



SCUOLA DI NATUROPATIA CON SÉ

NUTRO IL MIO CAMBIAMENTO

Matricola 0323

ADELINA FERRARI

Relatore MANUEL VIALO

INDICE

INTRODUZIONE	pag.4
1. CAMBIAMENTO, TRASFORMAZIONE ED EVOLUZIONE	pag. 6
2. NON DI SOLO PANE VIVE L'UOMO	pag. 7
Il digiuno, un altro modo di nutrirsi	pag. 11
Nutrirsi di luce	pag. 11
Fare anima mangiando	pag. 12
Tra mito e realtà	pag. 13
3. MA DI OGNI PAROLA CHE ESCE DALLA BOCCA DI DIO	pag. 17
Masaru Emoto e il potere vibrazionale delle parole	pag. 17
Che cos'è la parola se non vibrazione?	pag. 17
Il dono del silenzio	pag. 18
La lamentela	pag. 18
Comunicazione non violenta di Marshall Rosenberg	pag. 20
L'ascolto attivo	pag. 21
Terapia verbale di Gabriella Mereu	pag. 23
4. IL RESPIRO, SOFFIO DEL DIVINO	pag. 23
Come respiri? <i>Pratica</i>	pag. 25
Pranayama. <i>Pratica</i>	pag. 27
5. I FIORI DI BACH	pag. 29
I fiori messaggeri d'amore	pag. 29
I cinque principi che governano la vita secondo Bach	pag. 31
I sette difetti	pag. 32
Le sette fasi della guarigione	pag. 32
Walnut - Larch - Sweet Chestnut - Aspen - Chestnut Bud - Elm - Gentian	
- Gors - Impatiens - Honeysuckle - Mimulus - Sclerantus - Olive - Wild	
Oat	
6. LA TECNICA METAMORFICA E I PRINCIPI UNIVERSALI	pag. 37
Il Principio di Genere	pag. 40
Il Principio di Causalità	pag. 41
Il Principio di Corrispondenza	pag. 42
Il Principio del Ritmo, pratica di dissociazione <i>IO SONO</i>	pag. 45

Il Principio della Polarità	pag. 50
Il Principio della Vibrazione	pag. 51
Il Principio del Mentalismo	pag. 52
Il Principio della Visione Profonda/Illuminazione	pag. 55
Il Principio della Comunicazione/Comunione	pag. 56
I Principi Universali nel loro rapporto reciproco	pag. 57
7. IL MASSAGGIO DELL'ANIMA	pag. 58
8. MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	pag. 59
Pratica Do-In	pag. 64
9. ASTROLOGIA: Scorpione e Plutone: morte e rinascita	pag. 66
10. LA MORTE MAESTRA DI VITA	pag. 68
Non siamo mai morti e non siamo mai nati	pag. 70
11. CONCLUSIONI	pag. 72
RINGRAZIAMENTI	pag. 73
BIBLIOGRAFIA	pag. 74

INTRODUZIONE

"Mi piace chi non ha paura, chi fa il primo passo, chi non pensa alle conseguenze. Non ho mai visto nessuno essere felice trattenendosi". (Canova V, Twitter)

Questo è quel che ho fatto nell'ottobre del 2021 iscrivendomi alla scuola di naturopatia Con Sé quasi per caso ma sappiamo che il "caso" non esiste; un filo invisibile mi ha guidato per incontrare il mio cammino.

"Se pensate che la pace e la felicità siano da qualche altra parte e correte dietro di loro, non arriverete mai. soltanto quando capirete che la pace e la felicità sono disponibili qui e adesso sarete in grado di rilassarvi. Forse vi sentite sempre sotto pressione e spinti a correre. Fermatevi e basta! toccate profondamente il terreno del momento presente e toccherete la vera pace e la vera gioia". (thich nhat han)

"È tempo di aprire la porta del cuore allineati con noi stessi, centrati.

È tempo di dar vita al cambiamento,

di riappropriarsi delle proprie energie creative,

di realizzare l'essere umano

e manifestare una nuova vita". (dal libro metamorfosi di Carlo Dorofatti)

Trasformazione, evoluzione, cambiamento, un tema che si presta a qualsiasi argomento. Scelgo alcune tra le materie di scuola ma avrei voluto farcele stare tutte le discipline, davvero ricche di contenuti, tante porte che si affacciano su mondi diversi ma connessi tra di loro. Questa tesi, vuole essere una ricerca un viaggio che intraprendo in prima persona per "nutrire il mio cambiamento", un darmi la possibilità di sperimentare tecniche, stili di vita, cambiare punti vista, allargare i miei orizzonti, abbattere barriere, rompere schemi, lasciare andare condizionamenti, credenze. Non ho bisogno di aggiungere pratiche alla mia routine quotidiana. La magia è fare quello che comunque faccio: nutrirmi, respirare, ascoltare, comunicare, vivere e provare emozioni ma in un modo diverso che trasforma in maniera incisiva la vita. La Presenza, la consapevolezza sono obiettivi che mi sembrano irraggiungibili. Faccio valere un pilastro della naturopatia che è la visione spiraliforme dell'uomo, che non vede solo nella persona ciò che è, ma ne vede ciò che può diventare, in un'ascesa verticale. Accolgo di me ciò che c'è e mi vedo in quel che posso diventare: non solo la donna del fare, ma anche dell'essere. Mi ascolto se nel dire dei sì ad altri sto dicendo dei no a me stessa; e quando dico dei "no" di non sentirmi in colpa. Imparare ad ascoltare Me per prima, poi gli altri, la natura, la vita. Stare nel silenzio e scoprire che è meravigliosamente ricco. Sapermi nutrire della bellezza, rallentare e ancora rallentare, rispettare i miei ritmi e quelli degli altri intorno a me. Il

percorso è impegnativo ma sono consapevole che *“anche un viaggio di mille miglia comincia sempre con il primo passo.” (Lao Tzu).*

In questa tesi ho colto gli aspetti che riguardano il tema del cambiamento, trasformazione ed evoluzione attraverso la mia personale elaborazione di svariati argomenti che toccano:

- la floriterapia del dottor Bach
- la medicina tradizionale cinese
- alcuni cenni astrologici
- il Tocco Metamorfico in rapporto alle Leggi Universali, (colgo questa occasione per conoscerle e comprenderle consapevole che: “l’ignoranza delle leggi non ci risparmia i suoi effetti e la conoscenza li amplifica”) e il Massaggio dell’anima, che sento essere dei preziosi strumenti a mia disposizione per contribuire al cambiamento, alla trasformazione e all’evoluzione mia e delle persone
- l’uso cosciente e il potere della parola e della comunicazione
- il concetto di nutrimento dal punto di vista spirituale; l’alimentazione è stata per me un elemento di grande trasformazione nella vita: cambiando alimentazione ho cambiato pensiero, ho rotto schemi, abitudini, stile di vita, convinzioni ecc... per poi però crearmene altri, entrare in una dinamica di rigore e di rigidità che non ha permesso il fluire, l’accogliere, l’integrare, il condividere, il comprendere, il rispettare, il lasciar andare e il rendere sacro
- “la vita inizia con un inspiro e finisce con un espiro”
- “la Morte e la Vita”: un imprevisto e dirompente evento fa sì che la mia tesi tocchi con mano anche un altro grande argomento di cambiamento

A proposito di “Morte e Vita”, Il 7 gennaio 2025 nel cuore dell’inverno, come dicevo dirompente, la morte di mia mamma raggela i nostri cuori e in un attimo insieme al suo cuore tutto si ferma. Una lunga pausa tra un respiro e l’altro. Quella sospensione nella quale vorrei farci stare un mondo, un mondo di emozioni, di sentimenti, sensazioni, ricordi, di detti, di non detti, paure, speranze, gioie, dolori, fatiche, comprensioni, incomprensioni, baci, abbracci, incontri, scontri, pianti, risate e tanto altro; tutto è qui in quest’attimo; sgomenti, increduli, insieme ai miei fratelli ci stringiamo in un abbraccio pronti a tagliare il cordone che ci ha legati fisicamente alla nostra mamma per nutrirci ora uno energetico, altrettanto forte. La Morte e la Vita si intrecciano: nello stesso mese, il 31 gennaio nasce Caterina la quarta bambina di Maria, mia figlia: sono nonna per la sesta volta. Considerare la morte come un processo naturale, una realtà da accettare e da vivere non come una

tragedia ma come un'opportunità di trasformazione, è quello che provo a fare in questo contesto per riuscire ad integrarlo poi anche nella vita.

1. CAMBIAMENTO, TRASFORMAZIONE ED EVOLUZIONE

La vita è un movimento continuo, siamo sempre messi a confronto con **il cambiamento, la trasformazione e l'evoluzione**. Gli esseri umani sono immersi in un flusso evolutivo nel quale il cambiamento è un'immutabile costante, della vita.

Tutto è in continuo divenire e l'unico modo per vivere serenamente è imparare a surfare sull'onda del cambiamento.

“Il cambiamento non porta sempre crescita ma non c'è crescita senza cambiamento”. (Roy T. Bennett).

La mente può attivare processi biologici, curare malattie e persino cambiare il modo in cui il corpo reagisce a diversi stimoli. Oggi la scienza ha dimostrato che le nostre convinzioni hanno un impatto diretto sul nostro sistema immunitario e sulla nostra capacità di rigenerazione cellulare. Quando all'interno del nostro organismo prendono forma delle credenze centrate sul cuore, nel linguaggio della fisica noi stiamo dando loro espressione elettromagnetica sotto forma di onde di energia, non confinate nel nostro cuore né limitate dalla barriera fisica della pelle e delle ossa del corpo umano. Quindi noi “parliamo” col mondo circostante ogni attimo della giornata, attraverso un linguaggio senza parole; le onde di credenza emesse dal cuore. Oltre a pompare il sangue vitale all'interno del corpo, possiamo concepire il cuore come un traduttore da-credenza-a-materia. Le credenze unite ai sentimenti che esse suscitano in noi sono il linguaggio dei miracoli. Se ogni emozione e ogni pensiero trasporta una vibrazione, allora la realtà, non è solo il risultato delle circostanze, ma una risposta a ciò che si proietta nel mondo. L'universo risponde alle vibrazioni tutto intorno a noi, c'è energia in movimento. La materia non è altro che energia più lenta, non è densa, è fluida.

Stiamo vivendo il periodo più carico di potenzialità che si sia mai verificato sul nostro pianeta. L'umanità vive un processo ininterrotto di evoluzione della coscienza: in questo momento stiamo vivendo un vero e proprio salto nel processo evolutivo. A livello dell'anima noi tutti abbiamo scelto di essere qui in questo momento per potervi partecipare attraverso l'impegno personale nel proprio viaggio di crescita e di trasformazione. Noi tutti abbiamo il potere non soltanto di trasformare la nostra vita, ma anche di contribuire enormemente alla trasformazione della vita sul nostro pianeta. A volte creiamo inconsciamente un certo tipo di crisi, fisica, emozionale, mentale o spirituale che ci scrolla fuori dal vecchio e ci proietta nel nuovo.

Nella religione induista esiste la trinità (detta trimurti) delle divinità principali-Brahma, il creatore,



Vishnu, il conservatore, e Siva, il distruttore. In Occidente può sembrare abbastanza assurda l'idea di adorare "il Distruttore" accanto al "Creatore" eppure questo concetto esprime una comprensione profonda delle polarità naturali della vita, cioè il fatto che la vita include sia morte che rinascita, mentre le vecchie forme vengono costantemente distrutte per far spazio al nuovo. Infatti, Siva è il danzatore cosmico ed è la sua danza a mantenere l'universo in movimento. Tutto quello che può cambiare nella collettività parte da ciò che fa l'individuo. Come il proverbiale sasso lanciato nello stagno tranquillo, i movimenti "di coscienza che operiamo singolarmente" si propagano su tutta la superficie dell'acqua. Ma in che modo operare davvero un cambiamento nella nostra vita e nel mondo? Il modo più efficace è cambiare la nostra coscienza. Una citazione attribuita a Mohandas Gandhi lo esprime bene: *"siate il cambiamento che desiderate vedere nel mondo"*. Con rinnovata consapevolezza, i vecchi schemi si dissolvono e affrontiamo le nuove difficoltà e le nuove sfide con prospettive sempre più ampie e una saggezza sempre maggiore. La nostra vita diventa più equilibrata, più soddisfacente e più coerente con lo scopo della nostra anima. Quando si espande la coscienza collettiva, cambiano anche le forme sociali, economiche e politiche del mondo modellandosi su nuovi livelli di coscienza. (cit. da "La guarigione spontanea delle credenze" di Gregg Braden 2008 Macro Edizioni).

2. NON DI SOLO PANE VIVE L'UOMO (Matteo 4,4 e Luca)

Guarisci le tue emozioni, trasforma le tue relazioni e la tua vita, attraverso il cibo che mangi e il modo in cui lo mangi.

Nutrirsi: un atto che riguarda la totalità dell'essere.

Nutrimiento: essere e sentirsi nutriti, nutrire, dare nutrimento all'amicizia, all'amore, all'ira, al dolore, alla disperazione; letture che danno nutrimento alla mente, allo spirito, nutrimento per l'intelletto (definizioni da Treccani.it).

Viviamo in una società vorace, ci nutriamo tentando di riempire un vuoto che spesso è una voragine, vuoto affettivo, vuoto di significati. Facciamo fatica a dare un senso alle cose, viviamo malesseri di cui non capiamo bene l'origine e che curiamo spesso semplicemente reprimendo i sintomi. Mangiamo come capita, dove e con chi capita, il nostro pasto è spesso fatto senza attenzione. Ingeriamo il cibo in modo meccanico e inconscio, inghiottiamo senza masticare, agitiamo nella mente e nel cuore pensieri e sentimenti caotici. Turbando così il funzionamento dell'organismo, e nessun processo può svolgersi in maniera corretta, né la digestione, né le secrezioni, né l'eliminazione delle tossine. Migliaia di persone si ammalano senza sapere che i loro mali derivano dal modo di nutrirsi. Inoltre la malattia è uno squilibrio che andrebbe corretto nel più

breve tempo possibile. Serve ordine, consapevolezza e ascolto, iniziare a capire che ciò che portiamo dentro diventa parte di noi e ci influenza inevitabilmente. Non mangiamo per dare gratificazione alla mente, mangiamo per costruire salute, nel nostro corpo e nella nostra mente, il cibo è un atto d'amore verso noi stessi e verso gli altri. L'uomo possiede oltre al corpo fisico, altri corpi più sottili (eterico, astrale, mentale, causale, buddhico, atmico), sedi delle funzioni psichiche e spirituali. Bisogna mangiare lentamente e masticare bene, non solo per favorire la digestione, ma anche perché la bocca è la prima a ricevere il cibo, è il laboratorio più importante in quanto è il più spirituale. Essa assorbe le particelle eteriche del cibo, le energie più sottili e potenti, che, prima ancora che avvenga la digestione, nutrono il sistema nervoso; dopodiché i materiali più grossolani vengono inviati allo stomaco. Se il cibo arriva allo stomaco non masticato a sufficienza, l'organismo non può assimilarlo completamente, per cui si producono molte scorie. L'organismo spende molta energia per assimilarlo, ed è questa la causa di molti stati di stanchezza, con spreco di forze; infatti non sempre la stanchezza viene dall'aver lavorato troppo. Il cibo non ben masticato e non impregnato a sufficienza dei propri pensieri e sentimenti è più difficile da digerire e l'organismo fa molta fatica ad assimilarlo. La digestione è una combustione, così come lo sono la respirazione e il pensiero. Respirare profondamente tra un boccone e l'altro è come soffiare sul fuoco affinché la combustione permetta al corpo eterico di estrarre dal cibo le particelle più sottili. Poiché il corpo eterico è il conduttore della vitalità, della memoria e della sensibilità, così facendo si beneficia del suo corretto sviluppo. Il corpo astrale si nutre di sentimenti, di emozioni, quindi di elementi fatti di materia ancora più sottile delle particelle eteriche. È necessario provare un senso di protezione, di sollecitudine, di amore e di amicizia verso gli oggetti, gli alberi, le montagne e le stelle. Sentirsi protetti dalla madre natura, affinché il corpo astrale riceva il nutrimento di cui ha bisogno. Quando il corpo astrale ha assorbito tali elementi, ha tutte le possibilità di nutrire sentimenti appartenenti ad un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felice, in pace e di vivere in armonia con la Natura. Nutrire il corpo astrale, permette di provare delle indescrivibili sensazioni di benessere che spingeranno a manifestarci con generosità e benevolenza, a stimolare ampie vedute, ad essere comprensivi e tolleranti. Il corpo mentale è a supporto dei pensieri, se è ben nutrito, l'uomo può svolgere il proprio compito sul piano affettivo e intellettuale, avere chiarezza e profonda visione della vita e del mondo. Oltre ai tre corpi (eterico, astrale e mentale) l'uomo possiede altri corpi di un'essenza ancora più spirituale: il corpo causale, buddhico e atmico, sedi della ragione, dell'anima e dello spirito, che pure vanno nutriti. Si nutrono lasciandosi penetrare da un sentimento di riconoscenza verso il Creatore, che aprirà le porte celesti, attraverso le quali si riceveranno le più grandi benedizioni. La riconoscenza è capace di trasformare la materia grossolana in luce e in gioia. Se si alimentano i tre corpi superiori, le

particelle sottili che si assorbono in questo modo andranno a distribuirsi nel cervello, nel plesso solare, in tutti gli organi. Si comincerà a rendersi conto di avere altre esigenze e di essere capaci di assaporare altre gioie di natura superiore, e si apriranno possibilità sempre maggiori. A fine pasto qualche respirazione profonda consentirà una miglior distribuzione delle energie nell'organismo; così da essere estremamente disponibili per intraprendere ogni tipo di attività.

Al giorno d'oggi, le persone turbate dal ritmo frenetico della vita cercano dei mezzi per ritrovare il loro equilibrio, praticano yoga, lo zen, meditazioni, tecniche di rilassamento. Non che tutto questo non sia utile, ma un esercizio più efficace è imparare a mangiare. Fintanto che si mangia tra rumore, nervosismo, la fretta eccessiva e le discussioni, a che serve meditare o fare esercizi yoga? Perché non capire che ogni giorno, due o tre volte, tutti abbiamo l'occasione di concentrazione e di armonizzazione di tutte le nostre cellule? Mangiare in silenzio, non solo non parlare ma anche concentrare il pensiero sul cibo e facendo ogni tanto qualche respirazione profonda. Sono esercizi apparentemente insignificanti, ma tra i migliori, per acquisire la vera padronanza di sé. La padronanza di queste piccole cose darà la possibilità di padroneggiare le grandi. È bene essere attenti e vigili in tutta la giornata, oltre che nei pasti. Il pasto è una cerimonia magica, grazie alla quale il nutrimento si deve trasformare in salute, in energia, in amore, in luce. I pasti possono essere l'occasione per sviluppare l'intelligenza, l'amore e la volontà. Nell'assumere il nutrimento, si può offrirgli amore, perché è proprio in quel momento che il cibo si schiude per farci beneficiare di tutti i suoi tesori. Se guardiamo i fiori quando il sole li riscalda, si aprono, e quando scompare, si chiudono. Allora possiamo salutare con amore, camminare con amore, respirare con amore, parlare con amore, lavorare con amore. Ecco allora che la nutrizione potrebbe essere considerata uno dei migliori yoga esistenti, è il più facile, il più accessibile, praticato senza eccezione da tutte le creature, benché in maniera ancora inconsapevole. In questo yoga, fino ad oggi il più sconosciuto e il più incompreso, sono contenute tutta l'alchimia e tutta la magia. Perciò anche se sovraccarichi di impegni, non nascondiamoci dietro questo pretesto. Manca il tempo per pregare, per leggere, per meditare, ma si deve necessariamente dedicare del tempo al nutrimento e allora perché non approfittare di quelle occasioni per inviare un pensiero di gratitudine e di amore. Essere consapevoli ci aiuta a gestire le emozioni forti, come rabbia, paura, ansia e disperazione, e ci aiuta a generare momenti di felicità nella vita quotidiana. Siamo sulla terra per un tempo molto breve e quando partiremo, porteremo con noi soltanto le conquiste interiori. La massima ricchezza è sviluppare in noi le migliori qualità. Quando mangiamo dimentichiamo le preoccupazioni, i rancori, i pensieri che ci fanno ammalare. I quattro elementi (terra, acqua, aria, fuoco) che corrispondono ai quattro stati della materia, sono contenuti nel cibo che mangiamo ogni giorno. Mangiando possiamo dunque entrare in relazione con gli spiriti che presiedono ai quattro elementi e con le loro rispettive qualità:

la stabilità, la purezza, l'intelligenza e l'amore. La nutrizione abbraccia un campo molto vasto, non si limita agli alimenti e bevande, ma ci si nutre anche di suoni, di profumi e di colori. Quello che vediamo, sentiamo, tocchiamo nutre i nostri corpi.

Il digiuno, un altro modo di nutrirsi

Per mantenersi in forma è importante non mangiare molto, per evitare di affaticare l'organismo. Alzarsi da tavola con ancora un po' di fame, fa del bene ed esercita la ragione e la volontà.

In questo contesto digiunare è un altro modo di nutrirsi; in altri termini un metodo di purificazione. Quando si mangia l'organismo assorbe gli elementi che gli sono utili e cerca di sbarazzarsi di quelli di estranei o nocivi. Digiunare è permettere all'organismo di fare il necessario lavoro di pulizia. D'altronde il digiuno è un metodo che ci viene insegnato dalla natura. Gli animali quando sono ammalati istintivamente digiunano.

Almeno una volta alla settimana quei milioni di operai che sono le nostre cellule hanno bisogno di vacanza. Certe malattie si manifestano con attacco di febbre, gli occhi che lacrimano, il naso che cola, la pelle che si copre di piccole eruzioni: si tratta di una purificazione. Digiunare è un'abitudine salutare, meglio se in un giorno in cui ci si possa anche riposare, scegliendo musiche e letture che possano ispirare, purificando i propri pensieri e i propri sentimenti. È bene bere dell'acqua calda anche quando si digiuna. L'acqua calda scioglie molti elementi che l'acqua fredda lascia intatti, li trascina all'esterno verso i pori, i reni, ecc., ci si sente purificati, ringiovaniti, in quanto i materiali che ingombravano l'organismo sono scomparsi e i residui e le impurità sono stati bruciati. Bere acqua calda anche tutti i giorni a digiuno pulisce i canali, depura il sangue e di conseguenza garantisce un benessere generale. Digiunando si purifica sia il corpo fisico che tutti i corpi più sottili. Digiunare è anche rinunciare a certi sentimenti, a certi pensieri che ci appesantiscono. Invece di voler sempre solo assorbire, inghiottire, accumulare, bisogna imparare a rinunciare e a liberarsi.

Nutrirsi di luce

Gli illuminati ci dicono che le leggi della nutrizione sono identiche a quelle che regolano il concepimento. Nel momento in cui ci alimentiamo creiamo le condizioni per la nascita di pensieri, sentimenti e di azioni. Ad ogni boccone, si produce un concepimento. Per essere utili alla creazione, dobbiamo vivere in modo da impregnare tutto di luce intorno a noi. Nutrendo l'ideale di rendere tutto più vivo, più luminoso e più bello, opereremo in noi stessi una trasformazione e i collaboratori dei mondi invisibili verranno ad aiutarci. Il senso della vita è nascosto nella nutrizione; questo, si scopre, se si introduce in noi solo particelle pure, luminose, quintessenze celesti, eterne. Queste particelle si trovano nel sole. Per tale motivo ogni mattina concentriamoci sul sole e cerchiamo di respirare, di assorbire le quintessenze che propaga. Vedremo come la nostra salute migliorerà, la

nostra intelligenza acquisterà chiarezza, il nostro amore e la nostra volontà si fortificheranno. Il risultato dipenderà dall'intensità di amore, di pensiero e di presenza che ci mettiamo. "Il sole è il migliore di tutti i nutrimenti, impariamo a nutrirci di fuoco e di luce, grazie ai quali si possono comprendere tutti i misteri" (Omraam Mikhaël Aïvanhov).

