento a livello sociale, culturale e legislativo; e poi, perché si tratta di una disciplina multi-disciplinare, che include al suo interno elementi tratti dalle scienze psicologiche, filosofiche, sociologiche e pedagogiche che lo costituiscono in misura variabile a seconda degli orientamenti di riferimento o indirizzi d'appartenenza dei vari operatori della professione.

Il modo migliore per districarci e affrontare tali difficoltà ci è sembrato allora quello di prendere le mosse dall'etimologia stessa del termine "counseling", il quale deriva dal latino e prevede una duplice accezione: *consulo-ere* che si traduce con "consolare", "confortare", "venire in aiuto", "prendersi cura", oppure, come *consulto-are*, rimanda al significato di richiedere il "parere di un saggio" o il "consiglio di un esperto".

Per molti versi l'attività di counseling è dunque affine a quella, assai più vasta e generica, della "consulenza" alla persona e ai gruppi, benché la professionalità del counselor non si possa risolvere in una semplice attività di somministrazione di consigli o nel fornire soluzioni *standard* o pre-costituite ai problemi presentati da colui che ne richiede l'intervento.

Carl Rogers (il fondatore del counseling psicologico) sosteneva infatti che se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo, da sola e pienamente, le responsabilità delle proprie scelte e decisioni.

Il counseling, come molte altre forme di consulenza, è dunque una disciplina incentrata sulla relazione d'aiuto all'altro ma dispone di caratteristiche, abilità e tecniche che lo differenziano dalla consulenza alla persona o ai gruppi in senso lato: è stato anche definito come "arte dell'incontro", laddove la dimensione artistica (o olistica) non consente di considerarlo un semplice incontro verbale tra due o più persone quanto piuttosto un appressamento globale all'intera persona dell'altro nella totalità delle sue espressioni e manifestazioni, edificato su modalità comunicative e relazionali atte a facilitare l'apertura di nuove vie di comprensione alle problematiche di volta in volta affrontate, al fine di trovare soluzioni o prospettive risolutive alternative e personali ai singoli problemi che stanno alla base della richiesta del suo intervento. Facendo leva sulle capacità, qualità e risorse della persona coinvolta nella situazione problematica, il counselor non mira semplicemente a risolvere i problemi quanto piuttosto a sviluppare nuovi processi di comprensione ed apprendimento attraverso un esperire reciproco che ha luogo all'interno della relazione counselor-consultante, al fine di raggiungere una migliore espressione del proprio sé da parte di colui che richiede l'intervento, il quale viene posto nelle condizioni di trovare vie di uscita personali alle situazioni problematiche oggetto di consulenza.
Ciò significa che il counselor si pone come principale obiettivo quello di riconoscere e alimentare le risorse o le capacità personali e i maggiori punti di forza delle singole persone che richiedono la sua consulenza, in relazione alle altrettanto uniche e singolari soluzioni delle problematiche presentate. Egli non si presenta dunque come un "tecnico *esperto*" risolutore di problemi (vedremo nel dettaglio la differenza tra il counseling e la consulenza cosiddetta *expertise*) ma come un professionista dell'aiuto elargito al fine di porre il cliente nelle condizioni di identificare i propri bisogni e desideri, di esplorare ed esprimere i sentimenti, le emozioni e i pensieri collegati ai problemi, e infine di assisterlo nell'ideare piani e strategie per risolverli e gestirli in totale autonomia. La relazione stessa tra counselor e consultante sarà dunque l'elemento più influente e di maggior peso della pratica, rispetto a qualsivoglia teoria o sapere più o meno tecnico o appunto *expertise*.

Tra le numerose definizioni relative alla pratica del counseling, la più completa ed esaustiva che assumiamo come punto di partenza di questo corso e i cui elementi fondamentali illustreremo all'interno delle varie lezioni che lo compongono, crediamo sia quella proposta dall'*European Association for Counseling* nel 1995, secondo la quale

"il counseling è un processo di apprendimento interattivo, che si stabilisce tra uno o più counselor e uno o più clienti, siano essi individui, famiglie, gruppi o istituzioni, che affronta con metodo *olistico* problematiche personali, sociali, economiche e/o culturali. Il counseling può occuparsi di come indirizzare e risolvere specifiche questioni, prendere decisioni, affrontare le crisi, migliorare le relazioni, affrontare problematiche evolutive, promuovere e sviluppare una maggiore consapevolezza personale, lavorare con sentimenti, pensieri, percezioni e conflitti interni ed esterni. L'obiettivo principale rimane quello di fornire ai clienti un'opportunità di procedere in modo più autonomo, verso una vita più soddisfacente e piena di risorse, come individui e membri di una società più ampia".[1]

Alla luce di questa definizione *olistica* e allargata della pratica del counseling, che crediamo possa essere condivisa e condivisibile dai vari indirizzi e orientamenti tra i quali la pratica si coniuga, ribadiamo che in questo corso analizzeremo le caratteristiche e le abilità di base e comuni ai diversi indirizzi e orientamenti, e che risultano indispensabili al fine di praticare questa relazione d'aiuto a livello professionale. Annunciamo fin d'ora che a partire dalla sua fondazione, avvenuta, come vedremo nel dettaglio nella quinta lezione, verso la metà del secolo scorso in seno alla corrente "umanistica" o "fenomenologico-esistenziale" della psicologia, si parla della già evocata dimensione "olistica" o "artistica" della professione, proprio per sottolineare il fatto che le tecniche e gli strumenti di cui il counselor dispone sono riconducibili a quello che Carl Rogers definiva il "*saper essere*" del professionista rispetto al suo mero "*saper fare*", ovvero a una serie di capacità e abilità non schiettamente tecniche o teoriche bensì fondamentalmente umane e relazionali (in questo senso artistiche) che, se da una parte egli deve apprendere e sviluppare in maniera metodica e sistematica, dall'altra non sono riconducibili a un sistema di conoscenze schiettamente concettuali e speculative ma che, almeno in potenza, sono presenti in molte persone votate, in generale, all'aiuto dell'altra persona in difficoltà.

Una delle tesi che stanno a fondamento di questo corso, e che analizzeremo dettagliatamente nei particolari, riguarda il fatto che abilità e caratteristiche quali l'empatia, l'accettazione incondizionata dell'altro, l'ascolto attivo e il buon uso delle domande, per citare solo le principali, non sono abilità schiettamente tecniche e apprendibili attraverso una conoscenza puramente teorica o teoretica, bensì qualcosa di potenzialmente adottabile nelle nostre relazioni quotidiane con gli altri, anche se spesso non ne siamo consapevoli, e proprio questa assenza di consapevolezza ci

[1] Questa definizione è presente sul sito ufficiale dell'Associazione http://www.eacnet.org/, oppure sul libro di A. Di Fabio, *Counseling. Dalla teoria all'applicazione*, Giunti Editore, Firenze, 1999, pg. 319.

impedisce di intenderle in tutto il proprio spessore e di fare quanto è in nostro potere per utilizzarle con cognizione di causa nelle relazioni con gli altri. Insomma, davanti a un nostro amico in difficoltà, riusciamo talvolta a dimostrarci empatici col suo vissuto e ad ascoltare attivamente le sue parole, e ci rendiamo conto di come questo nostro atteggiamento possa essere per lui di aiuto e di conforto; tuttavia, nelle nostre relazioni quotidiane, non ci impegniamo sempre ad utilizzare queste abilità, per mancanza di tempo, di voglia, per altri impegni o chissà perché; mentre chi si occupa di counseling apprende e applica sistematicamente tutte le abilità e le caratteristiche che possono contribuire a creare innanzitutto un profondo legame relazionale di intesa con l'altro, a stabilire e generare quella che con Rogers definiremo l'atmosfera facilitante del rapporto, ovvero il clima di accoglienza, accettazione e comprensione dell'altro che, insieme a tutte le altre caratteristiche che analizzeremo, costituiscono l'essenza stessa dell'aiuto che il counselor può elargire all'altro.

Si tratta, in particolare, di caratteristiche e abilità *comunicative* e *relazionali*, che nelle nostre lezioni ricondurremo a tre ambiti specifici sviluppati nelle altrettante parti principali in cui è suddiviso il corso: parleremo, allora, di "arte della *comunicazione*", di "arte della *relazione*" e di "arte del *colloquio*". Le prime due parti riguardano gli aspetti più artistici, in senso lato, della professione, mentre la terza parte conterrà insegnamenti un po' più tecnici e metodologici e si concluderà con quelle che abbiamo definito le "tecniche collaterali", ossia con quelle metodologie d'intervento che possono essere utilizzate solo qualora il counselor abbia acquisito e attuato gli aspetti "artistici" della professione e abbia impostato una comunicazione-relazione positiva, accettante, empatica e appagante con l'altro.
Ora, per motivi espositivi e didattici abbiamo suddiviso le caratteristiche e le abilità del counseling in tre parti specifiche ma, altra tesi che sta a fondamento del corso, crediamo che gli aspetti relativi alla comunicazione, alla relazione e al colloquio siano parti integranti di un unico ed unitario atteggiamento del counselor che definiremo "comunicativo-relazionale-empatico", il quale include al proprio interno una amalgama di tutte le caratteristiche e abilità che emergeranno nelle varie lezioni.