Fare anima mangiando

Anche la scienza è arrivata a confermare l'importanza dell'alimentazione per la cura e la prevenzione delle malattie, affermata a gran voce già agli inizi del 900 dai sostenitori della macrobiotica. Mangiare in modo naturale, semplice e moderato è un obiettivo importante per tutti. Tuttavia l'incremento del fenomeno dell'obesità nei paesi più ricchi e il dilagare di malattie come il cancro, il diabete o altre malattie cardiovascolari, ci fa pensare che l'applicazione delle teorie sulla giusta alimentazione incontri qualche ostacolo. Questo impedimento, nell'era di internet, non è tanto nella divulgazione delle informazioni, quanto nella psiche dei singoli individui e persino nell'inconscio collettivo che fa fatica a cambiare stile di vita. Non basta sapere cosa fa bene e cosa fa male, bisogna trovare dentro di sé una vera attrazione verso ciò che fa bene, fondata su ragioni di affinità d'anima, e parallelamente la forza e la motivazione per sottrarsi a ciò che fa male. Sentirsi pieni di energia, ispirati, capaci di una visione sottile, creativi e dinamici è possibile ed è una condizione che può essere pressoché quotidiana indipendentemente dall'età.

Fare anima mangiando. Con questa espressione si intende, ricondurre un'immagine apparentemente concreta e sostanziale alla sua reale natura, che è anima invisibile. Nella psicologia immaginale fare anima significa ritirare le proiezioni, cioè ricondurre ogni persona, cosa, evento, alla sua reale natura, che è immagine, apparizione, proiezione, miraggio, anima appunto. L'oggetto materiale, sostanziale è un inganno dei sensi e non certo solo per i pensatori immaginalisti. Anche nel buddhismo l'esistenza è vacuità o, come è descritta nel Bardo Tösgrol, il Libro Tibetano dei Morti, la "pura luce del vuoto". Il grande mistico Naropa, ci consiglia di vivere lo stato di veglia come fosse un sogno e di ricordare a noi stessi più volte al giorno che stiamo sognando. Nel cristianesimo l'idea dello Spirito Santo non richiama forse l'idea animista dell'Anima Mundi, l'anima che è in tutte le cose. La consapevolezza di essere nel pieno flusso dell'abbondanza naturale, di essere incondizionatamente amati e colmati di doni. In questo riallineamento ci troviamo sempre carichi di rivelazioni: tutto ciò che hai bisogno di sapere ti viene detto, tutto ciò che hai bisogno di utilizzare ti viene dato, per nessuna ragione devi permettere che le sfide, i dispiaceri, le complicazioni della vita ti spingano a dubitarne.

Il processo evolutivo si incontra nel cibarsi e nel dormire. La simbologia di queste due azioni, mette in contatto con la realtà indivisa, lo stato del due in uno, che è la condizione in cui luce e ombra,

vita e morte, conscio e inconscio, uomo e anima, umano e divino si incontrano. Per smettere di essere vittime delle cose, dobbiamo tornare a vedere nella morte e comprendere la vita come un rito sacro. Mentre mangiamo una carota, qualcosa in noi nello stesso tempo si dona e svanisce. Essere consapevoli di questo svanire ci rende viaggiatori dei due mondi, il visibile e l'invisibile, consentendoci di ristabilire l'unità. Allora la vita e la morte si riunificano in un ciclo continuo, l'inganno del tempo lineare viene sciolto. Una consapevolezza ininterrotta e cristallina si dischiude: questa è libertà e immortalità. Coltivando l'immortalità e la libertà ogni volta che ci cibiamo, procediamo verso la loro manifestazione in noi e nel mondo. La bellezza nella natura ne esprime il carattere sacro: la capacità di darsi e svanire. Mangiare è assaporare l'amore in tutte le sue forme. L'amore è il sentimento contenuto in ogni emozione. Non esiste emozione che non sia una variante, un aspetto, una condizione dell'amore.

Tra mito e realtà

Ogni mito che narra della nascita di un alimento è un mito che parla d'amore. Così il Titano (da *tyke*, fico, in greco) per sottrarsi a Zeus, che lo stava inseguendo, si rifugiò presso la madre Gea, la terra. Dal proprio grembo allora Gea fece sorgere l'albero che porta lo stesso nome del figlio e le sue medesime caratteristiche di dolcezza. L'Ulivo nasce come gesto d'amore della dea Atena nei confronti degli uomini. Si narra, infatti, che Poseidone e Atena si contesero la sovranità dell'Attica e nella loro lotta fecero a gara di chi avrebbe offerto il dono più bello agli umani. Poseidone, colpendo con il tridente la roccia dell'Acropoli, fece sorgere dalla terra il cavallo coraggioso e veloce che avrebbe potuto vincere tutte le battaglie. Mentre Atena, colpendo la terra dell'Acropoli con la propria lancia, fece scaturire da essa l'albero dell'Ulivo per guarire e lenire le ferite degli umani e per dare loro nutrimento e protezione. Zeus attribuì la vittoria della creazione di Atena, che da allora divenne la dea di Atene. La cannella è legata al mito della rigenerazione, della morte e della rinascita, che in modo diretto esprime il darsi per creare oltre sé stessi. La fenice, uccello originario dell'Arabia, sacro presso gli antichi Egizi, si faceva un nido con la cannella e le più pregiate piante balsamiche, poi si adagiava nel nido attendendo che raggi del sole lo incendiassero. Quindi bruciava con il suo nido e dall'incendio si sprigionava un profumo intenso di cannella misto agli aromi dei legni pregiati. Dopo nove giorni dal cumulo delle ceneri la fenice rinasceva e, alimentata dal sole, in tre giorni cresceva diventando una grande fenice, forte, radiosa e potente. Il mito si rivive assaporando il cibo e tutti i miti portano in essere emozioni e tutte le emozioni sono l'emozione dell'amore.

Preparare il cibo, mangiare e assimilare con consapevolezza è anche sentire a quale emozione si lega in noi l'odore, il colore, la consistenza del cibo e soprattutto il suo sapore. Questa meditazione

ci restituisce un rapporto profondo con il nostro cibo e con la natura da cui esso proviene, ci guarisce da tutti i disturbi dell'alimentazione e fa sì che ciò di cui ci nutriamo non ci danneggi, ci permetta di ritrovare un rapporto più armonico possibile con il nostro corpo e con tutto ciò che introduciamo in esso.

Vediamo alcuni alimenti in grado di trasmutare emozioni e comportamenti, persino di curare ferite emotive. Insieme alle piante, i miti ci parlano di emozioni e di eventi. Ecco perché conoscere gli effetti dei vari cibi sui nostri stati d'animo ci aiuta a divenire co-creatori del nostro destino.

RIMPIANTO. L'alloro, questa specie mediterranea sempreverde simboleggia la natura che non muore, la vita che si perpetua, la forza di attraversare stagioni avverse. L'alloro, colpito dalla freccia di Cupido che non raggiunse l'amore di Dafne, è l'albero sacro ad Apollo.

Proprietà: l'infuso di alloro contrasta la fermentazione intestinale e quindi è utile in caso di gas intestinali e pancia gonfia. È anche utile in caso di influenza e aiuta a espettorare in caso di tosse.

OFFESE. L'achillea, il nome deriverebbe da Achille, eroe della mitologia greca, che la utilizzò durante la guerra di Troia per curare le ferite dei compagni.

Proprietà: l'infuso di achillea è utile a chi soffre di crampi e spasmi muscolari, ha proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti, è indicato in caso di ragadi, emorroidi, ulcerazioni, diarrea e dolori mestruali. È anche in grado di calmare il nervosismo e diminuire l'ansia. Riequilibra il sistema ormonale e si utilizza anche per acne da squilibri ormonali.

NERVOSISMO e IMPULSIVITÀ. L'amaranto pianta sacra agli Aztechi. La mitologia greca narra che Amaranto mise in discussione le virtù di Poseidone il quale adirato lo uccise.

Proprietà: è una pianta eccezionale a metà strada tra il cereale e il legume, infatti contiene amminoacidi come la lisina di cui i cereali sono carenti. La lisina è invece presente nei legumi. È un alimento molto digeribile, adatto a tutti perché non contiene glutine. Ha un basso indice glicemico. Contiene fitosteroli che lo rendono utile per abbassare il colesterolo "cattivo" e aumentare quello "buono". Inoltre è un'ottima fonte di vitamina E.

INSICUREZZA. L'arancia, secondo la mitologia greca è la dote di Era sposa di Zeus, i pomi d'oro rubati da Eracle.

Proprietà: le arance sono ricche di vitamina C perciò aumentano le difese immunitarie, svolgono un'azione antistress e contrastano l'insorgere di tumori grazie all'azione antiossidante.

STRESS. Il basilico, i Romani lo ritenevano magico e lo attribuivano a Venere, dea della quiete e dell'armonia.

Proprietà: antisettiche e antinfiammatorie; agisce come antibiotico naturale, ha effetti antitumorali, infatti aumenta l'attività antiossidante del glutatione e di enzimi, inducendo la morte delle cellule tumorali. Regola i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e a mantenere i livelli ormonali in

equilibrio. Lo stress causa perdita di lucidità di visione, di memoria e di capacità reattiva; inoltre indebolisce le difese immunitarie e l'energia psicofisica.

VUOTO AFFETTIVO. Il biancospino, legato a Giuseppe d'Arimatea che tolse Gesù dalla croce. Chiamato anche pianta del cuore, poiché i suoi fiori e le sue bacche svolgono un'azione benefica sull'attività cardiaca.

Proprietà: il biancospino ha effetti benefici su circolazione e cuore, i suoi principi attivi aiutano ad alleviare ansia e ipertensione. Ha un effetto calmante, utile a chi soffre d'insonnia.

FALLIMENTO. Lo zafferano nella mitologia greca legata al giovane guerriero Croco, che vede il suo amore osteggiato dalle divinità.

Proprietà: l'infuso regola la digestione. Ha proprietà antiossidanti e contrasta l'invecchiamento.

PROBLEMI DI COPPIA. Il carciofo. Legato a Zeus e Cynara.

Proprietà: aiuta a depurare l'organismo, in particolare fegato e i reni, ha effetti benefici sulla cistifellea e sull'intestino, migliora la digestione.

CREATIVITÀ. La cipolla in Grecia era consacrata alla dea Latona, ritenuta una delle personificazioni della Grande Madre. Latona incinta di Zeus nutrita dalla cipolla che le stimolava la fame poté partorire Apollo e Artemide.

Proprietà: toccasana per la salute, ha proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, previene cancro e osteoporosi, abbassa il colesterolo e la glicemia, migliora l'umore.

CONFLITTI. Il ciliegio, simbolo delle arti marziali in Giappone. Dal colore bianco al rosso dal sangue dei samurai.

Proprietà: le ciliegie contengono vitamina A, C e vitamine del gruppo B, sali minerali e oligoelementi importanti come zinco, manganese, cobalto, rame. Contengono inoltre melatonina, la sostanza deputata a regolare i ritmi sonno-veglia, sono fonte di antiossidanti. Aiutano a depurare e rilassare l'organismo.

PRIVAZIONE. Il fico, secondo la mitologia greca, nacque dal grembo di Gea, dea della terra, costretto a fuggire da uno Zeus irato.

Proprietà. Oltre che di potassio, ferro e calcio, i fichi sono ricchi di vitamina B6, di vitamine del gruppo A, B1, B2, PP, C. Favoriscono la digestione, aiutano la pelle e l'intestino.

INDEGNITÀ. Le fragole, dal mito: le lacrime di Afrodite per la morte di Adone cadevano sulla terra e si trasformavano in piccoli cuori rossi.

Proprietà: altissimo potere antiossidante ed è ricca di vitamina C, contiene ferro, magnesio, calcio, fosforo acido ellagico che è un potente anti cancerogeno.

CAMBIAMENTO. Il melagrana con i suoi frutti, piccoli chicchi rossi ricchi di sostanze antiossidanti, sono simbolo dell'amore e di fertilità, di vita e di morte, nascita e rinascita. I miti

greci la fanno risalire al sangue di Dioniso rapito e ucciso dai Titani per conto di Era, esasperata dalla continua infedeltà di Zeus padre di Dioniso. Chiamato il “nato due volte” secondo il mito sua nonna Rea ne ricompose i pezzi permettendo così al nipote di rinascere.

Proprietà: ricco di sostanze antiossidanti e di flavonoidi che aiutano a contrastare l'invecchiamento. Depurativo per l'organismo, azione protettiva sui reni. Ricco di vitamine rafforza il sistema immunitario.

RITUALE. Il melagrana rientra in un potente rituale alchemico di cambiamento. Quando hai bisogno di aiuto per affrontare un cambiamento vai in un bosco, possibilmente all'alba o al mattino, con dei chicchi di melagrana. Offri i chicchi agli spiriti del bosco spargendoli intorno a te. Alla sera due ore prima di coricarti, bevi una spremuta di melagrana e immagina che quegli stessi spiriti che hai nutrito ti restituiscano l'amore sotto forma di forza e ispirazione per affrontare il cambiamento.

AMORE PERDUTO, il gelso e la mora nera.

IL SENSO DI COLPA, il ginkgo biloba.

TRISTEZZA, l'iperico.

NERVOSISMO E PROBLEM SOLVING, la lavanda.

AFFATICAMENTO E CONGEDO, la mela.

INSONNIA, la melissa

SOLITUDINE E PERDITA, la mandorla

MOTIVAZIONE, la menta

VISIONE, la palma da datteri

TRADIMENTO, l'origano

RABBIA E FRUSTRAZIONE, la pesca

ENERGIA, il mirto

PROTEZIONE, il riso

SESSUALITÀ, il rosmarino

ANSIA E PANICO, il tiglio

L'ESSERE SPIRITUALE, l'uovo.

Milarepa (mistico filosofo e poeta tibetano 1051-1135) prima di lasciare il proprio corpo per transitare nell'Ade, dona ai suoi discepoli un insegnamento fondamentale: CAMMINATE SEMPRE SUL FERMO SUOLO DELLA NON-OGETTIVITÀ DELLE COSE (*Il cibo del risveglio*, di Selene Calloni Williams – Ed Mediterranee 2018).

3. MA DI OGNI PAROLA CHE ESCE DALLA BOCCA DI DIO (Matteo 4,1-11)

"Non esiste una magia come quella delle parole". (Anatole France)



Le parole che utilizziamo sono lo specchio dei nostri pensieri. I pensieri prendono forma con le parole. Noi esseri umani diamo per scontata la capacità di comunicare attraverso le parole ma ne sottovalutiamo il grande potere racchiuso in esse. Se pensiamo al numero impressionante di parole che emettiamo quotidianamente, frutto del lavoro incessante dei nostri pensieri non è possibile sottovalutare questo aspetto così importante della nostra vita. Ogni parola che pronunciamo, pensiamo e scriviamo viene rilasciata nel mondo, ma essendo dotata di vibrazione reagisce principalmente con il nostro organismo che, in base al segnale emesso, produrrà una determinata risposta chimica capace di influenzarci positivamente o negativamente. Le cosiddette parole ad alta vibrazione vengono percepite dai sensori delle nostre cellule che attivano all'interno una risposta chimica coerente. Se mi esprimo con parole come gioia, bellezza e felicità, il mio organismo produrrà maggior serotonina, ossitocina, ecc. e mi sentirò bene, al contrario se utilizzo parole definite a bassa vibrazione (odio, crisi, rabbia, tristezza, ecc.) il mio organismo in risposta produrrà cortisolo, radicali liberi, ecc.

Masaru Emoto e il potere vibrazionale delle parole

Con la sua teoria sulla memoria dell'acqua aveva sottolineato come le parole (pensate e pronunciate) possono creare (e modificare) la realtà (dell'acqua). Dai suoi sorprendenti esperimenti con i cristalli d'acqua ha evidenziato come parole quali gratitudine, gioia, amore, pace, ecc. (parole ad alta vibrazione) scritte su dei contenitori riempiti d'acqua, successivamente congelata, si cristallizzano in forme armoniose mentre parole quali odio, guerra, disgusto, ecc. (parole a bassa vibrazione) al contrario generino dei cristalli amorfi. Lo stesso Emoto in un'intervista ha rilasciato la seguente dichiarazione: *"se la vibrazione è energia, allora la risonanza è il modo in cui essa si propaga, perciò la risonanza è in grado di trasmettere energia"*.

E cos'è la parola...se non vibrazione?

Come possiamo distinguere le parole ad alta e bassa vibrazione? In modo sintetico possiamo dire che le parole ad alta vibrazione esprimono sempre unità, comunione di intenti, obiettivi superiori, condivisione mentre quelle a bassa vibrazione comunicano divisione, dualità, individualità, mancanza di obiettivi e obiettivi distruttivi. *"È stupefacente ciò che emerge dagli studi sulle parole, sul loro potere vibrazionale e sul potere della mente, tanto da non poter essere ignorato e che ci*

permette di sottolineare quanto l'essere umano non possa più ignorare il suo grande potere di creare la realtà con le parole.” (Serena Pattaro)

“Le parole sono la nostra massima e inesauribile fonte di magia, in grado sia d'infliggere dolore che di alleviarlo”. (Albus Silente)

Il dono del silenzio

Trascuriamo parecchio tempo cercando la felicità quando il mondo intorno a noi trabocca di meraviglie. Essere vivi e camminare sulla terra è un miracolo, eppure la maggior parte di noi sta correndo come se esistesse un luogo migliore in cui andare. La bellezza ci chiama ogni giorno, ogni ora, ma raramente siamo nella posizione di ascoltare. La condizione essenziale perché possiamo sentire il richiamo della bellezza e rispondervi è il silenzio, se non abbiamo il silenzio dentro noi stessi - se la nostra mente, se il nostro corpo, sono colmi di rumore - non possiamo udire quel richiamo. Nella nostra testa c'è un incessante pensare, la nostra mente è piena di rumore, ecco perché non riusciamo a udire il richiamo della vita, il richiamo dell'amore. Il nostro cuore ci sta chiamando ma non lo sentiamo. La consapevolezza è la pratica che acquieta il rumore dentro di noi. Senza di essa siamo distratti da rimpianti, ricordi e dispiaceri; rimaniamo così rinchiusi nella prigione del passato. Possiamo anche essere distratti dal futuro: ansia, paura e incertezza relative a eventi futuri ci impediscono di sentire il richiamo della felicità, così anche il futuro diviene una sorta di prigione. Le piante non possono crescere senza luce, le persone non possono respirare senza aria, tutto ciò che vive ha bisogno di spazio per crescere e per divenire. Se la nostra mente è affollata di parole e di pensieri non c'è spazio per noi.

Pratica: inspirando so che sto inspirando,
espirando so che sto espirando.

Inspirando il mio respiro diventa profondo,
espirando il mio respiro diventa lento.

Inspirando sono consapevole del mio corpo, espirando calmo il mio corpo.

Inspirando sorrido, espirando lascio andare.

Inspirando dimoro nel momento presente, espirando assaporo il movimento presente. (Il dono del silenzio Thich Nhat Han)

La lamentela

Smettere di lamentarsi è una delle principali strategie per migliorare la qualità della nostra vita e delle nostre relazioni.

La lamentela cronica è spesso il modo più semplice per evitare di prendersi la responsabilità della propria vita. Smettere di lamentarsi e imparare a gestire la mente è il primo passo per riprendere le redini della nostra vita.

Se qualcosa non ti piace, cambiala.

Se non puoi cambiarla, cambia il tuo atteggiamento.

Non lamentarti. (M. Angelou)

Smettere di lamentarsi è un processo che parte prima di tutto da un aumento della consapevolezza. Conoscere i danni della continua lamentela può essere uno stimolo efficace per cambiare abitudine, vediamo i principali:

1. Aumenta il cortisolo: la forte attività di lamentela attiva nel nostro organismo la produzione di cortisolo anche detto “ormone dello stress”. Questo ormone influisce in modo significativo sulle zone del cervello adibite all’apprendimento, ha effetti importanti sulla memoria e sull’immaginazione. Quindi non c’è da stupirsi se dopo esserci lamentati la vena creativa si spegne. I nostri stati emotivi vengono influenzati dalla tipologia di ormoni neurotrasmettitori che il nostro organismo produce sia in positivo che in negativo.

Smettere di lamentarti riattiva le capacità di ragionare e trovare soluzioni creative.

2. Aumenta la negatività: la lamentela continua e insistente rende la persona pessimista, creando il terreno fertile per le emozioni come rabbia, invidia, angoscia, ecc. La persona alla lunga distorcerà la realtà che ha intorno, focalizzando la sua attenzione solo sugli aspetti negativi attivando un circolo vizioso sempre più difficile da interrompere.

3. Intossica le relazioni: coloro che hanno fatto della lamentela cronica il loro stile di vita non costituiscono una buona compagnia. Le persone tenderanno gradualmente a prendere le distanze.

4. Consuma inutilmente la tua energia che potrebbe essere spesa in modi migliori; anche ascoltare continuamente le lamentele altrui non risulta il modo migliore per aumentare l’energia vitale.

Le lamentele sono il rifugio di coloro che non hanno fiducia in sé stessi.

Smettere di lamentarsi... alcuni consigli:

- inizia ad ascoltarti mentre parli, se ti accorgi di iniziare a lamentarti, fermati;
- assumiti la responsabilità della tua vita per non rinunciare al tuo potere personale;
- sforzati di usare parole gentili e positive, verso te stesso e verso gli altri;
- impara ad accettare con calma quello che non puoi cambiare;
- pratica la gratitudine, osserva situazioni positive nella tua vita per cui essere grati, imparando che decidere di vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto dipende solo dalla scelta che mettiamo in atto.

Comunicazione non violenta (Marshall Rosenberg)

Nelle nostre relazioni è davvero possibile essere pacifici senza essere spenti? Vivi e autentici senza essere vulcanici? Naturali senza essere impulsivi? Esiste un modo di affermare sé stessi senza schiacciare gli altri e di ascoltare gli altri senza dimenticare sé stessi? Esiste una terza via tra il travolgere e l'ingoiare le parole?

Seguendo il percorso di comunicazione non violenta, cresce la chiarezza, l'autonomia, l'assertività (capacità di esprimere quello che conta per noi, tenendo presenti noi stessi e l'altro) e il coraggio di comunicare messaggi difficili. Un aumento della vitalità e una maggiore benevolenza verso la condizione umana. I primi passi nella CNV possono essere paragonati all'apprendimento di una nuova lingua; occorre pratica, determinazione e una paziente dedizione. "Prima di diventare facile una cosa è sempre difficile". È una buona strada per migliorare i rapporti, spesso complessi e delicati. La CNV è un modo di pensare e di parlare che mira alla comprensione e al rispetto reciproco nelle relazioni, aiuta ad entrare in contatto con la parte di noi stessi capace di comprendere con il cuore e di farsi capire senza aggredire.

Quando si cerca di vivere e di applicare questo modo di essere nelle relazioni, non ci si preoccupa solo di ciò che deve essere fatto, ma anche del vissuto di ognuno. Ciò permette di confrontarsi con gli altri rimanendo in contatto con la loro umanità, cosa che stimola la benevolenza propria e altrui. La fiducia e il piacere della collaborazione sono le conseguenze naturali e tutti escono vincitori da un gioco molto particolare e ancora poco diffuso sul nostro Pianeta. Non uno "contro" l'altro ma "con" l'altro. Non si vince se si vince da soli o a scapito di qualcuno. La CNV è ecologica per eccellenza, perché aiuta a trasformare l'energia "contro" in energia "per". In effetti il criticare, rimuginare, brontolare o scagliarsi contro gli altri, richiede un'energia considerevole ed è poco produttivo.