Nella ***prima parte***, intitolata "arte della comunicazione", partiremo allora da un'analisi della comunicazione in senso "globale": nella prima lezione di questa parte (la **seconda** del corso) vedremo gli elementi che stanno a fondamento di ogni processo comunicativo non solo umano bensì appunto "globale"; analizzeremo i due modelli fondamentali che stanno alla base di ogni

processo comunicativo, quello "lineare" che si riferisce appunto alla comunicazione "globale" e quello che definiremo "circolare", che riguarda invece la comunicazione schiettamente umana e che ha luogo in un processo unitario in cui emittente e ricevente si influenzano e condizionano reciprocamente all'interno del medesimo movimento comunicativo-relazionale. Nella **terza** lezione osserveremo poi le principali "modalità" attraverso le quali ha luogo la comunicazione, puntando la nostra attenzione, in particolare, sulla comunicazione non verbale, su tutti gli aspetti dell'interazione comunicativa che vanno al di là del semplice uso delle parole e che includono al proprio interno il livello paralinguistico e gestuale in senso lato, soprattutto in riferimento alle variabili da considerare in una relazione di counseling. Termineremo la prima parte con la **quarta** lezione dedicata alla "comunicazione efficace nel counseling", all'interno della quale riemergeranno alcuni elementi analizzati nelle lezioni precedenti che il counselor deve tenere presenti e sviluppare in maniera positiva e costruttiva ai fini dell'efficacia della sua relazione d'aiuto.

Quest'ultima lezione costituirà il punto di passaggio alla ***seconda parte*** dedicata all' "arte della relazione". Nella **quinta** lezione contestualizzeremo l'*aiuto* che costituisce l'essenza stessa del counseling tra quello "spontaneistico" o "simpatico" offerto da amici e parenti qualora ci troviamo in una situazione di difficoltà e quello assai più professionale tipico delle psicoterapie; a proposito di queste ultime esamineremo in particolare, seppur brevemente, la psicanalisi di matrice freudiana e l'indirizzo cognitivo-comportamentale, dal cui confronto scorgeremo la nascita del counseling psicologico in seno alla corrente umanistica o fenomenologico-esistenziale, anche definita, proprio alla luce dello scontroso incontro con le sue correnti summenzionate, la "terza forza" in psicologia. Ci concentreremo poi nello specifico del counseling "centrato sulla persona del cliente" di Carl Rogers, in riferimento soprattutto al modello antropologico o alla visione dell'uomo e del mondo da cui ha preso le mosse e che rappresenterà uno dei fondamenti "filosofici" del nostro lavoro.

Nella **sesta** lezione, intitolata "abilità del counseling", incarneremo tale modello e le sue variabili all'interno della pratica del counseling "umanistico" o "comprensivo-empatico", e proporremo una carrellata generale o una sorta di introduzione generale delle principali caratteristiche e abilità di tale pratica, che analizzeremo nel dettaglio nel corso delle lezioni successive: nella **settima** lezione presenteremo una visione d'insieme dell'empatia o dell'atteggiamento "comprensivo-empatico" che rappresenta la caratteristica basilare o la *conditio sine qua non* di tutte le altre qualità e abilità specifiche che verranno analizzate nelle lezioni successive; nell'**ottava** lezione tratteremo

l'accettazione incondizionata, l'autenticità e la congruenza del counselor, e infine, nella **nona**, l'ascolto attivo e la tecnica della riformulazione a quello intimamente connessa.

Dopo aver analizzato le caratteristiche o abilità riconducibili agli aspetti maggiormente "artistici" o "umano-relazionali" del counseling, nella ***terza parte*** proporremo una serie di insegnamenti più tecnici e strutturati, riconducibili a quella che abbiamo definito, comunque, "*arte* del colloquio": i presupposti che ne stanno a fondamento dipendono direttamente dalla tesi, precedentemente evocata, secondo cui il counseling usufruisce di abilità e caratteristiche che possono essere presenti, almeno in potenza, in molte persone votate all'aiuto, ma per essere adoperate in maniera appropriata e in vista della loro efficacia devono essere studiate e applicate con disciplina e metodo, e contestualizzate all'interno di una cornice o struttura di riferimento che renda l'intervento del counselor coerente e sistematico.

Tale struttura, nella **decima** lezione, la scorgeremo nel "colloquio di comprensione", analizzato dapprima in maniera generale e poi in riferimento a quelle che chiameremo le "variabili" del colloquio", ovvero quegli elementi che possono intervenire al proprio interno e condizionarne fortemente l'andamento; nella **lezione undici** scandiremo poi le varie "fasi" o i "momenti" che lo costituiscono nel susseguirsi delle varie sedute, a partire dall'accoglienza e libera fluttuazione iniziale alla conclusione della relazione d'aiuto. Tra le abilità del colloquio di comprensione ci soffermeremo poi in particolare su quella relativa al modo di porre le domande e di fornire le risposte al cliente (**lezione dodici**): analizzeremo le varie tipologie di domande e di risposte possibili, e segnaleremo quelle più idonee da utilizzare all'interno di un colloquio di comprensione, esaminando le modalità attraverso cui esse possono condizionare l'andamento del dialogo e del colloquio stesso che ha luogo tra counselor e consultante.

La **tredicesima lezione**, l'ultima della terza parte, sarà dedicata, infine, alle "tecniche collaterali" di cui il counselor può disporre al fine di completare il suo "saper essere" con un "saper fare", ovvero il suo atteggiamento comprensivo-empatico con un sapere maggiormente tecnico e metodologico che, come accennato, può tuttavia essere adottato solo in presenza delle qualità umane e relazionali analizzate in precedenza: vedremo, in particolare, una tecnica di gestione delle emozioni attraverso l'uso del pensiero critico e creativo desunta dal counseling "razionale-emotivo" di Albert Ellis, una visione generale del *problem solving* in riferimento agli elementi importabili in un counseling comprensivo-empativo, e poi due tecniche specifiche: il *brainstorming* e la *visualizzazione*.

Le conclusioni generali del corso le trarremo nella **quattordicesima** lezione, dove illustreremo anche i principi di etica e deontologia professionali del counseling, in particolare in riferimento agli ambiti di competenza, alle modalità d'intervento e quindi ai limiti della pratica. Al termine di questa lezione sarà presente un'ampia bibliografia di approfondimento.

Alla luce delle tesi sopra accennate relative alla fondamentale unitarietà e compresenza, all'interno dell'atteggiamento comprensivo-empatico del counselor, di abilità e caratteristiche "artistiche" e di tecniche a queste "collaterali", ovvero di aspetti relativi al "saper essere" e al "saper fare" dell'operatore nella sua relazione col consultante, ribadiamo che abbiamo impostato queste lezioni prevedendo sia una parte *teorica* che contiene le principali abilità, caratteristiche, tecniche e strumenti del counseling, sia una parte *pratica* ed esperienziale con una serie di esercizi presenti alla fine di ognuna delle tre parti precedentemente illustrate, diretti a rendere concreti ed operativi gli insegnamenti appresi e magari iniziare a praticarli già nelle relazioni quotidiane con gli altri.
Questo corso, infine, contiene una serie di insegnamenti specifici rivolti a quanti intendono esercitare il counseling a livello professionale (benché ovviamente non sia da solo sufficiente a impartire tutti gli insegnamenti indispensabili[2] e per questo riporteremo un ampia bibliografia che contiene la letteratura di approfondimento) ma anche a coloro che intendono sviluppare abilità e caratteristiche di tale pratica al fine di migliorare i loro modi di comunicare e di relazionarsi con gli altri, scoprendo elementi e dinamiche di quell'atteggiamento comunicativo-relazionale-empatico che costituisce la quintessenza della nostra pratica e che può certamente contribuire a creare profonde ed autentiche relazioni umane con le persone che ci circondano.

[2] che sono previsti nei piani di studio dell'Accademia Italiana di Formazione Olistica OPERA (www.accademiaopera.it), di cui questo corso fa parte e dell'Istituto ISPICO del Centro di Ricerca Erba Sacra (www.erbasacra.com/ispico)