La relazione è un essere vivente che può crescere, ristagnare, soffrire, svilupparsi, trasformarsi, morire o vivere.

La CNV è un modo di comunicare ed è formato da quattro tappe:

- l'osservazione dei fatti (quel che è, non ciò che penso sia),
- l'espressione (facoltativa) di sentimenti,
- l'espressione dei bisogni (all'origine dei sentimenti)
- la formulazione di una richiesta e da due punti di vista: l'espressione sincera di sé (o assertività) e l'ascolto rispettoso dell'altro (o empatia); questo modo di comunicare è quello in cui ognuno si considera uguale all'altro.

Alcuni aspetti della violenza relazionale: *"La violenza è l'espressione tragica di bisogni non soddisfatti. È la manifestazione dell'impotenza e/o della disperazione di una persona talmente*

priva di risorse da pensare che le proprie parole non siano sufficienti per farsi capire; allora attacca, grida, aggredisce". (Marshall Rosenberg)

Vedere la mia violenza vuol dire avvicinarmi alla serenità. Instaurare una comunicazione che parta dal cuore e arrivi al cuore è un processo di fondamentale importanza per avere rapporti basati sul rispetto dei propri ed altrui bisogni e sentimenti. Lo scopo è trovare un terreno d'intesa. Ascoltare in ogni momento cos'è vivo in noi. Le strategie di solito messe in atto sono definite in CNV linguaggio sciacallo. *Gli "sciacalli" pensano di sapere quello che è giusto e quello che è sbagliato, bene-male normale-anormale, appropriato-non appropriato. Usano strategie come il premio o la punizione che sono forme di controllo, il senso di colpa, la vergogna. Questi metodi sono alla base della violenza sul nostro pianeta. Il modo che Marshall Rosenberg propone, cerca di mettere in condizione l'altro di donare con il cuore, agire in armonia con i propri valori, provare piacere nel donare. Questo modo di comunicare, lo definisce linguaggio giraffa, perché le giraffe hanno il cuore più grande tra tutti i mammiferi terrestri e, quindi, quale nome migliore per il linguaggio del cuore. Intendendo il fare o dire qualcosa per far sentire bene qualcuno, soddisfatti di contribuire a rendere più bella la vita. Ancora una volta, l'invito è ad osservare i fatti senza giudizio, ad ascoltarsi, entrare dentro, parlare in prima persona, non mettere etichette, esprimere chiaramente quale bisogno non abbiamo soddisfatto, fare delle precise richieste che non siano pretese, ma che lascino all'altro la possibilità di dire di sì o di no. Ripetere quello che l'altro ha detto, per assicurarsi di aver ben compreso quello che voleva esprimere.*

La comunicazione empatica, che utilizza parole gentili e comprensive, può rafforzare le relazioni interpersonali e migliorare il benessere emotivo. Le parole empatiche possono creare un ambiente di supporto e di comprensione. Il dialogo interno o il modo in cui parliamo a noi stessi, ha un impatto significativo sul nostro comportamento e sulle nostre emozioni. Il dialogo interno può promuovere la resilienza e la motivazione, o viceversa portare a stress e ansia. Le parole che usiamo per descrivere noi stessi possono influenzare la nostra auto-percezione, autostima e la fiducia in noi stessi. Abbiamo bisogno di imparare a rispettarci e a farci rispettare, fin da piccoli, attraverso la forza interiore e la comprensione reciproca, e non attraverso la minaccia, l'aggressione e la vendetta. Attraverso l'uso delle parole nutriamo il nostro modo di comunicare favorendo il cambiamento, la trasformazione delle relazioni e l'evoluzione.

L'ascolto attivo

"Sentire è facile perché è un esercizio dell'udito ma ascoltare è un'arte, perché si ascolta anche con lo sguardo, con il cuore, con l'intelligenza". (Enzo Bianchi)

L'ascolto è uno degli elementi principali della comunicazione efficace che occorre sviluppare e trasformare in un processo attivo se s'intende migliorare i rapporti con sé stessi e con gli altri. Ascoltare non è prestare attenzione solo alle parole pronunciate, dimenticando che l'ascolto attivo nasce dall'intenzione di accogliere l'altro nella propria dimensione. In realtà ciò che noi definiamo ascolto è ascolto passivo dove l'attenzione si concentra sulle parole dell'altro in attesa di prendere la parola, sulla selezione delle informazioni più interessanti del discorso, oppure direttamente sui nostri pensieri.

Per ascolto attivo s'intende il processo in cui si è in grado di prestare totale attenzione all'altro, non solo alle parole pronunciate ma a tutta una serie di segnali importantissimi (spesso nascosti tra le parole non dette) che ci aiutano a regolare la comunicazione in qualsiasi momento. Affinché l'ascolto sia efficace l'interlocutore deve dedicare liberamente il proprio tempo e la propria persona all'altro, ecco perché l'ascolto attivo è strettamente connesso con l'empatia.

La cosa più importante nella comunicazione è ascoltare ciò che non viene detto. (Peter F. Druker)

La dimensione eterocentrica: il vero ascolto infatti, nasce dalla capacità di contenere e zittire il proprio ego permettendo all'altro di esprimersi liberamente.

Sospendere il giudizio durante l'ascolto attivo consente di aprire uno spazio privilegiato dove il nostro interlocutore, sentendosi completamente a suo agio, è spinto a esprimersi in modo libero ed efficace. Nel momento in cui applichiamo il giudizio, l'interlocutore istintivamente attiva meccanismi di difesa in grado di distorcere o bloccare il processo comunicativo. Ricorda, il giudizio può trasparire anche da una espressione, postura o gesto e non solo dalle parole. Il modo migliore per riuscire a sospendere il giudizio è vedere l'altro nella sofferenza che trasporta: in questo modo sarà più facile essere accanto a lui come esseri in cammino sulla stessa strada verso il miglioramento. "La più alta forma di intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare" (Krishnamurti).

Un altro elemento che favorisce l'esito della comunicazione risiede nella nostra capacità di acquisire nuovi punti di vista rispetto all'argomento trattato. Rimanendo sempre sulle proprie posizioni è difficile entrare realmente in relazione con l'altro. Questo non significa rinunciare alle proprie idee e ai propri principi ma significa provare a spostare il nostro punto di osservazione per acquisire nuovi elementi che altrimenti sarebbero invisibili.

Un vero processo di ascolto attivo necessita di grandi qualità umane, il calore che siamo in grado di trasmettere durante la comunicazione condiziona tantissimo l'esito della conversazione. Le emozioni che si provano durante l'atto di ascolto sono guide fondamentali per comprendere i feed-

back e arrivare all'altro. Ai fini di una comunicazione efficace, diventa fondamentale imparare a gestire le emozioni per riuscire a mantenere un coinvolgimento emotivo in grado di sentire ciò che l'altro prova ma senza subire le emozioni dell'altro. Spesso si teme questa dimensione perché ha un alto potere coinvolgente ma è ciò che ci rende esseri unici; non dimentichiamo che i grandi esseri umani, che hanno contribuito al cambiamento positivo del mondo, avevano sicuramente un grande cervello ma soprattutto un grande cuore.

Il cuore è una ricchezza che non si compra e non si vende, si dona. (G.Flaubert)

Alcuni effetti dell'ascolto attivo: far cadere i meccanismi di difesa, creare un clima accogliente, comprendere meglio il punto di vista e il bisogno dell'altro, trovare soluzioni maggiormente efficaci nella gestione del conflitto.

Terapia verbale di Gabriella Mereu

La scienza analogica è quella che studia la correlazione tra i fenomeni. La dottoressa Gabriella Mereu, attraverso l'uso della parola "cura" i suoi pazienti. La malattia è un'espressione che non fa altro che rivelare in maniera metaforica un vissuto emozionale, che ha portato alla malattia stessa. Sciogliendo la metafora con le conoscenze analogiche (che la dottoressa Meru possiede grazie ai suoi studi di grafologia) "scioglie" la causa della malattia con l'utilizzo delle parole. La metafora arriva direttamente dal paziente attraverso le parole che utilizza per esprimere il sintomo, con un suo linguaggio (pazientese). E come ogni lingua, ha la caratteristica di un parlare collettivo in cui ogni sua parola ha un preciso significato, simile per tutti gli individui che l'adoperano. Ma il suo significato è celato dietro un'analogia che manifesta un'espressione emozionale. (La terapia verbale di Gabriella Mereu).

4. IL RESPIRO, SOFFIO DEL DIVINO

Inspirare, espirare, ispirare, espiare; il movimento di flusso e riflusso è la chiave di tutti i ritmi dell'universo. Renderlo cosciente, permette di entrare nell'armonia cosmica e sentire a poco a poco il respiro fondersi nel respiro di dio. (Omraam Mikhaël Aïvanhov)

La respirazione consapevole si dimostra una di quelle pratiche veramente a portata di tutti al fine di ottenere da subito numerosi vantaggi per il benessere generale dell'organismo.



“Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai nostri pensieri. Ogni

volta che la vostra mente si disperde, utilizzate il respiro come mezzo per prendere di nuovo in mano la vostra mente”. (Thich Nhat Hanh).

Una corretta respirazione si dimostra una sana abitudine per mantenere l'organismo in salute e per aumentare la presenza mentale.

*“Se sei il padrone del tuo respiro,
sei il padrone del tuo corpo,
sei padrone della tua mente,
sei il padrone della tua vita.”* M.Maric

Oggi giorno la maggioranza della popolazione si dimostra più attenta alla propria salute rispetto a diversi anni fa. Molte persone cercano di seguire una dieta equilibrata, molti una dieta vegetariana, altri cercano di mantenere il loro corpo in movimento, ecc. Sicuramente ottime abitudini, ma una corretta respirazione le precede per spontaneità e naturalezza. Nonostante il respiro sia vitale, è incredibile vedere come molte persone non sappiano eseguire una corretta respirazione. L'essere umano la considera una delle tante funzioni automatiche del nostro organismo e pertanto non le si dedica particolare attenzione, fino al momento in cui la sua funzionalità viene compromessa. Le ricerche dimostrano che la maggior parte delle persone respira al massimo al 20% della propria capacità polmonare soprattutto a causa di una mancata consapevolezza della funzione del diaframma. Questa scorretta abitudine è fonte di conseguenze negative sulla nostra salute.

Ricordatevi di respirare. Dopo tutto è il segreto della vita. (Gregory Meguire)

La respirazione è permessa dai polmoni che si espandono e si ritraggono grazie al movimento di un muscolo (il diaframma) situato subito sotto i polmoni che separa la zona toracica da quella addominale. Quando contraiamo il diaframma, esso si abbassa e permette ai polmoni di aprirsi e accogliere l'aria ossigenata e durante l'ispirazione il diaframma si alza, facendo contrarre i polmoni e favorendo la fuoriuscita dell'aria.

Gli effetti positivi di una corretta respirazione, quella che viene appunto definita diaframmatica, ha molteplici effetti positivi sul nostro organismo, apporta una maggior quantità di ossigeno al nostro cervello, riduce i battiti cardiaci e quindi ha un diretto influsso sull'ansia e sull'agitazione. Inoltre, tra gli effetti positivi della respirazione profonda ci sono il recupero dell'energia, l'eliminazione di tossine, l'aumento dell'autostima e della capacità di concentrazione, l'aumento delle difese immunitarie e il rallentamento del processo di invecchiamento. Il controllo del respiro ci può aiutare a mantenere un corretto stato emotivo per affrontare le diverse situazioni.

Come respiri? (breve pratica)

Quali effetti ha la respirazione sul tuo stato emotivo, sulla tua concentrazione e sul tuo rendimento? Osserva il tuo respiro: prova a mettere le mani sul ventre e inizia a respirare. Ora nota se la tua respirazione è alta (zona toracica) o bassa (zona addominale).

Osservalo solo per qualche secondo, non giudicarla, osserva e basta.

Bene, ora prova a modificarla seguendo le indicazioni: inspira profondamente dal naso e porta la respirazione fino al ventre (noterai che si gonfierà) e successivamente alla zona toracica, a pieni polmoni trattieni il respiro qualche secondo e infine espira profondamente fino a svuotare completamente i polmoni (sempre dal naso). Utilizza sempre il diaframma. Ora prova a fare alcune respirazioni in questo modo seguendo i tuoi ritmi e valuta il tuo stato.

Come ti senti?

“La respirazione è uno strumento molto efficace per il tuo benessere e la tua salute”, come dice Thich Nhat Hanh (maestro zen vietnamita, candidato al premio Nobel per la pace, insegnante e guida del vivere consapevole).

Ricordate: quando ispirate portando ossigeno ai vostri polmoni, è un atto di guarigione; non fatelo meccanicamente, fatelo con il 100% di voi stessi, consapevoli che è una pratica di amore, di cura, poiché rinnova le energie. Tutto il mistero della vita è contenuto nel respiro, e tuttavia la vita non è nell'aria stessa e neppure nel fatto di respirare. Essa proviene da un elemento superiore all'aria e per il quale l'aria è il nutrimento: il fuoco. La vita si trova nel fuoco, nel calore, e l'aria ha la funzione di sostenere il fuoco, così come la vita si trova nel cuore (è il cuore che la contiene come un fuoco), e i polmoni sono come un soffiato che anima continuamente il fuoco. Respirare è animare, purificare e intensificare la via dentro di sé. Si può paragonare il respirare con il mangiare, hanno le stesse leggi. Non va bene respirare in fretta senza che l'aria abbia il tempo di scendere fino in fondo ai polmoni per riempirli, gonfiarli, dilatarli; occorre respirare lentamente, profondamente, e ogni tanto bisogna trattenere l'aria nei polmoni per qualche secondo, prima di rilasciarla, per “masticarla”. Sì, i polmoni sanno masticare l'aria come la bocca sa masticare gli alimenti; l'aria che

noi aspiriamo è come un “boccone”, un boccone pieno di forze inaudite; se la si espelle troppo in fretta, i polmoni non possono “cuocerla”, “digerirla”, assimilarla a sufficienza perché l’organismo possa beneficiare delle forze in essa contenute. Ecco il motivo per cui tante persone sono stanche, nervose, irritabili: non sanno nutrirsi correttamente di aria, non la “masticano”, la espellono immediatamente, respirano soltanto con la parte alta dei polmoni, e il risultato è che l’aria viziata non può essere espulsa e sostituita con l’aria pura. Per estrarre dall’aria il massimo delle sue ricchezze, occorre comprimerla, trattenerla nei polmoni.

Dato che l’aria non può sfuggire, la natura le apre tanti minuscoli passaggi nell’organismo affinché possa circolare. Lungo il percorso dell’energia, la natura ha disposto certi ingranaggi che devono essere toccati per mettersi in moto. allo stesso modo se al sorgere del sole, trattenete i suoi raggi, se li captate coscientemente e li accumulate comprimendoli in voi, aprirete loro un varco nella vostra mente. Essi circoleranno come una forza straordinaria, mettendo in moto dei centri potenti, e voi vi sentirete diventare come turbini di fuoco. Ricevete l’aria, riempitevene i polmoni e non espelletela prima che vi abbia dato tutti i benefici di cui è portatrice. Se siete agitati, perché non chiedere aiuto ai polmoni, essi sono lì per aiutarvi: per due o tre minuti ispirate profondamente, e ritroverete la vostra calma. Se avete bisogno di aiuto perché cercate sempre all’esterno, quando invece quell’aiuto è in voi.

L’arte del respirare è un qualcosa di davvero magico; abbiamo a portata di mano uno strumento, potente ed efficace come il respiro che può veramente trasformare in ogni momento la nostra vita: la respiro terapia, sempre presente e utilizzabile. Grande presente nella nostra vita e grande dimenticata.

“La respirazione è alla base di ogni guarigione”. Uno dei modi attraverso cui le discipline che utilizzano tecniche di respirazione, agiscono positivamente sulla psiche oltre che sul corpo, anche sul riequilibrio del ph sanguigno attraverso un’appropriata ossigenazione ed una corretta eliminazione dell’anidride carbonica. Per evitare il blocco emotivo e l’accumulo delle tensioni. Più respiro e più sento, e più energia circola nel corpo, quindi meno respiro e meno sento.

Spunti significativi (dalla dispensa di Gino Soldera docente alla ConSé)

- Quando siamo malati abbiamo la possibilità di ispirare la salute ed espirare la malattia.
- Inspirando ci apriamo al nuovo; espirando lasciamo andare il vecchio.
- Per entrare nel sé trans-personale non sono io che respiro ma è il respiro attraverso di me.
- La malattia è la tossicità che mantengo nel mio corpo, che non espiro.
- Il respiro è un farmaco potente.
- Le piante vivono più a lungo, perché respirano correttamente.

- Respirando con amore si espande la coscienza e si avverte la gioia nel cuore.
- Respirazione piena, piena vitalità.
- Respirare bene aiuta in modo naturale la forza e il coraggio necessari per sciogliere la propria corazza e liberare il dolore nascosto nelle pieghe della contrazione, e a cogliere i segni della sofferenza per comprendere il senso profondo dell'esperienza, così da vivere il piacere del libero, naturale e spontaneo fluire del respiro.
- Apre alla via dell'amore; non tanto nel dare o ricevere amore, quanto nell'accettare di vivere pienamente la propria realtà con le proprie potenzialità. Ciò porta a respirare senza fretta, senza dover fare, senza imporsi, senza voler dimostrare agli altri di essere migliori di quello che si è.
- L'amore è dentro di noi e se lo lasciamo circolare liberamente i muscoli si ammorbidiscono e il respiro diventa fluido, calmo e regolare.
- Apre alla via della conoscenza e dà a ciascuno la possibilità di scoprire sé stesso e il valore della propria individualità, di vivere la pienezza del momento presente e di migliorare la qualità della propria esistenza.
- Il vero respiro naturale è il lasciar entrare e lasciar uscire l'aria, senza forzature.
- La via del respiro è una via di autoconsapevolezza che aiuta ad essere sé stessi.
- Dal personale al trans-personale, quindi consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità, così da scoprirle, conoscerle, farle proprie, coltivarle, utilizzarle. Per fondare la vita nel proprio nucleo vitale, per essere liberi e responsabili. Sviluppare la sensibilità interiore, il sesto senso, attraverso l'espansione del respiro e di conseguenza anche più empatia e sensibilità nei confronti degli altri.
- Il respiro aiuta a liberare la mente dai pensieri, dalle preoccupazioni.
- Ritrovare sintonia con i propri ritmi, la natura respira a un ritmo naturale, andare oltre al controllo, quando inspiro non tiro dentro l'aria ma lascio che l'aria entri.
- Respirando bene togliamo i blocchi; più che accelerare, noi dobbiamo togliere i freni.
- L'organo del respiro è l'anima.
- Respirando impariamo a gioire e ad essere grati.

PRANAYAMA (*Pratica*)

Prana è “il soffio vitale che riempie l'universo”. La principale fonte di prana è data dall'aria che respiriamo, ma anche dal cibo e dalle bevande. È per questo che nello yoga viene attribuita una grande importanza all'igiene del naso e della lingua, ad una lenta masticazione e ovviamente, ad una efficace respirazione. Il prana infatti viene assorbito tramite le mucose del naso e dai recettori nervosi dell'apparato respiratorio, ma anche attraverso le terminazioni nervose della lingua e della

gola. La parola *ayama* vuol dire “estensione” o “espansione” della dimensione del prana; ovvero un



metodo per assorbire e indirizzare l'energia vitale nel corpo, rendere la mente stabile e raggiungere un livello superiore di coscienza. Il respiro funge da tramite tra la materialità del corpo e la spiritualità della mente e questo ci permette attraverso il *pranayama*, di raggiungere l'unione di questi due elementi, per poi raggiungere la meditazione profonda, attraverso la ritrazione dei sensi. Il *pranayama* è anche un metodo funzionale per prevenire e curare molti disturbi e soprattutto è efficace la sua azione preventiva, quindi di mantenimento della salute. Porta a pace mentale, riduce le tensioni, aumenta il senso del benessere, ordine

e disciplina del proprio comportamento. Facilita l'eliminazione di tossine, migliora la circolazione sanguigna e linfatica. Ottimizza l'azione filtrante dei reni, tonifica il sistema nervoso. Agisce positivamente sulla memoria. Aiuta la digestione, libera dalle paure che immobilizzano l'intento. Purifica le nadi (i canali energetici del corpo) e stimola la milza. Equilibra il sistema ghiandolare. Rinforza il sistema immunitario. Migliora la funzione respiratoria esercitando i muscoli della respirazione e influenzando i centri respiratori, perciò si acquista la capacità di respirare in modo più efficiente. Il *pranayama* funziona perché durante la pratica utilizziamo appieno la nostra capacità polmonare, migliorando quindi l'ossigenazione di tutto il corpo a beneficio di ogni singola cellula. Gli organi non ricevono solo ossigeno, ma ricevono anche sangue in abbondanza e la loro efficienza viene incrementata. Le variazioni di pressione nella cassa toracica vengono intensificate e ciò significa una migliore circolazione del sangue tra una cavità e l'altra, perché quando la differenza di pressione è notevole, la circolazione aumenta. I cambiamenti di pressione sollecitano gli organi che vengono compressi e decompressi migliorandone le funzioni.

Pratica: rilassa i muscoli, rendi il respiro calmo e uniforme, posizione comoda, schiena dritta ma non rigida, rilassa spalle e collo, chiudi gli occhi. Centrati sul respiro, conta dieci respirazioni (inspiro, espiro) lente e profonde. Calcola il tempo e quando raggiungi la parità di tempo su dieci respirazioni hai ottenuto la conformità del respiro. Chiudi con il pollice la narice destra e inspira lentamente dalla sinistra, poi chiudi con anulare la narice sinistra (indice e medio sono sul terzo occhio) ed espira dalla destra, inspira dalla destra, chiudila con il pollice ed espira dalla sinistra. Questo rappresenta un ciclo. Prosegui per vari cicli. (Tratto dal sito internet yoga ride.com).

5. I FIORI DI BACH

I fiori messaggeri dell'amore

... dal buio delle radici verso la Luce della nostra essenza più autentica.

Il Fiore parla all'Umano per similitudine di esperienza e di destino terreni: *“fatico a guardare sotto nelle mie radici, nella mia parte più oscura e sotterranea. Quale titanico impiego il mio e tuo, per vivere l'esperienza di far emergere il nostro stelo dal nero terriccio. Caro umano: Io sono il fiore sincero che non vuole nasconderti l'origine più vera della mia magnifica corolla; oddio caro umano, non voglio neppure celare a te l'origine delle tue più alte virtù. Forse che hai imparato il perdono trasformando la durezza del tuo cuore in tenerezza? Forse son diversi i nutrimenti delle tue più alte conquiste? Forse tu chiami ferite ciò che io chiamo radici, forse tu lo chiami passato il mio presente quotidiano: ogni giorno io sono immersa in terra brulicante di decomposizioni di ogni sorta, perché tu mi possa vedere rosso, blu, giallo...Magnifico. Non ho alternativa alcuna se non trasformare, per accettazione incondizionata, tutto ciò che sta sotto i miei "piedi. Ah, non credere, avrei voluto che ci fossero oro, perle e sete di bisso alle mie radici, per mostrarle al mondo, ma quando la mia preghiera fu accontentata io per poco non morivo! E così ho pregato perché avessi la forza e il coraggio, che forse per te umano è il padre di tutto il coraggio, di ringraziare lo strato di foglie e ossa ed altro che non ti sto a raccontare, perché proprio il vissuto di quella vita che non pareva più vita, a me la vita dava ed il suo magnifico colore. Ho compreso che radici, stelo e corolla, non erano tre parti che io potessi spezzare, ma un intero al quale potevo dare tre nomi, per i tre tempi del mio fiorire: dolore, trasformazione, espressione magnifica di me. E la gioia? Somma indivisibile in tre tempi! Io non ho mai incontrato una sorella Rosa che fosse arrivata al petalo profumato senza la trasformazione di ciò che proprio profumato non è.*

Questa è legge incontrovertibile della Vita, della tua spirale ascendente verso le stelle.

Caro Umano, io ti amo per somiglianza guarda me, posso presentarmi a te come esempio umile? Puoi guardarmi sotto la soglia del visibile e sentire che in ogni istante dal basso porto verso l'alto metalli e razze diverse d'acqua e materie, non così come sono con lamenti e borbottii, ma nella trasformazione della Bellezza. Ci sono fiori che dalle radici hanno fatto emergere ogni sorta di bellezza, col potere alchemico della linfa sbocciano in sorrisi, carezze e abbracci. Tu caro umano, che sei il capolavoro dei capolavori, che mille e mille volte dall' utero buio riesci a mettere al mondo te stesso: E persino un fiore”.

(Tutti all'inferno: l'alchimia nella Divina Commedia - il viaggio dell'uomo verso Sè. Ed. Le Due Torri 2018)

I fiori di Bach cambiano, trasformano, favoriscono l'evoluzione.

La terapia “vibrazionale” che “guarda” non solo la sfera fisica ma anche emozionale e spirituale: il rimedio floreale è portatore di una specifica frequenza o vibrazione energetica, che agisce a livello sottile sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume. L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e agisce anche su piani più sottili come mente ed emozioni; i suoi effetti pertanto si riflettono su tutto il piano fisiologico comportamentale umano.



L'essenza floreale rappresenta un campo energetico sottile che vibra ad una determinata frequenza e che, quando entra in contatto con un altro campo energetico sottile squilibrato, agisce per risonanza vibrazionale, controbilanciandolo e riequilibrandolo.

I rimedi floreali di Bach ricostruiscono l'armonia tra anima e personalità, affinché il corpo ne tragga giovamento. Per Bach la malattia non è una casualità, una fatalità o qualcosa di esterno alla nostra esperienza. La malattia non si origina a livello materiale: “È il risultato ultimo di una serie di disturbi più sottili che iniziano a livello della connessione tra anima (o Sé superiore) da un lato e personalità dall'altro”.

La finalità della malattia consiste, secondo Bach, in un'azione correttiva: serve a farci comprendere che stiamo facendo un errore e che ci stiamo allontanando dal giusto cammino.

È vista come un'opportunità di rettificare un comportamento sbagliato. Secondo Bach, ogni uomo ha un'anima immortale, ovvero il suo vero Io, e un Io fisico mortale, ovvero la personalità. L'anima è collegata al grande campo di energia cosmica e a sua volta la personalità è legata all'anima. Quando la personalità non vibra più in sintonia con l'anima si genera un conflitto e di conseguenza stati d'animo negativi, che hanno quindi una bassa vibrazione, ma che possiamo sostenere con l'influsso di vibrazioni energetiche superiori. Per questo Bach pone l'attenzione sugli stati d'animo più che ai sintomi.

I fiori sono in tutto 38. I primi dodici detti “fiori tipo” corrispondono a una personalità congenita e sono strettamente legati alla lezione che ognuno di noi è chiamato ad apprendere in questa vita. I 7 “aiutanti” che corrispondono a stati cronici, oppure al risultato dell'interazione negativa delle 12 tipologie iniziali con alcune circostanze della vita. Infine le ultime 19 essenze rappresentano il nostro particolare modo di reagire.

I fiori sono raggruppati in 7 gruppi tematici: i fiori per la paura; per l'incertezza; per la mancanza di interesse nel presente; per la solitudine; per l'iper sensibilità alle influenze esterne; per lo scoraggiamento e disperazione e, infine, per la preoccupazione eccessiva per il benessere altrui.

La dottrina delle segnature è stata riscoperta nel Rinascimento dal filosofo e naturalista Paracelso. Applicando tale teoria abbiamo la possibilità di intuire le proprietà curative di una pianta leggendo in essa i segni e i simboli che rimandano al suo potenziale terapeutico. È possibile trovare indicazioni relative alle proprietà medicinali delle piante prestando attenzione alle similitudini esistenti tra la loro forma e quella degli organi dell'uomo. Studiando l'habitat della pianta, le sue caratteristiche morfologiche, il modo con cui essa si sviluppa e si riproduce, potremo raccogliere informazioni sulle sue qualità curative. Nei tempi antichi si immaginava che Dio avesse donato agli uomini una guida, per trovare i rimedi ai loro malanni, basata su segni esteriori caratteristici delle piante. Il concetto di segnatura può riguardare non solo malattie fisiche, ma anche aspetti emozionali. L'infinitamente grande che si riflette nell'infinitamente piccolo. Veramente siamo esseri divini, creati dall'artista degli artisti.

I 5 principi che governano la vita secondo Bach

- L'uomo ha un'anima o Sé Superiore di natura Divina che ci guida se glielo consentiamo.
- Il nostro passaggio nella vita terrena ha lo scopo di ottenere tutta la conoscenza e l'esperienza raggiungibile per sviluppare tutte le virtù che ci mancano.
- Il nostro breve passaggio sulla Terra, che chiamiamo Vita, non è che un momento nel corso dell'evoluzione, come lo è un giorno di scuola rispetto a una vita intera. Sebbene ora capiamo o vediamo solo questo unico giorno, l'intuizione ci dice che la nostra nascita è infinitamente lontana dalla nostra origine e la nostra morte infinitamente lontana dalla nostra fine. Il nostro corpo è solo uno strumento, il veicolo dell'anima.
- Finché la nostra personalità e l'anima sono in armonia tutto è pace, serenità e salute. Quando la nostra personalità devia dal cammino tracciato dalla nostra anima, sorge il conflitto; fonte e causa della malattia e dell'infelicità.
- L'unità: tutti noi esseri viventi siamo una cosa sola. Il creatore di tutto è l'amore e tutto ciò di cui abbiamo coscienza è manifestazione di questo amore.

I sette difetti

Da un punto di vista spiritualizzato, Bach descrive sette difetti fondamentali o attitudini negative che impediscono la comunicazione armonica tra anima e personalità, scatenando il conflitto. Il persistere di queste attitudini può portare a disturbi a livello fisico:

1. Orgoglio: stima eccessiva di sé e della propria personalità.
2. Crudeltà: negazione del criterio di unità di tutte le cose.
3. Odio: contrario dell'amore che è il principio della creazione. Negazione della vita.
4. Egoismo: non vedere l'unità, anteporre gli interessi personali nelle relazioni.
5. Ignoranza: mancato apprendimento, rifiuto di vedere la verità.
6. Instabilità-indecisione-debolezza: la personalità rifiuta di essere guidata dell'anima, perciò ci facciamo influenzare e manipolare dagli altri.
7. Avidità: desiderio di potere. Negazione della libertà e dell'individualità di ogni anima, invece di evolvere si desidera comandare.

Incontrare i propri difetti e sviluppare le virtù opposte.

Per Bach le "lezioni" da imparare sono le qualità o le virtù che dobbiamo sviluppare in questa vita. Le riassume in 12 tipi e sostiene che in questa incarnazione siamo venuti ad imparare una o due lezioni al massimo.

Per questo utilizziamo il fiore tipo che contiene la vibrazione informazionale che bilancia il difetto da superare. Il fiore tipo ci aiuta ad adempiere il nostro compito in questa vita. Esso rappresenta la personalità che ci viene assegnata dalla posizione della luna nel momento della nascita. Ci troviamo di fronte a una "terapia psico-emozionale e spirituale" che agisce sullo stato mentale, tenendo in considerazione le emozioni, gli schemi mentali e comportamentali.

Le sette fasi della guarigione

Per Bach la guarigione nel senso più spirituale consiste in 7 fasi:

PACE, SPERANZA, GIOIA, FEDE, CERTEZZA, SAGGEZZA e AMORE.

"Una volta che l'amore entra nel paziente, egli ha voltato le spalle a ciò che abbiamo chiamato malattia". "L'amor che muove il sole e le altre stelle" (Dante Alighieri nella Divina Commedia).

Tutti i fiori ci parlano di cambiamento, trasformazione, evoluzione proprio per loro natura.

Tra loro scelgo quelli che per me meglio esprimono il tema trattato.

WALNUT: fiore della forza e della flessibilità. Fiore della rinascita, disinvoltura, ripresa. Questo fiore di Bach estratto dal noce è il rimedio naturale che predispone ad affrontare al meglio ogni cambiamento, è la spinta al cambiamento quando mente e corpo devono rinnovarsi.



Juglans regia, la ghianda di Giove, la noce un alimento divino; infatti per Bach è uno dei fiori più spiritualizzati. Il noce è collegato ai riti di passaggio, alle fasi di sviluppo della società umana, così come l'essenza è utilizzata nelle fasi di transizione. I fiori femminili assomigliano al grembo materno, il maschile è simile a un pene che pende dai rami. Sin dall'antichità il noce è considerato simbolo della fertilità. I fiori utilizzati sono quelli femminili, privi di qualsiasi allusione sessuale, come detto evocano l'immagine del ventre materno quale ambiente protetto,

nonché luogo di crescita, sviluppo e nascita di una nuova vita. Il Noce con i suoi rami larghi “sembrano chiedere spazio” alle altre piante. Il profumo pungente delle sue foglie primaverili, particolarmente sgradevole per gli animali, tiene lontani insetti e uccelli. Il Noce sembra creare attorno a sé una barriera protettiva, quasi volesse “difendersi” dalle intrusioni esterne, come a dire: adattarsi che fatica.

Walnut facilita l'adattamento al “nuovo” e aiuta a guardare avanti sentendosi meno indifesi e vulnerabili. Il rimedio è consigliato anche alle persone troppo sensibili alle opinioni e alle idee degli altri, o passano molto tempo in ambienti conflittuali e disarmonici, rischiando di “assorbirne” la negatività. Abbiamo deciso e abbiamo agito. Eppure una sorta di vulnerabilità può prenderci all'improvviso, consci di lasciare andare situazioni del passato e di proiettarci in quelle future. Ci sono fasi della vita che richiedono l'utilizzo di Walnut e come le fasi di transizione, ad esempio: lo svezzamento, la menopausa, la gravidanza, la pubertà, la vecchiaia, un divorzio, il pensionamento, o qualsiasi cambio nella vita, di lavoro, di casa; utile per tagliare legami che si fatica a lasciare andare... Walnut ci dà la sicurezza necessaria a compiere i nostri passi, raggiungendo gli obiettivi con determinazione. Dona la capacità di accettare con il concetto di ripresa e apertura ai cambiamenti.

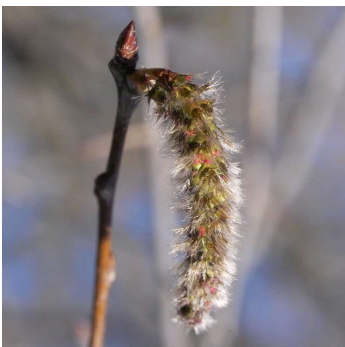


LARCH: il fiore della fiducia in sé stessi, la convinzione di non essere all'altezza e di non potercela fare, la paura del fallimento. Solo acquisendo fiducia in sé stessi, nelle proprie capacità, si possono affrontare veri cambiamenti e trasformazioni. L'essenza floreale Larch ha la capacità di farci credere in noi stessi e di motivarci al cambiamento, all'avanzare nella vita. Sotto un'apparente debolezza si cela una grande energia. Il soggetto Larch si sente inferiore agli altri a priori, si sottovaluta, non prende

iniziative per paura di sbagliare. Il fiore è indicato alle inabilità al movimento quindi nelle riabilitazioni.



SWEET CHESTNUT: il fiore della liberazione, attraverso l'oscurità fino alla luce. Di fronte alla necessità di cambiare vita, quando è opportuno abbandonare situazioni a cui si è ancora in qualche modo legati, può capitare di sentirsi angosciati e smarriti. Con Sweet Chestnut si riesce a fare il salto di qualità: superare le resistenze interiori e aprirsi a nuove esperienze, per accedere ad un nuovo stile di vita. È collegato alla trasformazione e al senso di pace e di liberazione che ne deriva.



ASPEN: quando sopraggiungono l'inquietudine e un timore indefinito, che rallentano o bloccano l'atto di cambiare le cose. Aspen toglie il velo di drammaticità, accompagnando le fasi di trasformazione con leggerezza e fiducia nella vita. Con pacatezza e forza d'animo, si potrà quindi metter mano a ciò che nella vita di tutti i giorni è opportuno modificare o cambiare. Il superamento delle proprie paure inconse e il ritorno alla propria sensibilità interiore.



CHESTNUT BUD: una volta apportati i cambiamenti necessari al nostro benessere, è importante che facciano parte delle nostre consuetudini. Se ciò non è possibile, perché la tendenza è quella di ricadere nei vecchi automatismi, Chestnut Bud renderà più facile imparare la lezione. Con maggiore consapevolezza, ognuno di noi potrà vivere nel migliore dei modi.

ELM: il fiore della responsabilità, dall'auto svalutazione alla fiducia in sé stessi. Nel caso in cui si è assaliti dallo sconforto: tante novità da affrontare, tante situazioni da fronteggiare contemporaneamente; è troppo! Non manca una buona autostima di sé, tuttavia ci si sente sopraffatti e ci si abbatte. ELM ci riporta sulla strada giusta in cui le energie sono a nostra disposizione, per modificare o cambiare le piccole o grandi abitudini che fanno parte della nostra vita. Rappresenta la responsabilità equilibrata, portatrice di benessere anche per coloro che ci circondano.



GENTIAN: l'intuizione è quella giusta, ci stiamo apprestando a fare i passi necessari a cambiare vita. Può succedere che arrivati a questo punto, il dubbio e il pessimismo intralcino la riuscita dei buoni propositi e che la preoccupazione prenda piede. Per chi si sente depresso, dubbioso e manca di coraggio. Gentian allontana i pensieri cupi, frutto di un lavoro mentale disarmonico; pervasi da uno spirito fiducioso ed ottimista, si porteranno a termine i progetti.



GORS: il fiore della speranza e dell'accettazione di ciò che la vita può riservare. Dalla rinuncia all'azione; quando si è convinti che cambiare le cose sia impossibile! Con Gors si torna ad aver fiducia. Si avverte ora che si può cambiar vita, abbandonando abitudini e situazioni deleterie.



IMPATIENS, il fiore del tempo, dall'impazienza alla pazienza.

Non si vede l'ora di raggiungere i risultati sperati! È facile quindi sentirsi sotto stress, tesi, nervosi e insofferenti. Impatiens ristabilisce la calma interiore; aiuta a comprendere



che quando si cambia il proprio stile di vita, col tempo e la pazienza, si ottengono gli effetti desiderati. Passo dopo passo, giorno dopo giorno.



HONEYSUCKLE: il fiore del passato.

Riguarda il potenziale spirituale della capacità di trasformazione. Nello stato negativo si resta attaccati al passato e non si è immersi nel flusso della vita. Il fiore come sottili trombe che proclamano la necessità di trasformazione.



MIMULUS: il fiore del coraggio (dalla paura del mondo, alla fiducia del mondo) per la paura di affrontare un cambiamento. Cresce in bilico sulla corrente dell'acqua di fiumi e ruscelli, sembra che la pianticella possa essere sradicata, in realtà le sue radici sono ben salde al terreno. I fiumi e i ruscelli possono essere visti in chiave simbolica come il fiume della vita, con i suoi rischi e le sue possibilità così come il soggetto

Mimulus deve imparare a fidarsi della vita che scorre e non averne paura. È molto sensibile ai cambiamenti climatici analogamente le persone che necessitano del rimedio floreale sono molto impaurite dai cambiamenti. Lo stato Mimulus negativo presenta paure concrete, quotidiane che possono essere di animali, paura di prendere decisioni, di cambiare o paura del mondo, della malattia, del dolore, di incidenti.



SCLERANTUS: il fiore dell'equilibrio (dal conflitto interiore all'equilibrio)

Ci parla della capacità di decidere: il soggetto Scleranthus soffre molto perché fa fatica a prendere una decisione tra due alternative e per questo si sentono incerti.

Si collega al senso di adattamento e alla chiarezza interiore.



OLIVE: quando la stanchezza è eccessiva e impedisce di intraprendere dei cambiamenti. Si collega alla rigenerazione, alla pace interiore, al contatto con la propria forza interiore.



WILD OAT, per l'incertezza circa la strada da intraprendere. Per tutti coloro che vorrebbero fare qualcosa di importante nella vita, ma non trovano la loro direzione. Imparare a dare ascolto alla guida del proprio io superiore, per trovare la decisione dentro di sé, dove del resto è già definita da tempo. È in relazione con la sperimentazione, la perseveranza e l'integrazione delle proprie energie.

6. LA TECNICA METAMORFICA E PRINCIPI UNIVERSALI

La tecnica metamorfica che all'inizio si chiamava "terapia prenatale" fu ideata dal naturopata e riflessologo inglese Robert St. John, intorno agli anni '50 e in seguito perfezionata negli anni '70 del secolo scorso con l'aiuto del suo allievo Gaston Saint -Pierre.



Il principio con il quale il praticante lavora è la Vita, principio di tutte le cose. La Vita è il potere che guarisce se messa in condizione di esprimere tutta la sua potenzialità. Il tocco metamorfico permette alla vita stessa di sciogliere i blocchi verso la consapevolezza, aiutando l'individuo nel percorso di trasformazione. L'uso dei Principi Universali nelle sedute stimola le due qualità trascendente ed immanente della natura umana.

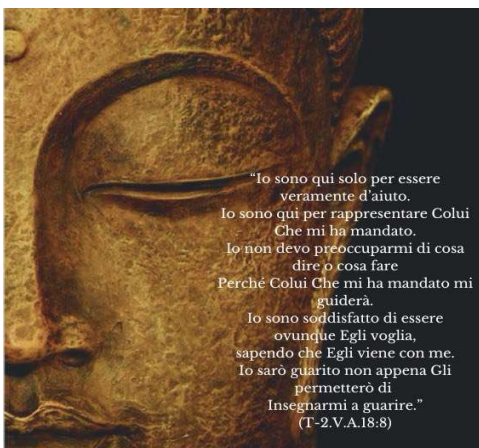
Una comprensione che si raggiunge attraverso queste pratiche riguarda il fatto che noi siamo costantemente in presenza della perfezione. Tutto nel nostro ambiente (nostra moglie o marito, i nostri figli, il nostro capo ufficio, la nostra casa) è una

rappresentazione meravigliosamente esatta della configurazione della nostra coscienza. Noi creiamo in quello che ci circonda una perfetta immagine di noi stessi. Di conseguenza quando cambiamo noi cambia anche il nostro ambiente.

Il tocco metamorfico è un'apertura verso la creatività, la guarigione, l'auto-guarigione, la crescita e l'evoluzione. La tecnica si basa sul fatto che molti dei nostri schemi di vita, compresi i disturbi, le caratteristiche comportamentali e così via, sembra si impiantino quasi come semi al momento del concepimento. Durante il periodo di gestazione nell'utero, l'individuo comincia a svilupparsi nel suo aspetto fisico e come entità in grado di muoversi: i semi della coscienza cominciano a germinare. La normale vita che viviamo da bambini, adolescenti e adulti, è in un certo senso lo schiudersi dei semi. Tuttavia in alcuni, per varie ragioni, la fioritura appare inibita. Il bruco non si lancia in cielo con ali di farfalla. La creatività non si mostra in tutta la sua forza. Problemi, depressioni o malattia opprimono l'individuo.

La Tecnica Metamorfica spesso consente alle persone di ri-formare la loro vita. È una tecnica molto semplice, una specie di rituale compiuto dal praticante per andare incontro all'ispirazione di trasformarsi del "paziente". La Forza Vitale della persona trasforma i suoi schemi, liberando il potenziale di auto guarigione. Praticamente a livello fisico, il terapeuta tocca particolari aree del piede, delle mani e della testa, creando così un ambiente libero da direzione entro in quale il potere della vita può muoversi in modo consona a ciò che è giusto per esso. A livello più sottile i praticanti agiscono da catalizzatori, così come la terra è un catalizzatore per il seme. Pertanto in quanto tali, essi non interferiscono e praticano il distacco che viene definito così: notare i fatti, prenderne atto e lasciare che siano. L'intelligenza innata della persona guida la sua forza vitale verso l'abbandono degli schemi, dei problemi, delle difficoltà, consentendo in tal modo la realizzazione del suo potenziale.

Si possono notare dei cambiamenti immediati dopo il trattamento di natura fisica o emotiva. I quali forse riflettono la trasformazione interiore di qualche schema di vita. Ma possiamo notare anche cambiamenti più sottili, che partono dal profondo: con l'evolversi e il trasformarsi della consapevolezza è possibile che le persone diventino più vivaci, più decise e che attraggano a sé situazioni migliori per arricchire la loro vita.



Queste parole recitate anche silenziosamente prima del tocco metamorfico, predispongono il terapeuta ad essere il tramite dell'amore, della verità, dell'energia che guarisce.



Collego il massaggio con i principi universali che regolano l'Universo, il cosmo e noi esseri umani. La conoscenza di questi Principi sarà utile per trovare un equilibrio interiore, espandere la coscienza attraverso la comprensione delle leggi che regolano le proprie azioni e gli eventi della vita e cessare di essere alla mercé delle circostanze

e del fato.

Mostrerà che è possibile abbracciare il proprio destino quando si comprende il fattore unificante alla base dei diversi stati di luce, materia, suono, respiro e coscienza, in modo da esprimere un approccio più responsabile alla vita.

I primi cinque di questi Principi li osserviamo più facilmente “nei regni del tempo, spazio e materia”. Essi sono: Genere, Casualità, Corrispondenza, Ritmo e Polarità. Principi che si trovano nel mondo materiale e biologico, come anche nella sfera più sottile e complessa dei rapporti umani, delle emozioni e delle idee.

I Principi-Vibrazione, Impulso creativo, Visione profonda/illuminazione, Comunicazione/comunione li osserviamo con più facilità su di in una dimensione trascendente. Il rapporto tra il trascendente e ciò che è materiale, anima – corpo, Dio e la creazione, ha preoccupato l'umanità per migliaia di anni. In alcune tradizioni spirituali tutte le distinzioni si annullano. Il dualismo, di sacro e profano, fuori o dentro il mondo fisico viene trasceso.

La nostra mente abbraccia una doppia visione. A volte sentiamo una presenza o un potere che potremmo chiamare Dio. E allora preghiamo, facciamo l'esperienza della gioia, della venerazione, o della beatitudine nella comunione. Preghiamo nostro Padre che sta nei cieli. A volte abbiamo la sensazione che questo Dio sia un'onda sulla superficie di un vasto oceano di beata consapevolezza. Se potessimo tuffarci fin nei suoi abissi, troveremmo un profondo senso di unità della nostra coscienza con la coscienza Divina. “Il Padre e io siamo una cosa sola” (dal Vangelo di GIOVANNI 10,30).

Vediamo ora in dettaglio quali sono questi principi.

Il principio di genere

Principio di genere, o Dualità, pervade evidentemente ogni struttura. Si può parlare di elettrone e



protone nell'atomo; di maschile e di femminile negli organismi; di sole e luna nel cielo. Nella nostra vita ci sono molte, sottili e variate espressioni di questo Principio.

I termini "maschile e femminile" sono soltanto indicativi: queste energie non si limitano unicamente agli uomini e alle donne rispettivamente. Al contrario, è fondamentale che ogni individuo, uomo o

donna, integri in sé i due aspetti. Se uno o l'altro di questi non è in equilibrio vi sarà la tendenza a una condizione di improduttività.

L'energia maschile fa accadere delle cose: spinge verso l'azione con volontà e determinazione.

L'energia femminile lascia che le cose accadano: risponde, porta le cose a compimento, agisce attraverso l'intuizione e l'immaginazione.

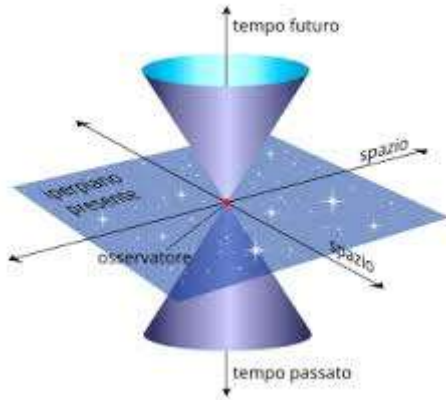
L'aspetto maschile comporta la capacità di percepire e di vedere nell'essere distaccato, mentre l'aspetto femminile esprime il movimento nel coinvolgimento attivo.

Raggiungere l'equilibrio nel campo delle energie del Genere implica una risonanza con la Terra. Nel corpo fisico, questa risonanza è associata ai piedi e alle gambe. Il preciso schema riguardante il nostro essere fortemente radicati, ben piantati a terra: è uno schema che si è impiantato in noi durante i primi tre mesi nel grembo materno. Questo sviluppo, che prende il nome di cefalocaudale, inizia quando ciò che diviene la colonna vertebrale esce da quella massa di energia che va a formare la testa e il cervello. Lo sviluppo dunque avviene nella direzione che va dalla testa fino alla base della spina dorsale. Essere pienamente incarnati, ci permette di avere il giusto atteggiamento mentale, un diverso tipo di comportamento. Ciò è importante per non trovarci alla mercé della mente che esercita la tirannia dell'esperienza e della memoria con cui l'energia viene usata nella ripetizione disattenta di schemi del passato. Presi dentro ai cicli della manifestazione, noi entriamo in uno stato di risonanza con la tirannia della forma e la conseguente entropia dell'abitudine. Questo ultimo concetto mi riporta a quanto è importante porre attenzione alle nostre abitudini e agli schemi che seguiamo pedissequamente senza esserne consapevoli, a quanto un cambiamento anche piccolo, o che può apparire insignificante, possa invece portare a risultati sorprendenti. L'integrazione di maschile e femminile conduce a un senso di sicurezza riguardo al

proprio fondamento interiore di femminilità e alla propria autorità Interiore intesa come “affermazione di sé”.

Il principio di causalità

Si riferisce alla “legge” di causa ed effetto. Questo concetto era già noto agli antichi filosofi di varie culture ed è una spiegazione plausibile di molti fenomeni: un evento ne causa un altro in una catena deterministica, funzionante nel tempo sequenziale.



Gran parte della filosofia indiana si basa sul concetto di karma, il risultato delle conseguenze di azioni compiute in vite individuali: ad esempio una cattiva azione porta un effetto cattivo. Questa filosofia contiene in sé, anche una ricerca della dimensione oltre il karma in cui si va al di là di causa ed effetto.

Il concetto di causalità utile in molti contesti è intrinsecamente limitato. La rigida credenza nella casualità, può diventare una prigione. Possiamo noi passare dalla sfera della casualità e del determinismo alla sfera della creatività e della libertà? Possiamo uscire dalle nostre abitudini, ripetizioni e ricordi legati al tempo, per realizzare il nostro potenziale? Una visione limitata della nostra individualità dà per scontato il fatto che tutti gli elementi del nostro essere vengano dal passato, forse geneticamente impressi nella prima cellula del nostro embrione, per essere poi riascoltati più avanti nella vita come la musica registrata su di un nastro.

Il movimento dinamico si trova anche alla fonte dell'abitudine, cioè la tendenza a continuare a ripetere gli stessi schemi. Sono necessarie la luce e l'energia di una coscienza più vasta per forzare le cellule a uscire, ad esempio, dagli schemi di una malattia che esse altrimenti continuerebbero a sostenere, dato che la loro coscienza elementare è soggetta al dinamismo della legge di causa ed effetto. Se le cellule si affrancano da questa forza dell'abitudine, invece di proliferare e morire, possono essere in grado di realizzare il loro potenziale di luce. La metamorfosi implica che la prima e le successive cellule forniscano soltanto una struttura, una base materiale che può attrarre nuove energie, altri eventi e la consapevolezza in ogni momento. Soltanto vivendo nel presente noi siamo liberi.

C'è un fattore che è a disposizione dell'umanità da tempo immemorabile e che ci consente di liberarci dalle catene di causa ed effetto. È l'amore, il quale permette di raggiungere un livello su cui funziona la frequenza della nostra vibrazione fondamentale; questa consapevolezza ci aiuterà a portare alla coscienza le esperienze che in passato non abbiamo affrontato appieno. Si può fare praticamente l'esperienza dell'amore attraverso l'esperienza del



notare i fatti, prenderne atto e lasciare che siano. Cioè attenerci semplicemente ai fatti che percepiamo, senza cercare spiegazioni, senza interpretare, senza provare a dirigere in alcun modo l'energia dei fatti stessi: standone fuori. L'energia che può esprimersi in molti modi come mal di testa, un handicap, un'emozione, un sentimento, può però muoversi anche spontaneamente e rivelare il suo potenziale. L'energia di un certo livello lasciata libera, può però creare altre forme a un altro livello. Questo comporta una profonda moralità, in giuste azioni compiute al momento giusto, al passo giusto e nel modo giusto.

Questi fattori possono rompere la catena della casualità. La coscienza e la luce non sono mai legate al passato; al contrario, quando irrompono nella nostra consapevolezza annullano tutti i programmi precedenti. Possono ripulire il nastro e registrare una nuova musica.

Il principio di corrispondenza

Con il Principio della Corrispondenza si entra in livelli più sottili, meno materiali, più mistici. La



chiave alla comprensione di questo Principio è l'idea che ogni cosa nel cosmo è collegata e riflette ogni altra cosa, ciò viene perfettamente espresso nell'antichissimo detto ermetico: "Così in alto come in basso" e "il microcosmo equivale al macrocosmo". In tempi più recenti il filosofo svedese Emanuel Swedenborg (1688-1772) affermò nella sua Dottrina delle Corrispondenze che ogni oggetto naturale

simboleggia o corrisponde a qualche fatto o principio spirituale che ne è, per così dire, archetipo o

prototipo. Egli sosteneva che le Sacre Scritture erano scritte in armonia con queste corrispondenze. La nostra connessione con l'Universo è quindi molto più profonda di quanto possiamo immaginare, poiché siamo fatti di polvere di stelle, gli atomi che compongono il nostro corpo sono generati all'interno delle stelle (Margherita Hack 1922-2013). Con questo Principio possiamo guardare, non soltanto alla natura dell'Universo e alla nostra stessa natura, ma anche all'essenza del potere fondamentale che tutto sostiene. Attraverso il suo studio, noi possiamo chiarirci lo svolgersi della progressione dell'immanifesto al manifesto, dalla semplicità alla complessità. La ricerca della perfezione e del soddisfacimento attraverso l'esplorazione del fuori. In sua vece noi possiamo consciamente e ragionevolmente conoscere l'universo attraverso la conoscenza di noi stessi. La chiave di tutto ciò che è risiede nell'intimo di ogni essere umano.

Il Principio della corrispondenza può essere applicato nel campo della guarigione. Ad esempio nella riflessologia, gli organi interni sono riflessi sulle piante dei piedi e l'azione diretta su queste zone ha un effetto sugli organi corrispondenti. Nel contesto della tecnica metamorfica, le settimane del movimento del feto nel grembo materno corrispondono nella struttura fisica al plesso solare, e l'adolescenza alla struttura temporale. Il Principio di Corrispondenza può essere correlato all'idea di passaggio, cioè il movimento di trasformazione da uno stato a un altro.

Per noi, in quanto esseri umani, il passaggio viene spesso meditato da simboli espressi attraverso il linguaggio, i sogni, i rituali, l'arte o la musica. I simboli sebbene siano mediati dalla mente, la distraggono dal mondo dei sensi. Simboli potenti sono in effetti messaggeri, provenienti da un territorio che per noi è ignoto e inesplorato.

Vi sono parti del corpo umano riconosciuti come potenti simboli. Dappertutto in Asia l'aspirante tocca il piede del suo guru per ricevere la benedizione; i più grandi guru toccano i piedi dei loro



discepoli per risvegliare la coscienza divina interiore. Gli antichi Cinesi conoscevano i nessi tra alcune parti del corpo, come i piedi, le mani e la testa, ritenuti specchi degli organi interni; quest'arte è stata utilizzata in ciò che noi chiamiamo riflessologia. I punti di riflesso di questi organi sulla spina dorsale corrispondono anche a specifici momenti della gestazione dell'essere umano, dal concepimento alla nascita, collegando il continuum spazio/tempo e ciò che appartiene alla sfera fisica con la sfera

di materia ed energia. Tutte le caratteristiche che si erano impiantate durante quel periodo a livello fisico, mentale, emotivo sono le stesse con cui viviamo la vita presente. Visti da un'altra angolatura, lo scheletro, i tessuti molli e i fluidi corrispondono a specifici aspetti dell'esistenza umana. Più precisamente, i tessuti duri riflettono l'aspetto energetico della persona, il suo potere, e a un livello più profondo sono simboli della sua forza vitale. I tessuti molli a loro volta riflettono l'aspetto

mentale e la coscienza, e a un livello più profondo l'intelligenza innata. I fluidi corrispondono all'aspetto emotivo, ai sentimenti e alla comunicazione, e ancora all'estasi nel movimento della creazione. Il corpo non è dunque più soltanto un'organizzazione degli schemi del passato, le attività mentali non sono più il prodotto dell'esperienza, ricordi e associazioni di frammenti di conoscenza acquisita; le emozioni non sono più solo stimoli energetici in cerca di espressione. Ciò significa che quando ci tocchiamo l'un l'altro, con una stretta di mano, in un abbraccio, nel dare o ricevere un massaggio, nel fare l'amore, noi entriamo veramente in contatto con il potere della vita, l'intelligenza innata e l'emozione suprema: la creazione che si manifesta come una particolare persona. La mente con la sua inclinazione al materialismo tende a rifiutare la bellezza della verità dinamica contenuta nel Principio della Corrispondenza, impaurita dalla magnificenza e dal potere insito in esso. Vediamo il Principio della Corrispondenza da un punto di vista trascendentale: abbiamo la vita e l'intelligenza la cui azione è la creazione dell'infinito, l'eterno e l'assoluto. Questi ultimi tre aspetti dell'unità suprema "rallentano il loro movimento" per esprimere fuori dal tempo, spazio, materia o forma, il potere e la coscienza la cui azione è la comunicazione. Ciò nonostante questa sfera astratta ha vibrazioni specifiche dalle quali proviene la materia, il tempo e lo spazio, ovvero il mondo di tutto ciò che è fisico e si manifesta come strutture di energia, mente ed emozioni. Ciò si rispecchierà nel corpo umano rispettivamente come ossa, tessuti molli e fluidi. Lungo la cresta ossea sul lato interno dei piedi si trova il punto riflesso della colonna vertebrale, in queste aree si riflette anche lo schema pre-natale, ossia i nove mesi della nostra gestazione, durante i quali si sono impiantate le nostre caratteristiche.

Nella Tecnica Metamorfica noi tocchiamo i piedi e risvegliamo il potere della trasformazione.

Se adesso ci troviamo a un punto di svolta nella storia dell'umanità, possiamo dire che essa è accompagnata dall'affiorare del Principio della Corrispondenza: un passaggio dalla coscienza lineare alla coscienza globale. Il passaggio dalla fase adolescenziale del corpo dell'umanità è un momento di realizzazione che ci consente di aprire la porta su di una nuova prospettiva, cioè lo stato di adulti. Gli ultimi spasmi del Principio di Casualità sono stati segnalati da un'eccessiva enfasi da parte degli esseri umani sull'aspetto materialistico e delle leggi ad esso congiunte nel campo commerciale, politico ed economico, meccanico e gravitazionale, elettrico, magnetico e termico, tanto per citarne alcuni. Un uso ingegnoso della legge di causa ed effetto ha scatenato l'esplosione della competenza tecnologica. Il Principio di Corrispondenza, invece di imbrigliare la forza nel modo che va a pesare sull'ambiente in termini di inquinamento e di squilibrio ecologico, potrebbe attingere direttamente e a nessun costo alla forza accessibile negli * isotopi dell'acqua. Sostituire alla tremenda esplosione dei mezzi di comunicazione, l'uso quotidiano del contatto telepatico.

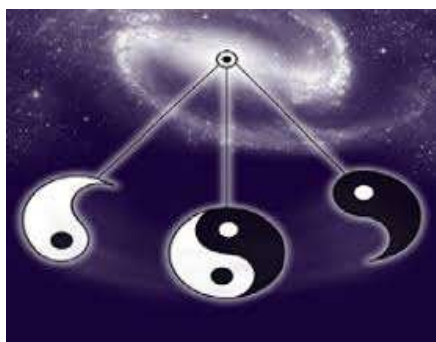
Utopia? Un mondo veramente ecologico? Cioè logico per l'ambiente per la vita di tutti gli esseri viventi e non.

Noi possiamo consciamente e ragionevolmente, conoscere l'universo attraverso la conoscenza di noi stessi. La chiave di tutto ciò che è risiede nell'intimo di ogni essere umano.

*isotopi: (dal greco isos - uguale, topos - posto) per significare che isotopi differenti di un dato elemento chimico vanno tutti ad occupare la stessa casella della tavola periodica e che un elemento è formato da una pluralità di isotopi.

Il principio del Ritmo: pratica di dissociazione IO SONO

La parola "ritmo" viene dal greco rhein che significa "fluire". Tutto fluisce, si muove, tutto ha un



inizio, va verso il suo apice e poi declina. Proprio come il respiro nell'alzarsi e nell'abbassarsi del torace è un'eco del flusso e del riflusso delle maree, alba e tramonto, così il movimento si può discernere in ogni cosa, dalla nascita, vita e morte della più piccola creatura all'ascesa e alla caduta di imperi e civiltà. Questo è il Principio del Ritmo.

Il pendolo si muove da un estremo all'altro nelle sue oscillazioni e questi estremi si chiamano poli. Il movimento

avviene anche nei sentimenti e nei cambiamenti che notiamo in noi stessi. Semplicemente avendo consapevolezza di queste "oscillazioni" noi possiamo raggiungere uno stato di equilibrio, mentre il ritmo crea un'oscillazione sempre più breve e più sottile. Andando oltre all'ambito del Principio del Ritmo, troviamo che il movimento si neutralizza man mano che le oscillazioni diventano più veloci e più vicine, e producono il principio secondario della neutralizzazione che appare quando i poli si incontrano e si fondono. Lo studio dei Principi Universali ci dà l'occasione di armonizzarci con il loro dinamismo. Un esempio se andiamo in un paese straniero, di cui però conosciamo le leggi e le abitudini, la nostra visita può essere felice, gradevole e armoniosa. Le tradizioni del suo popolo nel suo modo di fare e di essere possono nutrirci e darci nuove visuali, in tal modo approfondendo la comprensione della nostra nuova umanità. L'adattamento del nostro comportamento a un ritmo diverso può essere una sfida destabilizzante, ma se siamo attenti e abbracciamo l'incertezza che la nuova situazione crea in noi, possiamo esserne grandemente arricchiti. Analogamente se conosciamo le leggi dell'Universo e le rispettiamo, abbiamo la possibilità di vivere un'esperienza piacevole nell'Universo. Siamo giunti a un punto della nostra evoluzione in cui dobbiamo accogliere nella nostra consapevolezza l'incertezza che è legata ai cambiamenti nell'Universo e quindi nella nostra posizione rispetto ad esso. Se ci è dato di sopravvivere al nuovo influsso di energie che pervade il sistema solare causato da eventi quali il passaggio dall'Era dei Pesci all'Era

dell'Acquario possiamo accettare ed amare questo stato di cose. È nell'amore che vive la vera conoscenza ed è nell'amore che si può rivelare la creatività che nasce da dimensioni più sottili del nostro essere. "Fili di luce terrestre, di luce lunare, tessono il tessuto finemente strutturato della galassia, qui e là segnata da tracce di un'altra ed eterna luce, orme del passaggio di una Presenza che portano con sé nel futuro la bellezza, la maestosità, lo splendido spettacolo dello schiudersi della Creazione. In questo tessuto, nel passaggio dei millenni, percepiamo l'infrangersi continuo delle onde, il pulsante flusso e riflusso delle maree". (Ken Carey, star seed, the Third Millenium: Living in the Pasthistoric World, Harper, San Francisco, 1991)

La Natura ci presenta dei movimenti analoghi quando paragoniamo i ritmi cosmici ai cicli della vita: i 4 tempi del giorno - mezzanotte, mattina, mezzogiorno, sera - echeggiano nelle stagioni - inverno, primavera, estate, autunno. Le otto fasi del ciclo lunare indicano lo svolgimento per distillazione di un viaggio nello spazio che riflette la luce. La luna piena si rivela maestosamente come riflesso totale della luce solare, dopo essere passata dalla prima falce attraverso tutte le altre fasi. Nel seme di una pianta, fino al fiore che ne sarà il coronamento, troviamo da prima un movimento di espansione con la sua intensa esplosione cellulare, che produce foglie sempre più grandi, di forma sempre più complessa, finché il fiore rivela i suoi colori e libera il suo profumo che pervade l'ambiente come i raggi solari del mezzodi; poi, dopo l'impollinazione, un movimento di contrazione che consentirà attraverso la concentrazione il maturare del frutto e la formazione dei semi portatori della nuova pianta quando il frutto è seccato. E così il ciclo ricomincia. L'Universo è un unico meccanismo funzionale secondo la legge del ritmo. Il movimento avviene avvicinandosi e allontanandosi da una particolare forma di manifestazione e questo movimento può essere paragonato all'oscillare del pendolo. Ogni azione richiama una reazione. C'è sempre un avanzare e un retrocedere, un flusso e un riflusso, un alzarsi e un riabbassarsi. Il movimento della Terra e dei Pianeti: l'intero sistema cosmico e la costituzione di tutto l'Universo funzionano seguendo la legge del ritmo. Il movimento da un polo all'altro richiede l'energia che lo sostenga e alla fine essa si esaurisce; sembra di essere giunti a uno stato di sospensione.

Tuttavia l'oscillazione da un polo all'altro quando sembra giunta alla fine è in affetti divenuta così sottile che non possiamo più percepirla con i nostri sensi. Questo è il principio della neutralizzazione. Nell'apparente assenza di movimento, si trovano altri livelli di manifestazione sempre più sottili col crescere della velocità e della qualità della vibrazione. Questo lo vediamo nella vita quando le persone che normalmente si esprimono a partire dalla testa, cominciano piano piano ad allinearsi con ciò che detta loro il cuore. Forme di energia si liberano dalle influenze limitanti di natura più grossolana e si riconosceranno in certe qualità del cuore, come ad esempio intuizione, coraggio, cordialità e attenzione. Ogni pensiero, emozione o stato mentale ha le proprie

corrispondenti velocità e qualità di vibrazione e quindi, quando la mente è calma e vi è attenzione, hanno luogo gli eventi più sublimi e gli esseri umani possono esprimere la loro creatività. Ciò che ai nostri sensi appare come uno stato di quiete di un livello di manifestazione è il requisito primario del movimento che passa ad uno stato di manifestazione più sottile e più profondo, come ad esempio dal suono al colore e dal colore alla luce. Il corpo contiene dei meravigliosi meccanismi che, attraverso il Principio del Ritmo, gli permettono di raggiungere uno stato di equilibrio in modo naturale, economico e automatico, sono gli ormoni dal greco *hormon* (mettere in moto). I misteriosi messaggeri chimici governano ogni aspetto dell'esperienza umana, da crescita a sviluppo a metabolismo e umori. Recenti studi dimostrano che i cromosomi e geni sono responsabili dei caratteri del bambino solo nella prima parte della gestazione fino allo sviluppo delle ghiandole endocrine nell'embrione; a questo punto, gli ormoni che circolano nel sangue della madre, assumono il lavoro iniziato dai cromosomi, determinando l'ereditarietà e il destino umano.

“Tutto viene mantenuto in equilibrio perfetto dagli ormoni, non soltanto per il normale mantenimento e la sopravvivenza, ma in risposta a qualsiasi cosa si presenti come malessere fisico, stress mentale, sforzo fisico e processi di pensiero”. In che consiste il sistema ormonale dell'universo? Chi sono i messaggeri? Qual è la realtà che si cela dietro l'archetipo di Ermete? Forse che non è stato chiamato “il messaggero degli dei”, poiché era una personificazione dell'antico dio degli egizi Thoth che impartiva agli esseri umani conoscenza sui Principi Universali? Questi particolari messaggeri non sembrano forse i regolatori del ritmo dell'Universo nel suo movimento di espansione e contrazione? Quando l'energia è in perfetto equilibrio, nello stato di sospensione, trova la sua propria direzione di liberazione e trasformazione.

L'essere umano cosciente di esistere può partecipare alla piena realizzazione del suo potenziale, attuare la coscienza della coscienza, per raggiungere la piena realizzazione. Noi esseri umani diffidiamo dell'attuazione di questa possibile consapevolezza e tendiamo a non darle credito.

Ci dimentichiamo che, quali custodi di questo straordinario dono di auto-riflessione, noi possediamo la chiave di una porta che può essere aperta rivelando la compassione della nostra vera natura. Il Principio del Ritmo ci conduce con moto misurato a questa chiave che è il cuore.

Un simile movimento di energia può avvenire soltanto in presenza di una sottile attenzione e di uno spontaneo silenzio a livello di pensiero e di mente.

Quel silenzio del cuore in cui non esiste più né l'amante né l'amato; solo il cuore è in grado di conoscere quei significati che i processi di pensiero ignorano totalmente.

Il Principio del Ritmo si può vedere manifestarsi sia nella sfera mentale che fisica. Poiché i processi di pensiero sono di natura automatica e hanno bisogno di energia che li sostenga, essi tendono a controllare la loro parte di energia vitale dell'essere umano, usando la paura come deterrente per

mantenere lo status quo, impedendo la trasformazione (se una persona cambia, non è più condizionabile dai processi di pensiero e non si presta più all'insicurezza e alla paura).

Troppo spesso, quando nella nostra vita si presenta una difficoltà, noi bruciamo la nostra energia in un'ansia infruttuosa nel tentativo di trovare una soluzione.

Può anche darsi che cerchiamo di manipolare un problema attraverso “il pensiero positivo”, con la preghiera o la concentrazione su di esso. Tutte queste cose non fanno altro che garantire che il problema continui a esistere allo stesso livello: forse sparirà per un po', per poi però riapparire più tardi con una maggiore intensità.

Esiste un altro approccio: quando c'è consapevolezza di un fatto e non vi sono processi di pensiero che tentino di sopprimere o esprimere l'energia di quel fatto, per un breve tempo l'energia appare in uno stato di equilibrio sospeso entro il quale si crea qualcosa di nuovo, ed essa inizia a muoversi per proprio conto. Movimento, significa progredire in una certa direzione: l'energia del fatto dunque sviluppa la propria energia di liberazione, di trasformazione. Si crea un ordine a un livello diverso da quello in cui l'energia operava originariamente.

Questo movimento a volte inconscio funziona in accordo con la propria necessità, senza sforzo, in quanto ora ci troviamo nella sfera dell'unità. Esiste una sola energia da cui nasce una danza di forme.

Nel processo di trasformazione, la liberazione è naturalmente dal più piccolo al più grande, dalla complessità alla semplicità, in quanto l'energia del fatto agisce sempre per esprimere il suo massimo potenziale.

A volte ci preoccupiamo cercando di spiegare quanto ci accade: spesso può essere più saggio prendere le distanze e osservare che, come il pendolo, anche noi oscilliamo da uno stato all'altro. Un esempio del prendere le distanze è usare il “c'è”: non sono stanco ma “c'è” stanchezza, non ho mal di testa ma “c'è” un mal di testa. In questo consiste il processo di disidentificazione proposto nei percorsi di crescita personale che impedisce all'ego di impadronirsi dell'energia dei fatti e dell'essere.

A questo proposito propongo qui una breve ma potente pratica: l'esercizio della Disidentificazione e Autoidentificazione di Roberto Assaggioli (anni '30)

attraverso uno stato meditativo:

*“Io ho un corpo ma non sono il mio corpo;
Io ho delle emozioni, ma non sono le mie emozioni;
Io ho una mente, ma non sono la mia mente;
Io sono un Centro di pura consapevolezza, di pura
autocoscienza;*



Centro di volontà, capace di dominare, dirigere e usare tutte le mie funzioni psichiche e il mio corpo.

IO SONO.

Sento dentro di me questo elemento stabile, immutabile e saldo come una roccia in mezzo all'agitarsi delle onde del divenire.

IO SONO.

Nel paradiso rivisitato, l'ordine di un livello, ad esempio quello del cuore, può anche essere il disordine di un altro livello più grossolano, come quello su cui funzionano i processi di pensiero. Nel punto di quiete l'intuizione rimpiazza l'istinto e si verifica un balzo nella creatività. È anche la sfera in cui la trasformazione può aver luogo, l'intuizione che nasce da un puro movimento del cuore.

L'intuizione è compagna dell'ispirazione, l'equilibrio tra la loro danza armonica, arricchisce gli aspetti maschile e femminile dentro di noi. Ancora una volta, la chiave per armonizzare queste tendenze a percepire con consapevolezza (maschile) e la capacità di rispondere a quanto abbiamo percepito (femminile) si trova nel cuore e più precisamente nel principio di neutralizzazione nel ritmo. Un individuo che si sente pienamente a proprio agio con gli aspetti femminile e maschile della sua psiche riesce a muoversi rapidamente dall'uno all'altro in un flusso facile e ininterrotto.

L'oscillazione diviene più sottile, i poli si avvicinano sempre di più: le due "assenze" si fondono e nel vuoto che viene a crearsi c'è la possibilità di un balzo dentro una più sottile dimensione dell'essere.

Il ritmo è innato negli esseri umani e agisce per mantenerli in uno stato di salute; pertanto tutto nella vita dipende da esso: successo o fallimento, azione giusta o sbagliata, tutto può essere riportato in un modo o in un altro a un cambiamento di ritmo. Esso copre un ruolo importante sia nella mente che nel corpo; il passaggio dalla gioia al dolore, l'andare e venire di diversi pensieri e il funzionamento complessivo della nostra mente implicano un ritmo; tutta la confusione, la disperazione sembrerebbero il risultato di mancanza di ritmo nella mente. Il ritmo in ogni aspetto (che si chiami gioco, divertimento, poesia, musica o danza) è la natura stessa dell'intera costruzione umana. Il meccanismo del corpo funziona secondo un ritmo, il battito del cuore, del polso, della testa, la circolazione del sangue, la fame e la sete; tutti mostrano un ritmo e ciò che chiamiamo malattia è l'interruzione del ritmo. Il bambino che piange trova pace quando viene cullato.

Camminare nella natura, guardare e ascoltare il mare, sentire il silenzio della montagna; godersi l'alba, il calore del sole, perdersi nell'azzurro del cielo, contemplare il tramonto, immergersi nello spettacolo delle stelle nella notte; osservare le fasi della luna, il cambio delle stagioni; stare nel ritmo del nostro cuore, rilassarsi seguendo il respiro e tanto altro, può riportare con semplicità

all'equilibrio nella nostra vita, spronandoci alla via della guarigione e favorendo *la trasformazione e l'evoluzione*.

Il principio di polarità

La natura ci dimostra che ogni cosa ha due aspetti: giorno e notte, caldo e freddo, nadir e zenit. Due punti opposti si chiamano poli; la tensione dinamica tra di essi è la polarità.



Vediamo il Principio di Polarità anche nella vita umana: maschile e femminile, conflitto e armonia, buono e cattivo. Un polo non può mai esistere senza l'altro. Spesso noi cerchiamo di godere solo del buono, il lato "simpatico" di una polarità. Vogliamo il divertimento l'affetto, la vita.

Non vogliamo mai sperimentare la depressione, le discussioni, la morte. Tuttavia è impossibile separare questi binomi. Il più delle volte se cerchiamo di tenerci stretto un calmo affetto

finiamo in bisticci incessanti. Se ci prende l'ossessione per la salute, ci ammaliamo. La resistenza a qualcosa le dà vita, la non resistenza lascia che si consumi da sé; Krishnamurti ha parlato del "corridoio degli opposti" dove la gente cammina su e giù oscillando tra amore e odio, fra fiducia e ansietà, fra pace e guerra. È come se fossimo incastrati in questo corridoio, se si vuole un cambiamento profondo deve esserci un movimento al di fuori di esso, con la mente non più preoccupata per questi "opposti".

Se evitiamo la nostra ombra essa diviene più scura e più potente. Ci tiene ancora più stretti nella sua presa.

Lo strano paradosso è che se accogliamo un polo, l'altro appare all'orizzonte della nostra coscienza. Allora non perdiamo energia nell'inutile tentativo di chiudere la verità fuori dalla porta! Al contrario, quell'energia è una forza liberatoria, una forza di movimento verso un punto di vista più alto dove non siamo più affatto prigionieri in quel corridoio.

Vi è allora una forma di contatto con l'immanifesto che conduce veramente a un cambiamento di percezione. Viaggiamo nel campo del tempo, dello spazio e della materia verso l'astratto, passando dalla forma al senza forma. Il vuoto informa la pienezza della sua grandiosità e la pienezza invita un vuoto ancor più grande, la cui azione dinamica apre la porta al nulla. Ciò che è nascosto si rivela e

ciò che muore rinasce a un altro livello. Nella continua alternanza di vuoto e pienezza, distruzione e creazione, siamo guidati a realizzazioni sempre più profonde. Tutto è duale, tutto ha poli; ogni cosa ha la sua coppia d'opposti. Il simile e il dissimile sono uguali; gli opposti sono identici di natura ma differenti di grado. Gli estremi si toccano, tutte le verità non sono che mezze verità, e tutti i paradossi possono essere conciliati. "La tesi e l'antitesi sono di natura identiche, ma diverse di grado": gli opposti possono essere conciliati.

Il principio di vibrazione

Il Principio di Vibrazione costituisce un ponte tra la dimensione trascendentale (la si può chiamare Dio o Creatività Cosmica) e l'Universo manifesto.



Sembra come se un'energia senza tempo, infinita, non limitata da spazio o altre condizioni, in qualche modo "desiderasse" di creare. Deve esistere un ponte o collegamento tra questo "desiderio" e il materiale da cui e in cui nascono le creature viventi.

Il pensiero creatore che sta all'origine del cosmo mette a fuoco e dà vita a un'apparente e infinita serie di gradazioni, frequenze e disegni vibrazionali. Questi disegni diventano più concreti

nelle miriadi di forme sottili e grossolane che noi conosciamo: non soltanto pianeti, alberi e animali, ma anche idee, aspirazioni ad un altro livello di coscienza.

Ogni individuo, ogni rapporto, ogni organo, ogni cellula ha la sua propria originale vibrazione, caratterizzata dal rapporto contrazioni/espansione.

La trasformazione più profonda comporta un passaggio di vibrazioni sempre più sottili e più vicine alla frequenza della luce pura e della liberazione. Questo movimento si ottiene con una liberazione interna di un'energia che forse prima era bloccata e contratta. La liberazione è in parte psicologica, ma può anche essere sperimentata a un livello più profondo con un cambiamento nella velocità di vibrazione sul piano biologico, dentro alle cellule dell'organismo. La trasformazione non è altro che la morte di forme affinché altre forme possano nascere. Sia nella contrazione che nell'espansione ci deve essere un abbandono degli schemi manifestati da queste attività. A un livello di base quando si ha freddo si tende a contrarre il corpo. A un livello più sottile, quando si è arrabbiati c'è ancora contrazione, al contrario dell'espansione invece presente nella persona che è in uno stato

amorevole. Possiamo imparare ad acconsentire che avvenga dentro di noi la morte degli stati sia di densità che di espansione per lasciar posto al terzo movimento, quello della vita stessa, come impulso creativo continuamente rinnovato, fuori dal tempo, senza causa, e incondizionato. La contrazione estrema crea un'enorme densità, l'espansione estrema dà adito alla dispersione.



"La meditazione [...] nella sua fase finale non è una forma di esclusione della comune attività mentale, bensì è un essere presenti, un vivere non-mentale: si è in rapporto con il mondo senza l'interposizione della mente centrata nell'ego."

www.pensierodelgiorno.blog

Ma l'amore può andare al di là ed includere il tutto. Gli scienziati ci parlano di onde e particelle che ci attraversano continuamente, i neutrini non hanno massa, creano spazi. Ancora una volta, neutralità, sospensione, vuoto che crea il nuovo. La mente ci impedisce di "realizzare" il silenzio del cuore; l'immagine che noi siamo? Quella che ci rimanda la mente, per mantenere il controllo

attraverso la Paura, come proiezione nel futuro derivante dalla conoscenza acquisita dal passato.

Ma possiamo metterci in ascolto di chi siamo nel perfetto equilibrio del silenzio primordiale; udire consapevolmente il suono della coscienza, poiché ogni cellula ha la propria "firma". Il grande compositore Beethoven non conosceva forse la sinofonia del corpo? E Mozart non risuona nel cuore? Proprio come uno strumento musicale c'è risonanza fra le corde, così i nostri pensieri e le nostre emozioni risuonano con i pensieri e le emozioni di persone che vibrano al nostro stesso passo, quelli che sono "sulla nostra stessa lunghezza d'onda". Questo dà luogo a fenomeni come la telepatia. *"Si dice che il minimo battito d'ali di una farfalla sia in grado di provocare un uragano dall'altra parte del mondo"* (tratto dal film "the Butterfly Effect 2004, espressione che deriva da uno studio del 1963 di Edward Norton Lorenz). Ogni gesto, pensiero, emozione, sentimento ha un'emanazione profonda.

Il principio del mentalismo (principio dell'Impulso Creativo)

"Tu non puoi toccare un fiore senza commuovere una stella" (George Trevelyan London 1980).

Noi siamo un'unità con l'intero Universo, siamo il microcosmo, un infinitamente piccolo riflesso dell'Universo infinito, e in verità il macrocosmo. Dato che le leggi eterne dell'armonia e della bellezza regolano l'Universo, se noi ci allineiamo con l'attività dei Principi Universali possiamo dare alle nostre vite armonia e pace. Nel vivere la nostra vita noi utilizziamo maggiormente l'emisfero sinistro del cervello, la mente perpetuamente attiva e agitata, irrequieta. Per risolvere i



nostri problemi personali usiamo la mente, ma essa è limitata. Quando la mente è tranquilla noi riusciamo a entrare in una prospettiva più ampia, in un nuovo regno dove non si ritrovano i parametri di spazio, tempo, materia e causalità, di memoria; nemmeno dell'accumulo di dati, dell'associazione disarmonica di idee e nella dualità più polarizzata; la mente quieta ha connotati di luce, beatitudine e intelligenza.

La mente calma è paragonabile all'acqua tranquilla di un lago di montagna che ha acque così calme da riflettere con precisione tutto ciò che ha intorno: è così tranquillo che riflette il cielo azzurro, le nuvole

bianche, le montagne, gli alberi, tutto identico. Quando abbiamo la mente calma, questa riflette le cose così come sono e noi non siamo vittime di percezioni erronee. Quando la mente è disturbata da forti desideri, rabbia o gelosia si percepiscono le cose in maniera sbagliata; le percezioni erronee generano in noi molta rabbia, paura, violenza e ci spingono a fare o dire cose che distruggono tutto.

(Pratica: inspirando, mi vedo come acqua tranquilla - espirando, rifletto le cose come sono in realtà)

Thich Nath Han.

Il sonno è una funzione che consente al corpo di recuperare a un certo livello. Il recupero fisico richiede pochissimo sonno. Tuttavia la mente consuma tanta di quella energia, alle spese delle esigenze del corpo, che abbiamo bisogno di molto più sonno rispetto a quello di cui necessiteremmo se la mente fosse spontaneamente quieta.

Il meccanismo inerente all'impulso creativo agisce su due piani: l'immanente e il trascendente. L'immanente inizia da chi siamo noi, cioè il corpo, mente, emozioni, personalità e comportamento; il trascendente nasce dalla fonte di luce che noi siamo in un'altra dimensione. Ma chi siamo? Prigionieri chiusi nelle limitazioni di materia, tempo e spazio, o aldilà della conoscenza e della mente? Dentro ancora una volta, nel silenzio del cuore, uno stato senza attributi o qualità, che è la fonte di ogni conoscenza e comprensione, vi è la sorgente propria dell'impulso creativo. Il tocco gentile di questo stato di conoscenza ci rivela che le sbarre e i muri della prigione, la materia stessa che ci appesantisce sono gli elementi che servono come combustibile per spingerci nelle altre dimensioni che noi siamo.

Noi realizziamo il nostro scopo qui sulla Terra in modo unico. Nella nostra Super Coscienza non ci sono limiti. Attraverso il cuore, passando per l'intuizione e l'ispirazione. Il campo energetico dentro e intorno al corpo esercitano una forte attrazione magnetica su tutti gli elementi necessari per la

realizzazione del nostro scopo in modo unico. La luce colpisce la ghiandola pineale o epifisi, poi passa alla ghiandola pituitaria o ipofisi, che controlla la frequenza e la trasforma in modo che attraverso il fluido spinale e il sistema nervoso possa impregnare della sua conoscenza tutte le cellule del corpo. È possibile che la ghiandola pineale sia un ponte tra lo spirito e la materia? Noi viviamo nella realtà del mondo quotidiano, ma è possibile che ci ricordiamo, o intuiamo, il regno della luce. E così siamo assaliti dalla nostalgia e da un ardente desiderio. La nostra natura più profonda ci obbliga a muoverci verso la luce così come una pianta cerca il sole. L'impulso creativo sorge nella mente del disegnatore cosmico.

Questa connessione in verticale consente a tutto il corpo e a tutte le sue cellule di sentire l'impulso creativo che non è soltanto conoscenza nella mente, ma conoscenza che pervade tutto il corpo. Se la comunicazione rimane aperta, l'impulso creativo non si fermerà e tutta la vita diviene un atto creativo. Al contrario un comportamento da robot, la concettualizzazione senza fine, l'avidità e la confusione, ci prendono in trappola e così noi perdiamo l'occasione di questa magnificenza. La luce della nostra coscienza e la luce del cosmo sono un'unica luce. Quando l'impulso creativo espande la sua luce, quando avviene il sapere, quando una nuova e meravigliosa visione profonda afferra la nostra attenzione o illumina la nostra situazione, c'è una resistenza da parte dell'ego, resistenza che utilizza grande quantità di energia per porre fine al feedback verticale a favore del feedback orizzontale, con conseguente affievolimento dell'impulso creativo, come se si fosse interrotto un circuito. Con il mentalismo l'immanifesto diviene manifesto. Il manifesto non è mai vincolato, tutto è sempre libero, sempre perfetto, abbracciamo le manifestazioni ed esse spariscono e appare il successivo momento di creazione.

“La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite.

È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.

Ci domandiamo:

Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso?

In realtà chi sei tu per non esserlo?

Siamo figli di Dio.

Il nostro giocare in piccolo, non serve al mondo.

Non c'è nulla di illuminato nello sminuire sé stessi.

Cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere, come fanno i bambini.

Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi.

Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi.

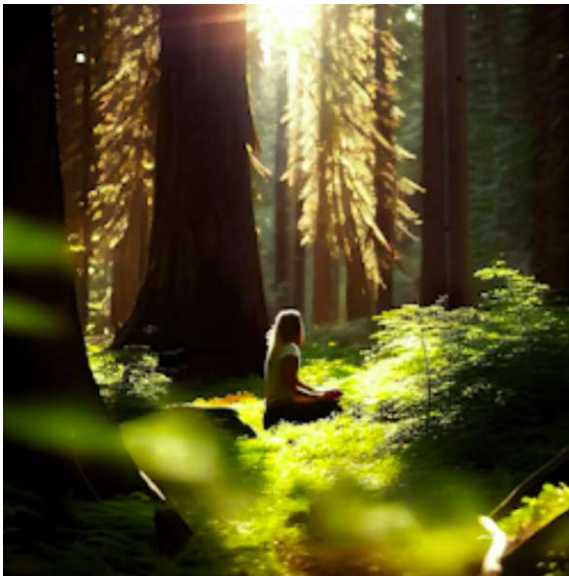
*E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere,
inconsapevolmente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.*

*E quando ci liberiamo delle nostre paure,
la nostra presenza automaticamente libera gli altri.” (Nelson Mandela 1918-2013).*

Quando consideriamo noi stessi, quando guardiamo l’Universo, vediamo soltanto cambiamenti nella materia, nelle forze e negli stati mentali. Tuttavia non si tratta solo di apparenze esteriori, ma manifestazioni di realtà più grandi e più profonde. Nulla resiste se non il cambiamento, che può portarci a una comprensione più grande di ciò che siamo, al di là di chi siamo e della natura dell’Universo che riflettiamo.

Il principio della visione profonda/illuminazione

La luce attraverso il Principio della visione profonda, dell’illuminazione, scioglie gli schemi. L’azione di tale dissoluzione sta al centro dello stato di beatitudine. Le proiezioni mentali



consumano una quantità di energia che potrebbe essere utilizzata per mantenere vivi e ben funzionanti i meccanismi di regolazione del corpo e quindi mantenerci sani e giovani. Il linguaggio della luce può essere udito nel silenzio, uno stato di tranquillità naturale, dinamico, ma stabile. Citando Krishnamurti: c’è un’energia che si rinnova continuamente, che non è meccanicistica, non ha causa, non ha inizio e quindi non ha fine. È un movimento eterno. Quell’energia nella forma è semplicemente luce, luce che rinnova sé stessa continuamente. La luce è l’incentivo, la forza

che anima la forma. È il nucleo centrale di ogni essere, di ogni entità e questa è la ragione per cui, in quanto esseri di luce, noi siamo in un Universo di esseri simili, tutti facenti parte della stessa essenza. Da tale punto di vista, non esiste autorità, confronto, non esiste più né grande né piccolo. Questa è la ragione per cui noi dovremmo essere una luce per noi stessi, in quanto quella luce contiene tutta la conoscenza, dal livello atomico a quello cosmico. Un atomo è una particella di luce e così la cellula. Le cellule del corpo possono accendere sé stesse e, spinte dal vento dello spirito, risvegliarsi e riparare le cellule dormienti o malate, in modo che il “fuoco” può estendersi in tutto il corpo. Se prendiamo in considerazione tutto ciò, le arterie trasportando luce e vita si estenderanno dal corpo attraverso la Terra dentro le sue linee di energia. Il fuoco dell’illuminazione sta soltanto aspettando di risorgere come la fenice dalle ceneri di tutte le influenze materializzanti che ci

circondano, e di cantare dal profondo di ogni cellula il canto della visione profonda e dell'amore, il canto dell'unità. Con le parole di Rodney Collin possiamo descrivere il Principio della visione profonda/illuminazione: "il lampo illuminante in cui tutto è creato, rivelato, assorbito dall'essenza del tempo ". Se noi siamo attenti al nostro essere interiore, con intensità, riceviamo delle informazioni trasmesse dall'impulso della luce; tali informazioni sono sempre perfettamente adatte a qualsiasi situazione ci si presenti.

Il principio della comunicazione/comunione

Cerca la bellezza e trovi un assaggio dell'amore.

Trova l'amore e sei in comunione con l'unità.

L'essenza dell'amore si esprime nel Principio della Comunicazione/Comunione. Noi siamo comunione con l'intero Universo che altro non è se non il nostro proprio essere. Gli aspetti più sottili che noi siamo, per poter schivare le macchinazioni della mente, mascherano la loro voce così da far conoscere la loro verità e invitarci a raggiungerli e rimanere con loro, che è poi rimanere nei livelli più profondi del nostro proprio essere. Non abbiamo bisogno di protenderci verso quei livelli perché sono in realtà la nostra vera essenza. Se ci si mettesse a cercarli, la strada condurrebbe lontano da ciò che noi siamo veramente. Con "l'attenzione" i mondi sottili realizzano il loro destino, che è quello di liberare la loro luce, mentre la notte ci circonda e il vuoto apre le sue braccia. Comunicazione e Comunione; suprema emozione della vita e della creazione sulla soglia tra il manifesto e l'immanifesto. La parola "emozione" viene dal latino ex-movere che significa "far uscire fuori". Con le emozioni da che cosa si esce fuori se non dal proprio centro? Quale parte di noi crea l'idea del centro se non la mente? Se c'è un centro c'è anche una periferia quindi c'è dualità. Questo Principio appartiene al mondo dell'unità fuori dal tempo, spazio, materia e forma e regola i livelli più sottili dell'Universo che sgorgano senza sosta dalla fontana dell'amore oggettivo. Quando incontro l'altro, una persona, un'idea, un fatto, una situazione, sto incontrando me stessa. Noi abbiamo un'origine comune, siamo tutti figli dell'evoluzione dell'Universo, dell'evoluzione delle Stelle, e quindi siamo davvero tutti fratelli (cit. Margherita Hack 1922-2013). L'ordine dell'Universo può essere percepito soltanto dall'amore. "L'amore è il movimento della bellezza e la bellezza è lo scopo supremo dell'amore". La comunione si raggiunge attraverso un'alchimia interiore, una fusione della coscienza e del potere della verità.

La comunione è uno stato di grazia. È il nostro proprio stato Interiore, il nostro diritto come esseri umani, la nostra essenza. La si realizza dopo aver liberato tutte le energie dalla loro apparente schiavitù.

I Principi Universali nel loro rapporto reciproco

Se tutto riflette ogni altra cosa, come ci insegna il Principio della Corrispondenza, ne segue che i Principi sono riflessi in diverse parti del corpo. Gli organi sessuali sono usati per “causare” una nuova vita, e di conseguenza il Principio di Causalità è riflesso nel corpo nell’area dei genitali. Perché avvenga la riproduzione è necessaria l’unione di due persone di sesso opposto. Maschio e femmina sono due aspetti di un’unica realtà, questo ce lo dice il Principio di Genere, riflesso alla base della colonna vertebrale. (Ida e Pingala, due nadi che si snodano incrociandosi dal cranio alla base del pube. La luna e il sole, l’energia femminile e maschile). A livello del plesso solare vi è la manifestazione del nuovo essere, qui si situa il Principio della Corrispondenza, “così dentro come fuori, così in alto così in basso”. Il torace che si alza e si abbassa nella respirazione è un’ottima illustrazione del movimento da un polo all’altro e il Principio del Ritmo si riflette appunto nel torace. Nello schema prenatale riflesso lungo tutta la colonna vertebrale, il momento del concepimento corrisponde all’atlante (o prima vertebra cervicale) e il momento della nascita corrisponde al coccige, ci rimane l’area della gola, come cordone ombelicale tra il Cosmo e la Terra, che dunque riflette i due poli del Principio della Polarità. Questi cinque Principi di Genere, Casualità, Corrispondenza, Ritmo e Polarità sono operanti nel regno di tempo, spazio e materia, il regno della dualità. Un aspetto completamente non fisico della nostra vita si registra nella ghiandola pineale, la cui funzione ha molto a che fare con la luce e proprio qui si riflette il Principio dell’Impulso Creativo. In quanto ghiandola “maestra” del sistema endocrino, la ghiandola pituitaria, in rapporto con la “mente superiore”, interpreta la luce della creazione e la rende compatibile con la mente umana. Riflette una forma di coscienza che è in relazione con il Principio di Vibrazione. Questi due ultimi sono operanti nel regno dell’unità.

Basandoci sugli studi di Saint Pierre nel libro *i Principi universali e la tecnica metamorfica*, vediamo l’azione sinergica dei Principi descritti in tre “triadi”: la prima include il Principio di Genere, Causalità e Corrispondenza ed è in relazione con la parte inferiore del corpo fino al diaframma. La seconda triade è composta dei Principi di Ritmo, Polarità e Vibrazione ed è in relazione con la parte superiore del corpo, inclusa la ghiandola pituitaria. Il Principio dell’Impulso creativo è collegato con la ghiandola pineale. I Principi della Visione profonda/Illuminazione e Comunicazione/Comunione, ci obbligano a dimenticare le parti isolate per concentrarci sull’insieme, che si riflette interamente nelle parti. Non solo una cellula ma un individuo, non solo un individuo ma il corpo dell’umanità, non solo il corpo dell’umanità ma il Corpus del Cosmo e di tutte le sue unità: esseri di luce che sono tanti quanti sono i raggi del sole.

7. IL MASSAGGIO DELL'ANIMA

Il massaggio dell'anima; il tocco che trasforma. La crisalide, racchiusa in un bozzolo duro e coriaceo necessita di un processo di liberazione per poter divenire farfalla libera di volare. Attraverso la tecnica di oliazione e massaggio di tutto il corpo permette di entrare sempre più in profondità, oltre la nostra mente.

Esplorare il nostro inconscio per facilitare il dialogo armonico tra corpo e psiche. Portare alla consapevolezza del nostro Io i blocchi energetici e fisici che non permettono all'energia vitale di scorrere in piena libertà, poter fare "amicizia con sé stessi" e "scoprire i propri bisogni" attraverso l'assunzione di una buona dose di responsabilità e d'autonomia. Non è più il rifiuto di ciò che si è, ma passare attraverso l'accettazione di ciò che si è, con la graduale conquista dell'autenticità. Un aiuto può essere dato dal lavoro sul corpo, dalla consapevolezza sensoriale, dal linguaggio del corpo, dal movimento libero e scomposto, dalla bio-respirazione, dalla voce, dalla liberazione emozionale, dal contatto nutritivo e dal massaggio dell'Anima.



MDA aiuta a raggiungere due obiettivi: imparare a portare attenzione a ciò che succede dentro di sé, nel momento presente, nel qui e ora aumentando la consapevolezza corporea e propriocettiva; imparare a "sentire" sempre più profondamente aprendo una porta verso l'Anima. Il male fisico sopravviene quando la personalità non si lascia più guidare dall'anima. Come potrebbe l'anima risvegliare lo spirito

senza confrontarsi con la materia? La presa di coscienza passa attraverso l'esperienza del dualismo e che essa non esiste senza l'esperienza dei contrari. Affinché ci sia esperienza, l'essere umano, passa attraverso l'uso dei sensi. Possediamo cinque finestre che ci permettono di prendere coscienza di una piccola parte delle illuminate vibrazioni dell'universo. L'anima ha bisogno di unirsi alla materia per poter illuminare lo spirito. Ogni anima è colorata da esperienze e sensazioni diverse necessarie alla sua evoluzione. Vivere le proprie zone d'ombra come quelle di luce implica essere in risonanza con la propria energia vitale.

"Le emozioni sono energia vitale che fluisce "

"Imparate ad allentare la pressione della vostra vita allineando la propria energia alle leggi che regolano l'universo".

"Quando un uomo abbandona tutti i desideri che affollano il suo animo, ed è contento solo di Sé, si dice allora che egli ha un'incrollabile saggezza".

"Il silenzio impassibile nelle sofferenze, privo di attrazione per i piaceri, libero dalla passione, paura e collera, è detto imperturbabile nel suo raccoglimento".

"Colui che è privo d'attaccamento in ogni circostanza e, qualunque cosa gradevole o sgradevole gli accada, non prova né attrazione né avversione, costui ha una saggezza ben radicata".

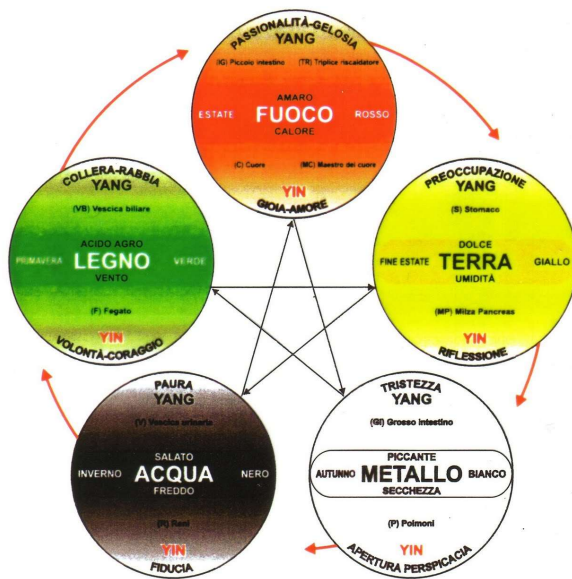
"E quando come una tartaruga le membra egli completamente ritrae i propri sensi dagli oggetti dei sensi, allora ha una saggezza ben radicata"(Bhagavad Gita, 11,55-58).

La formazione della corazza procede di pari passo con il soffocamento delle emozioni: nella corazza corporea le emozioni vengono "congelate". Quando si ha paura, la muscolatura è sempre tesa, mentre si distende quando si prova piacere. Nel piacere il campo energetico si espande verso il mondo, mentre nella paura il campo energetico si contrae e abbiamo limitazioni nel respiro, iperattività, immobilità, corazza muscolare, ecc. Quando la corazza corporea si scioglie, le emozioni "congelate" si manifestano, possono essere vissute e, gradualmente o all'improvviso, se ne acquista consapevolezza. Ricordiamoci che le emozioni di cui non ci occupiamo, si occupano di noi. (Più felici di così si può, Thomas D'Ansembourg). La corazza è anche un modo per proteggere la vitalità, l'autenticità e la capacità vitale del vero Io interiore. Ciò che ieri mi ha salvato, oggi può non essermi d'aiuto. I metodi di lavoro devono mirare allo scioglimento della corazza più che a spaccarla come una noce. Il massaggio agisce direttamente sul sangue, sui nervi, e sul sistema linfatico e sul sistema nervoso con conseguenti sblocchi emotivi. Si mette in atto una reale "disintossicazione" di tossine fisiche e psichiche.

8. MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La Medicina Tradizionale Cinese ha alla base il principio del Taiji, che è unità ma possiede in sé la polarizzazione, la divisione; qui la differenziazione è presente in potenza ma non ancora in atto. Da questo nascono le "Diecimila cose". Secondo i concetti del taoismo, ogni fenomeno si manifesta all'interno di un dualismo che vede ai suoi poli estremi lo Yin e lo Yang. Per Yin si intende la ricettività massima, l'aspetto profondo e oscuro, il riposo, l'inverno, la materia, il nero, femminile, parte sinistra del corpo. Per Yang si intende l'attività, la azione massima, maschile, il giorno, l'estate, l'aspetto più esteriore e luminoso, l'immaterialità, il bianco. Dal vuoto nasce l'Uno, dall'Uno il Due, dal Due il Tre, dal Tre nascono le Diecimila cose. (Lao Tsu) Nel taoismo il Vuoto è "il senza forma che genera la forma" o anche "la forma che genera il senza forma". Il "senza

forma” è il progenitore di tutte le cose: è ciò che è inesprimibile e non rappresentabile. Dal Vuoto nasce il Wuji, l’Uno che è “il non polo” e che può essere rappresentato da un cerchio vuoto. Nel Wuji la vita è in uno stato indifferenziato ma di preparazione verso la differenziazione; è un’Unità indifferenziata ma feconda.



Dalla polarizzazione di questo caos indifferenziato nasce il Due, i due poli, il bianco e il nero, il chiaro e lo scuro, in questo stato la vita non è ancora presente. Il Tre è la vita. Il Tre nasce dall’unione dei due poli ed è quella curva sinusale che scaturisce dall’incontro del

nero e del bianco (Yin e Yang) e che si modella sulle infinite possibilità dell’esistenza: il “Tao”. Ogni cosa è Yin o Yang a secondo del termine di paragone e rispetto all’oggetto di confronto. Tutte le cose hanno origine dall’alternarsi e trasformarsi vicendevole dello Yin e dello Yang secondo un modello unico ma universale nel suo manifestarsi. La vita nasce nel perpetuo aggregarsi e disperdersi di Yin e Yang, di materia e di energia.

Le leggi che regolano il rapporto tra Yin e Yang sono:

- **COMPLEMENTARIETÀ:** forze opposte ma non contrapposte, sono manifestazioni diverse della stessa realtà.
- **RELATIVITÀ:** non esiste una cosa completamente Yin o Yang. Viene preso in considerazione rispetto a qualcosa e comparato ad altro.
- **MANIFESTAZIONE:** nell’incontro tra bianco e nero viene rappresentata la manifestazione, la vita. Questa non è una linea retta ma una curva sinusale a significare le mille sfaccettature che in essa si trovano, a rappresentare il movimento perpetuo di autoregolazione che esiste tra lo Yin e lo Yang.
- **GENERAZIONE:** Yin e Yang si generano vicendevolmente nel tempo.
- **TRASFORMAZIONE:** nel punto di massimo nero c’è un puntino di massimo bianco e viceversa. Ogni aspetto della vita nasce dal suo opposto e nel punto di sua massima espressione. Nel momento di massima luminosità del giorno, nello Zenit, nasce il germe che darà vita alla notte e nel momento di massimo buio nasce il germe che darà vita al giorno dopo.

- SEQUENZA: la forma che hanno il bianco e il nero all'interno del Taiji ricorda quella di due pesci che si rincorrono senza mai raggiungersi. Il giorno segue la notte e viceversa. Se i due si sovrapponevano non si avrebbe la vita.
- OPPOSIZIONE: Yin e Yang sono diametralmente opposti e la loro somma è zero.
- SUSSISTENZA: c'è una piccola zona di bianco nel nero e una piccola zona di nero nel bianco perché Yin e Yang sono più simili a due amanti abbracciati che a due nemici in lotta. Si fondono reciprocamente e l'uno non può sussistere senza l'altro.
- EQUILIBRIO: il rapporto che c'è tra Yin e Yang è di equilibrio dinamico.
- REPULSIONE e ATTRAZIONE: Yin e Yang si respingono e si attraggono reciprocamente.
- INTERAZIONE: lo Yin dà forma e sostanza al corpo; ciò avviene grazie allo Yang che dà sostentamento allo Yin. Anche nell'uomo è possibile distinguere lo Yin e lo Yang. Questi elementi coesistono nel nostro organismo secondo le stesse leggi che regolano i rapporti nell'universo.

La teoria dei cinque elementi nasce per spiegare la correlazione tra fenomeni naturali e processi fisiologici/patologici dell'organismo umano, osservati attentamente dagli antichi cinesi. Gli elementi si influenzano a vicenda in svariati e differenti modi. È proprio questo intreccio d'interazioni che dà luogo a un equilibrio fluido e vitale che caratterizza l'uomo nel suo insieme. La Medicina Tradizionale Cinese consente all'essere umano di rivestire il proprio ruolo all'interno del cosmo e di sentirsi un tutt'uno con la natura di cui fa parte. I benefici della MTC sono rintracciabili nella corretta alimentazione e nelle diete bilanciate nel rispetto dei cicli stagionali, nei benefici relativi all'esercizio fisico e alla ginnastica terapeutica, nel ripristino dell'energia sopita e nel corretto fluire della linfa vitale, nelle terapie antistress e ansietà per il raggiungimento del benessere di corpo e psiche, considerati come un'unità fondamentale. I principali metodi adottati dalla MTC sono l'agopuntura, fitoterapia, Qi gong, Tai chi e Moxibustione.

Alla base della legge che governa ogni energia universale e gli esseri viventi c'è la teoria dei cinque elementi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Si tratta di 5 processi fondamentali, 5 fasi del ciclo, 5 qualità, 5 possibilità di cambiamenti di un fenomeno. Ad ognuno di loro corrisponde una stagione, un clima, un organo, un'emozione, un suono, un sapore, un'azione, un colore, un meridiano collegato e sono estremamente connessi l'uno con l'altro. In base a questa corrispondenza siamo in grado di capire correlazione tra organi, emozioni e disturbi o sofferenze.

I 5 movimenti: dal nome si evince l'aspetto dinamico che li caratterizza. Per decodificare la realtà la MTC utilizza il modello analogico e pertanto, secondo questa teoria, l'uomo è un microcosmo somigliante all'universo come macrocosmo. La Natura stessa è costituita dai cinque elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo. Tutti gli elementi presenti in natura sono rappresentati anche

nel corpo umano. Secondo la teoria dei cinque movimenti esiste una legge, detta di “Produzione”, che collega questi elementi tra di loro. Ogni movimento non è altro che il prodotto della trasformazione di un altro elemento secondo un ciclo infinito che è alla base della vita stessa: dall’acqua nasce il legno; dal legno nasce il fuoco; dalle ceneri del fuoco nasce la terra; dalla terra nascono i metalli; l’acqua, altrimenti distillata, arricchita di minerali diversi acquista un carattere specifico che le conferisce una forza peculiare. Secondo l’altra legge, detta di “Dominazione”, tra i diversi movimenti esiste anche un controllo di inibizione: l’acqua spegne il fuoco; il fuoco fonde i metalli; il metallo taglia il legno; con le loro radici gli alberi danno compattezza alla terra, dominandola; la terra domina l’acqua contenendola nei laghi, fiumi o mari.

Il numero 5 in numerologia antica è simbolo del centro della croce, la possibilità di liberazione. È la quintessenza, oltre il fuoco, acqua, aria, terra. I 4 elementi sono permeati dal quinto: la vita, tutte le cose sono connesse tra loro, c’è uno scambio di gas tra rocce, mare, cielo, terra e alberi.

Nel Tao il corpo umano è rappresentato da una stella a 5 punte simbolo dei 5 sensi che permettono alla coscienza di percepire il mondo esteriore, essi collegano il mondo fisico a quello spirituale. È al centro dei numeri essenziali e costituisce una svolta, il cambiamento. Numero magico, porta fortuna. La rappresentazione grafica del numero 5 è una linea orizzontale in alto, simbolo di spiritualità; una piccola linea verticale verso il basso indica la spinta emotiva; una linea curva, simbolo di apertura verso le esperienze della vita, adattamento, versatilità. L’arcano Maggiore numero 5 è il Papa, intermediario tra Dio e l’uomo, ponte tra cielo e terra.

ACQUA: corrisponde ai reni e alla vescica urinaria. È l’inverno, è il massimo dello Yin, corrisponde al buio e al freddo. Yin sono anche le riserve e i depositi (che servono a superare i momenti di mancati rifornimenti), è la massima concentrazione della materia e quindi la massima potenzialità, simboleggia il movimento verso il basso.

L’Acqua costituisce l’inizio e la fine di ogni processo nell’essere umano. L’Acqua è la radice della vita. Fluidifica, scorre, genera cambiamenti di forma e stato, a seconda della temperatura è nello stato liquido, gassoso, solido. La morte per la rinascita. L’Acqua è lo yin per eccellenza, i fluidi del corpo, la notte, la paura, sapore salato, imprevedibile, mutevole, dirompente, determinata.

LEGNO: Il Legno è ben radicato a terra, e attraverso le radici riceve il nutrimento di cui ha bisogno per estendersi verso il cielo in tutte le direzioni. È associato alla primavera, al risveglio, alla vita che si rinnova. Al verde, colore della natura nel pieno del suo rigoglio, l’energia del vento, (*del cambiamento*), emozioni di rabbia e ira. Organi e visceri connessi sono fegato e vescica biliare, i tessuti sono muscoli, tendini, occhi e vista, lacrime, unghie, genitali.

FUOCO: corrisponde al cuore e all’intestino tenue, associati a due meridiani/funzione detti Triplice Riscaldatore e Ministro del cuore. Il Fuoco governa la circolazione e la sessualità ed è legato alla

passione, all'esuberanza, al canto, alla gioia, ai riti. Il sapore è l'amaro. La stagione è l'estate, corrisponde alla luce al calore, è il massimo dell'attività e dell'espansione, è la trasformazione della materia in energia, simboleggia il movimento verso l'alto. Il fuoco trasforma in cenere e dalle proprie ceneri si può rinascere.

METALLO: corrisponde al polmone, il viscere l'intestino crasso. Dopo la fase yang, sprigionata dall'estate, le energie si ripiegano su sé stesse, sprofondando nello yin invernale. L'elemento metallo corrispondente alla vecchiaia, a quel momento in cui si tirano le somme e si guarda alla vita con il giusto distacco, saggio e disincantato. La direzione è l'ovest dove tramonta il sole verso l'autunno. Simboleggia la raccolta in profondità, l'interiorizzazione. Il colore è il bianco, l'odore pungente il sapore piccante, l'emozione è la tristezza e la depressione.

TERRA: è il centro, in particolare ha la caratteristica di accogliere, generare, sostenere, nutrire, *trasformare*. All'elemento terra appartengono la milza lo stomaco e il pancreas. Il sapore è il dolce. Riguarda i ritmi, il rimuginare dei pensieri specie se la milza è in squilibrio. Simboleggia l'età adulta. La Terra è alla base di ogni trasformazione infatti è posta in ogni passaggio tra un elemento e l'altro, tra una stagione e l'altra. È il centro, nutre e trasforma, ci parla di stabilità, l'equilibrio ed il movimento di destrutturazione. La Terra accoglie il seme e dopo averlo trasformato favorisce lo sviluppo della pianta, così come ogni *trasformazione* sia fisica che psichica che avviene al nostro interno deve essere accolta e sostenuta da questo elemento: una carenza energetica di questo elemento non ci permette di attuare il *cambiamento*.

Alcune sostanze fondamentali: **Jing Qi** è la base della vita, presiede il ritmo della crescita, dello sviluppo e della riproduzione che scandiscono la vita dell'uomo secondo quelli che in occidente sono chiamati "cambiamenti ormonali". Questi sono cicli regolari che sono di 7 e 8 anni rispettivamente nella donna e nell'uomo. Si conserva nei reni, circola attraverso i canali straordinari. Si può distinguere in due forme: il Jing congenito (del cielo anteriore) dono di nascita; lo riceviamo al concepimento dai nostri genitori, è la loro storia generazionale e la loro vitalità. Non può essere riformato ma solo sostenuto da una vita corretta. Quando si esaurisce il Jing anche la vita si spegne. C'è poi il Jing acquisito (del cielo posteriore) che si forma a partire dagli alimenti e dall'aria che respiriamo. Quando è in esubero si può accumulare sostenendo in tal modo in Jing congenito. Quindi il Jing rappresenta, da una parte, il codice genetico, dall'altra lo sviluppo delle potenzialità contenute nel Jing del Cielo Anteriore.

Il **QI** è il perno centrale di ogni trasformazione. Il QI è impropriamente tradotto con energia e si manifesta inequivocabilmente con una "forza", come tutto ciò che in natura non è chiaramente visibile e che si manifesta inequivocabilmente con la potenza come il vento, il calore, i processi metabolici etc. Nell'uomo le sue funzioni sono di trasformazione proprio perché ogni

trasformazione è sostenuta dal Qi; ma anche di propulsione e produzione del sangue e dei liquidi corporei; riscaldamento, nutrimento, movimento e attività degli organi e tessuti; dei liquidi e del sangue attraverso il controllo delle urine, del sudore, dello sperma, del sangue mestruale; mantiene gli organi nella propria sede; difesa e protezione dell'organismo.

DO - IN pratica

Il Qi e l'influsso celeste di cui è prevalentemente costituito permette la sua entrata e uscita trasformando il corpo (e la mente) dandogli la possibilità di essere "altro" rispetto alla costrizione corporea originaria. Il Cielo attraverso il Qi, ci regala continuamente la possibilità di mantenerci in contatto con gli Spiriti Originali e di radicarli un po' alla volta dentro di noi rendendo così sicuro il nostro viaggio sul pianeta Terra. La Pratica del Do-In è come una porta da attraversare che ci permette di andare da uno spazio all'altro. Queste porte si aprono quando siamo rilassati, concentrati e lavorano sia sulla parte fisica che sulla parte psichica. Mentre le attraversiamo un altro modo di percepire la nostra vita ci appare e, accanto alla capacità di guarire, si fa avanti anche la voglia di capire perché viviamo. Mentre il loro effetto è quello di tranquillizzarci e gioire dall'essere vivi, incominciamo a percepire il mondo in modo vasto e ad allontanarci dalla dimensione soffocante dell'Ego e ad aprire la coscienza dell'universo intero. Diventiamo più consapevoli e quindi più intelligenti ma anche meno egoisti e quindi amiamo di più, in modo reale senza romanticismi. In poche parole la pratica ci insegna a diventare Esseri Umani. È un lavoro anche sullo Spirito, ogni giorno impariamo a guardare come amiamo, come viviamo e a perfezionare le nostre qualità umane e, passo dopo passo, incontriamo il Divino, dentro di noi. Se non ci fosse l'Energia Vitale (Qi), non saremmo vivi. Il Do-In è un'antica maniera di ricondurre e aumentare il Qi all'interno del corpo umano per curarlo. L'Energia Vitale nell'essere vivente scorre dentro Canali energetici che sono fisici, non reperibili anatomicamente, ma che si possono sentire e percepire attraverso l'ascolto corporeo. I più importanti sono dodici e tecnicamente vengono chiamati Meridiani regolari, mentre altri due vengono chiamati Meridiani straordinari (Vaso Concezione e Vaso Governatore). I 12 Meridiani regolari attivano l'Energia Vitale ogni giorno e percorrono l'interno del corpo secondo un orario quotidiano, irrorando gli organi e i tessuti anatomici ad essi connessi e riparando le cellule in maniera subatomica. Nel fare questo migliorano tutte le funzioni vitali più importanti per cui:

Il Canale del Polmone avrà il compito di migliorare la respirazione e l'ossigenazione del corpo intero.

Il Canale del Grande Intestino gestirà l'eliminazione dei rifiuti.

Il Canale dello Stomaco incentiverà l'aspetto mentre quello di Milza-Pancreas attiverà la digestione. Il Canale del Cuore avrà il compito di governare lo Spirito (Coscienza), quindi il cervello e anche i cinque sensi.

Il Canale del Piccolo Intestino avrà il compito di discriminare ciò che è tossico da ciò che non lo è e anche di assorbire i nutrienti formando il sangue.

Il Canale della Vescica Urinaria migliorerà la fatica del sistema nervoso.

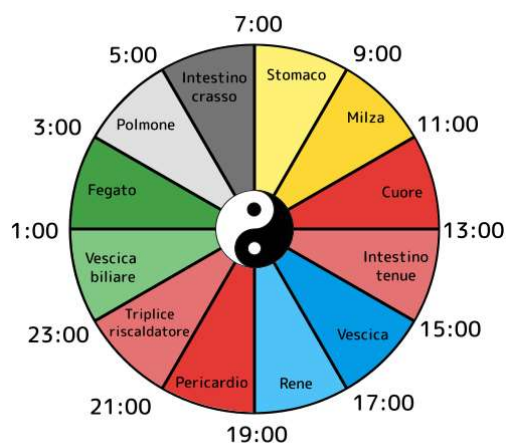
Il Canale dei Reni si incaricherà di gestire la distribuzione degli ormoni (e non solo).

Il Canale del Ministro del Cuore aggiusterà infelicità e tristezze nelle relazioni attraverso il sistema cardiovascolare e il pericardio.

Il Canale del Triplice Riscaldatore renderà fruibili gli aggiustamenti del Ministro del Cuore, comunicandoli al metabolismo interno e al sistema connettivale e linfatico.

Il Canale della Vescicola Biliare deciderà come fare la pulizia del corpo e sceglierà dove indirizzare le energie psico-fisiche risultanti dal lavoro corpo-mente.

Il Canale del Fegato concluderà il ciclo ampliando il volume del sangue, purificandolo e rendendolo usufruibile alle esigenze fisiche, corporee e mentali.



I 12 Canali ci parlano ogni giorno della Vita nella sua realtà di nascita, crescita e decadimento e ci aiutano a riportarci al nostro livello di Energia Vitale e ad uno stato ottimale, in particolare se aiutati dal Do-In. Questa pratica, nata circa nel IV/V secolo a.C. e citato dal Huang Ti Nei Ching Su Wen, il più antico libro canonico cinese per la comprensione dell'Energia Vitale, serve a recuperare la pienezza dell'Energia Vitale e a mettere in flusso i Canali che sono come fiumi trasportatori di questo Qi magnetico la cui prosperità serve per superare dolori, fastidi e difficoltà di salute. Per queste grandi qualità il Do-In viene anche chiamato pratica degli "Esercizi di lunga Vita". Il nome Do-In viene dall'antichità e indica tutte le pratiche fatte con l'unione di mente e corpo, consapevolezza fisica e psichica. L'esecuzione pratica del Do-In è fatta secondo il ciclo riportato precedentemente e cioè dal polmone per arrivare ai due straordinari Vaso Concezione e Vaso Governatore. Ricorda al nostro corpo la bellezza e l'intensità della realtà della vita. Con Do-In si mima il ciclo della vita e si aiuta il nostro corpo ad essere privo di dolori, forte e flessibile. Per completare tutti gli esercizi serve poco più di un'ora. Alcune posizioni possono sembrare difficili, bisogna provare all'inizio a fare solo quelle facili, un po' per volta e, una volta familiarizzati con la

posizione, aggiungerne una più complessa. Con il tempo si percepiranno i benefici delle attivazioni e aumenterà il desiderio di una pratica costante e quotidiana. Il momento migliore per farli è al mattino o all'ora del tramonto, è consigliabile non farli subito dopo i pasti o a stomaco pieno. Gli effetti si misureranno sul sistema immunitario che ne verrà immensamente beneficiato, ma anche sulla digestione, sul sonno e sull'umore. Lo scopo del Do-In è rendere il corpo flessibile e privo di stress, valorizzando tutte le funzioni corporee e di conseguenza attivando anche atteggiamenti mentali positivi ed equilibrati. Secondo questa antica medicina i visceri e gli organi, quando sono purificati, producono a livello mentale emozioni liete e consapevoli. L'apprendimento di tali tecniche è sicuro, tangibile e privo di effetti collaterali. La pratica costante del Do-In rende la vita più sicura, il corpo più forte e la mente più equilibrata.

Esercizi di stretching praticati nel Do In



Do-In è una pratica che svolgo regolarmente con un gruppo di amiche. Sperimento su di me tutti i benefici che ho descritto. Sento un'unione profonda di corpo, anima e spirito. Un'unione di tutte le mie parti e una speciale connessione con l'energia del gruppo. La frase che spesso ripete la nostra "maestra" e, non a caso attira la mia attenzione, è: più lento è il movimento e più veloce circola l'energia. Nel sentire queste parole nella mia mente si crea un disagio abituato come sono sempre di corsa e a riempire ogni spazio/tempo "vuoto". Faccio veramente fatica ad accoglierle dentro di me e farle mie per finalmente imparare la "lezione delle lezioni": rallenta, fermati, riposa, ascolta, medita, osserva, respira, vivi !

9. ASTROLOGIA

"L'Astrologia è una scienza in sé, illuminatrice.

Grazie a lei ho molto appreso e molto le devo.

Le conoscenze geofisiche mettono in rilievo il potere delle stelle e dei pianeti sul destino terrestre.

A sua volta, in un certo senso, l'Astrologia lo rafforza.

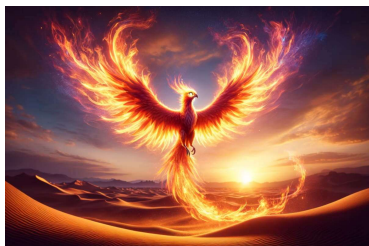
Per questo è una specie di elisir di vita per l'umanità"

(Albert Einstein)

Pensiero analogico, sincronicità, archetipi, pianeti, case astrologiche, miti, moti, aspetti.

Solo qualche accenno visto che sono per nascita chiamata in causa; sono nata il 9 novembre, sotto il segno dello scorpione.

“IO NASCONDO E RIVELLO” MORTE E RINASCITA, TRASMUTAZIONE E CAMBIAMENTO



Dio disse:

"A te scorpione,

Affido il compito di purificare ed eliminare gli ostacoli.

Dovrai rimuovere e far morire

tutto ciò che impedisce la realizzazione del mio Piano,

affinché sia dato spazio a tutto ciò che è puro e nobile.

Così comincerai da te stesso:

imparerai a morire e rinascere dalle tue ceneri;

poi insegnerai all'uomo a fare altrettanto.

Affinché tu possa assolvere il tuo compito,

ti dono i talenti della volontà, dell'intuizione e della trasformazione.

Usali con amore e non dimenticare che intolleranza,

separatività e passioni incontrollate

saranno grandi ostacoli lungo il tuo cammino.

Pieno di mistero, Scorpione ritornò al suo posto ".

Rita Casati, La Missione dei Dodici Eroi.

Plutone con Marte governa lo Scorpione. PLUTONE: Ade o Ares Dio del regno dei morti. Signore del sottosuolo e di tutti i suoi tesori e dell'oltre tomba. L'invisibile. Pluto, Dio della ricchezza e della prosperità. Signore delle profondità, rappresenta l'inconscio, l'ombra, la morte, la fine, ma anche il potere, in tutte le sue forme, anche in quelle più oscure, la capacità di rinascere dalle proprie ceneri, di morire a sé stessi per ritrovare nuovo slancio e creatività. Plutone simboleggia il seme che giace sotto la coltre della terra in attesa di germogliare, rappresenta le potenzialità ancora inesprese, le ricchezze, i tesori del sottosuolo, simbolo di quelle parti della nostra coscienza negate, dimenticate, rimosse che aspettano di essere riconosciute e manifestate. Plutone contiene simbolicamente in sé tutto ciò che ci fa paura, che temiamo, che è nascosto, segreto, misterioso, sepolto in uno strato profondo della coscienza, gli istinti, la sessualità, potere della vita che ci viene consegnato insieme

al potere della morte. La vera auto-realizzazione consiste nel morire al proprio Ego e mettersi a disposizione, al Servizio, sacrificare sé stessi e la propria vita per qualcosa di più grande, l'umanità e Dio. L'archetipo è il Distruttore, energia di trasformazione, di morte e rinascita necessario per la crescita e l'evoluzione, ci aiuta a lasciare andare il passato, come il fuoco che trasforma la materia in energia, liberando tutto il potenziale di luce e calore presente in un oggetto, lasciando la cenere. Il lato oscuro del Distruttore è il sabotatore interiore. È anche il Guerriero, puro istinto di sopravvivenza, forza dirompente a volte devastante che aiuta a rimuovere gli ostacoli e a liberare il potenziale interiore. È anche creatore e mago, dei processi creativi e trasformativi delle energie materiche. Il Drago, il Diavolo.

E proprio da Plutone, come cassa di risonanza, mi muovo a riflettere sulla morte come atto di trasformazione.

10. LA MORTE MAESTRA DI VITA

Spunti di riflessione:

- Questa nostra esistenza è fugace come le nubi d'autunno.
- Osservare nascita e morte è come guardare il movimento di una danza.
- Rendersi conto dell'impermanenza è l'unica cosa a cui possiamo paradossalmente aggrapparci.
- Ogni volta che perdiamo la giusta prospettiva, riflettere sulla morte e l'impermanenza ci riscuote e ci riporta alla verità.
- Ciò che è nato morirà.
- Ciò che è stato raccolto sarà disperso.
- Ciò che è stato accumulato si esaurirà, ciò che è stato costruito crollerà e ciò che è stato innalzato sarà abbassato.
- Accettare la morte è trasformare il nostro atteggiamento verso la vita e scoprire il legame fondamentale che unisce la vita alla morte.

Riflettere sulla morte ha lo scopo di indurre un reale cambiamento nel profondo del cuore, può aiutare un periodo di ritiro e di profonda contemplazione, perché solo questo può aprirci davvero gli occhi su ciò che facciamo nella nostra vita. Vedere gli schemi abituali ed essere sempre più disposti ad abbandonarli. Comprendere la futilità del nostro modo di essere e scoprire la gioia di una prospettiva più ampia che si apre quando siamo capaci di rinunciare ai vecchi schemi di azione e di pensiero. Invasi da una forza nuova e profonda, una fiducia e un'ispirazione costante, il sentire di non essere condannati alle nostre abitudini e poter davvero venirne fuori, di poter cambiare ed essere sempre più liberi. È quando si cade nei terreni paludosi dell'abitudine che si invecchia e si

muore. È importante spezzare l'abitudine perché intorpidisce l'attenzione e affievolisce la memoria. Come fare a non entrare nel turbine della routine, senza alcuna prospettiva del significato profondo della vita? Il nostro compito è cercare un equilibrio, trovare una giusta via di mezzo, imparare a non sovraccaricarci di attività e preoccupazioni superflue, e a semplificare sempre di più la nostra vita. Imparare a vivere come sfogliassimo lentamente il fiore delle false certezze, saper camminare nel vuoto, per comprendere che il vuoto non esiste.

Non abbiamo bisogno d'altro che di silenzio, di silenzio vero, quella specie di presenza dorata in cui si giocano tutte le possibilità. Quant'è difficile stare nel silenzio, la paura di scoprire parti che non si vogliono vedere.

Che cos'è la vita se non una danza di forme transitorie. Non cambia forse tutto costantemente? Le foglie sugli alberi, la luce nelle ore della giornata, le stagioni, il clima.

Tutto ciò che abbiamo fatto in passato non sembra ora un sogno? Gli amici con cui siamo cresciuti, i luoghi dell'infanzia, i punti di vista e le opinioni che un tempo difendevamo a spada tratta. Ci siamo lasciati tutto questo alle spalle.

Le cellule del nostro corpo stanno morendo, i neuroni del nostro cervello stanno invecchiando, l'espressione del nostro viso cambia continuamente a seconda dell'umore. Ciò che definiamo carattere non è che un flusso di pensieri, niente di più. Oggi la vita ci sembra bella perché le cose vanno bene, domani sarà il contrario: dove sarà finito il nostro ottimismo?

Che cosa c'è di più imprevedibile dei pensieri e delle emozioni? La mente in realtà è vuota, impermanente e passeggera come un sogno. Se guardo il pensiero, arriva, si ferma e se ne va. Il passato è trascorso, il futuro non è ancora sorto e il pensiero presente, mentre ne facciamo esperienza, diventa già passato.

L'unica cosa che abbiamo davvero è il momento presente, l'adesso. Possiamo incominciare qui e ora a scoprire il significato profondo della vita. Possiamo fare di ogni istante un'occasione per cambiare e per prepararci con tutto il cuore, con accuratezza e con la mente in pace, alla morte e all'eternità. Il cielo è qui. Non esiste un altro luogo, il cielo è adesso. Non esiste un altro momento. (da un Corso in Miracoli ed. Macro 2022)

Secondo l'approccio buddhista, la vita e la morte sono un tutt'uno, in cui la morte è l'inizio di un altro capitolo della vita. La visione ancora oggi rivoluzionaria è che vita e morte sono nella mente e in nessun altro luogo; ci rivela che la mente è la base universale di tutte le esperienze, la creatrice della felicità e della sofferenza, di ciò che chiamiamo vita e di ciò che chiamiamo morte. Nel cuore di tutte le religioni vi è la certezza che esista una verità fondamentale e che questa vita sia una sacra opportunità per evolversi ed esperirla. Mettere la parola fine alla sofferenza e alla frustrazione, scoprendo una felicità e una pace duratura e immortale.

Alcuni pensieri tratti da Franco Battiato attraversando il Bardo, sguardi sull'aldilà:

- L'unità primordiale è spazio e saggezza, inseparabili! Quando il praticante è in grado di riconoscere la sua natura, la consapevolezza è libera. Tutti gli ottanta quattromila tipi di emozioni disturbanti, istantaneamente, in un solo attimo si liberano senza lasciare traccia.
- La saggezza originaria è libera dal pensiero, eppure è conoscenza di tutto.
- Al momento della morte non avviene una morte "reale", perché la nostra natura innata è al di là del tempo. Nel Bardo le fiamme non possono bruciarci, le armi non possono ferirci, tutto è illusorio e privo di sostanza: tutto è vacuità.
- Le esperienze che appariranno al momento della morte sono inconcepibili. La cosa più importante è non essere tristi o depressi, non ve ne sarebbe motivo. Bisogna mantenere piuttosto l'atteggiamento di un viaggiatore che ritorna a casa.
- Tutti, più o meno, siamo prigionieri delle nostre abitudini, paure, illusioni. Le sofferenze dovrebbero indurci ad abbandonare l'ego, che chiude la strada del ritorno alla nostra natura divina. Abbiamo il libero arbitrio ma in realtà siamo schiavi delle nostre emozioni che ci determinano, dei desideri che ci dominano, e spesso finiscono in tragedia. Bella libertà!
- La liberazione non può avere legami, né attaccamenti.
- Di notte quando si sogna ci sembra tutto vero. Al risveglio scopriamo che non lo era.
- Gli elementi terra, acqua, fuoco, aria e spazio sono presenze non esistenti, non hanno natura propria.
- Il senso della nostra esistenza terrena è quello di crescere, diventare essere completi, e ritornare all'unità.

Noi non siamo mai morti e non siamo mai nati

Guidalberto Bormiolini (monaco teologo prete)

La morte nella tradizione cristiana, come d'altronde in tutte le grandi tradizioni religiose, è una trasformazione, è l'apertura a un oltre, a una forma di vita nuova. E d'altronde questo corrisponde al sentire umano più profondo. E anche Jung afferma che è corrispondente alla natura umana il pensare a un'apertura, a un oltre più che una mera cessazione. E in effetti, giustamente, San Francesco osava dire "sorella morte"; la morte potrebbe essere un'amica che apre a nuove prospettive. San Carlo Borromeo, che aveva nel suo studio una tela in cui era raffigurata la morte con caratteri tetri, ha fatto dipingere al posto della falce una chiave d'oro, perché essa sarebbe stata l'amica che gli avrebbe aperto la porta verso un mondo di luce.

Guidalberto accompagna i morenti al passaggio, dice: è parte della mia vocazione, per cui ho iniziato a occuparmi di questo tema da lungo tempo, accompagnando persone malate, che avevano

avuto una diagnosi infausta e avevano una prospettiva di vita terrena limitata. Ho incominciato ad accompagnarle con la meditazione, cercando di aiutarle a cambiare lo sguardo, di cominciare davvero a vedere la morte come un'amica che ti accoglie, non come una nemica da sconfiggere. Penso che sia giunto il momento di abbattere il tabù sull'argomento "morte", altrimenti le persone non sentono questa esigenza fondamentale, che è imparare l'arte del morire, e se ne preoccupano quando ormai è troppo tardi. Noi abbiamo abbandonato una disciplina di contemplazione cristiana preziosissima, l'antica *ars moriendi*: essa riteneva che fosse necessaria e vitale la contemplazione continua della morte, e aveva dei caratteri ben precisi. Primo, l'ineluttabilità della morte, perché se noi ignoriamo la morte non ci prepariamo; ci prepariamo per delle cose inutili, certe volte, ma non a questa che è certa. E poi la morte come livellatrice. Interessante: Totò, con la sua livella, ha reso celebre questo argomento. La morte livellatrice serve a pensare cos'è fondamentale per la liberazione; non il successo, il potere, il denaro, perché dove andiamo non conteranno più. E poi la meditazione costante, cioè avere presente la morte. Il film di Benigni e Troisi "Non ci resta che piangere", reso celebre proprio dalla battuta: "*Ricordati che devi morire*". Per un antico era una fonte di liberazione questa meditazione: avere sempre davanti agli occhi la morte ridimensiona tante cose come la paura, le preoccupazioni, le ridicole presunzioni, le esaltazioni economiche del proprio io, e riconsegna all'essere umano una quiete e una pace interiore. Una lettera di Mozart a suo padre dice: "*Ho scoperto nella morte la mia migliore amica e compagna, e averla sempre presente è quello che mi dà una quiete imperturbabile, e vorrei che questa grazia l'avessero tutti gli uomini*". E dice continuando: "*Voi tutti mi conoscete. Non potete certo dire che io sia triste tenebroso e con il muso. Sono pieno di gioia e mi deriva dalla contemplazione della morte, perché mi da questa prospettiva di apertura all'oltre e di liberazione.*"

Nelle confraternite mistiche ebraiche, talvolta, il funerale è festeggiato come un matrimonio. È una festa nuziale. In fin dei conti ci si sposa con la propria parte invisibile, che troppo spesso ignoriamo, dimentichiamo. Vedo questo passaggio come a un'introduzione a una vita nuova.

"La morte è un'opportunità. In generale, non vediamo l'aspetto positivo della morte, perché abbiamo paura di morire. Comunque la cosa più importante è che dobbiamo incontrarla, e quindi è necessario conoscere in che modo affrontarla. Ogni difficoltà ha la sua soluzione, non focalizzandosi sulla difficoltà ma sulla soluzione, analogamente è trasformare la morte in illuminazione. Tra di loro c'è una stretta relazione" (Lama Khangser Rimpoche).

11. CONCLUSIONI

Sono seduta in contemplazione, sul bordo del torrente a pochi passi da casa, osservo l'acqua limpida, trasparente, pura, viva, che scorre. Vedere che tutto passa, tutto cambia, tutto si trasforma, tutto evolve. *Nessun uomo entra mai due volte nello stesso fiume, perché il fiume non è mai lo stesso fiume e perché l'uomo non è mai lo stesso uomo (Eraclito)*. Guardo i sassi come "ostacoli" del fluire del fiume della vita ma è proprio lì che l'acqua compie una piroetta, un giro di giostra. C'è l'argine ma uno schizzo d'acqua supera il limite per dar vita a una pianta, ad un fiore. I raggi del sole creano magie con il riflesso dell'acqua, sono i raggi dell'intuizione, dell'illuminazione che arricchiscono la nostra vita. C'è l'aria che è spirito che ci permea.

L'acqua rappresenta le emozioni, azione in movimento.

La terra, l'essere radicati, avere radici solide che ci permettano di crescere alla ricerca della luce.

I minerali che arricchiscono e rendono preziosa la vita con tutte le sue esperienze.

Ho molta calma ora, molta riconoscenza al torrente che sa, che ha fiducia nel processo della vita che si prende cura. Sì! Sono io l'acqua di questo torrente che fluisce nell'ignoto letto della vita verso l'oceano in cui si dissolve.

Grazie!

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Valter, per essermi sempre vicino, nonostante tutto.

Ringrazio le mie figlie Maria e Irma con Mirko e Omar e i loro meravigliosi bambini che mi hanno reso una nonna felice, Deva, Beatrice, Eleonora, Evan, Kristian e Caterina.

Ringrazio le mie care amiche che mi hanno sostenuto e mi sostengono sempre, sono molto grata anche della loro presenza nella mia vita, sono tante sorelle per me.

Ringrazio i miei compagni di scuola è stata davvero un'avventura che abbiamo vissuto insieme, condiviso un importante percorso di cambiamento, trasformazione, evoluzione. In particolare ringrazio Elisa, è grazie a lei se sono approdata alla ConSè.

Ringrazio Doriana, Serena, Alice, Manuel con i quali abbiamo condiviso anche gli interminabili viaggi per arrivare a Scuola.

Ringrazio i docenti e tutto lo staff della ConSè; ho nel cuore un caro ricordo di ognuno di loro.

Ringrazio Manuel Vialo docente alla ConSè e relatore di questa tesi per aver accettato questa sfida.

Non per ultima ringrazio me stessa per avere avuto il coraggio di farmi questo prezioso regalo, sono davvero orgogliosa di me.

Un particolare grazie alla mia mamma, grazie per il prezioso dono della vita. A lei dedico questo percorso di crescita e realizzazione personale.

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

- La guarigione spontanea delle credenze di Gregg Braden 2008 Macro Edizioni*
- Il cibo del risveglio mangiare come rituale sciamanico di comunione con l'invisibile edizioni Mediterranee 2018*
- Tutti all'inferno: l'alchimia della Divina Commedia – il viaggio dell'uomo verso Sè. Ed. Le Due Torri 2018*
- Lo yoga della nutrizione Omraam Mikhaël Aïvanhov edizioni Prosveta 2013*
- La respirazione dimensione spirituale e applicazioni pratiche Omraam Mikhaël Aïvanhov edizioni Prosveta 2014*
- La terapia verbale di Gabriella Mereu la medicina della consapevolezza*
- Dispensa I fiori di Bach dispensa ConSè di Alessandra Tanfoglio*
- Il grande libro dei fiori di Bach de Vecchi editore Evelina Guastalla 2002*
- Dispensa Il Tocco Metamorfico dalla dispensa ConSè di Mario Zanoletti*
- I Principi Universali e la Tecnica Metamorfica ed Mediterranee Gaston Saint-Pierre 2006*
- Dispensa Massaggio dell'Anima dispensa ConSè di Mario Zanoletti*
- Più felici di così ...si può come salvarsi dalle trappole anti felicità ed. Esserci 2006*
- Educare con la Comunicazione non Violenta ed. Esserci 2021*
- Quaderno degli esercizi per comunicare senza conflitti con la CNV. Anne van Stappen Antonio Vailardi editore 2020*
- Il dono del silenzio Garzanti gruppo editoriale mauri Spagnol 2015*
- Dispensa di Bhagavad gita 11,55*
- Medicina Tradizionale Cinese dispensa di Roberto Poli*
- Mente in cammino.com*
- Numeri e Conoscenza simboli, energie e significato dei numeri Anima Edizioni Iole Sesler 2005*
- Dispensa di Astrologia archetipica la scienza dell'anima Umberto Carmignani e Simone Bongiovanni La Città della Luce Editori.2021 Rita Casati la missione dei 12 eroi*
- Dispensa di antropologia terzo anno di Gino Soldera*
- Scuola di yoga Satyananda edizioni Satyananda Ashram Italia 2003*
- Sognali Rimpoche Il libro Tibetano del Vivere e del Morire a cura di Patric Gaffney e Andrew Harvey ed. Ubaldini Roma 2022*
- Corso in Miracoli ed. Macro 2022*
- treccani.it etimologia delle parole*