



I condizionamenti dell'Anima

Matricola numero 0193

Giulia Cataudella

Relatore: Mario Zanoletti

Abstract:

La parola condizionamento in psicologia significa: “insieme di situazioni soggettive o oggettive che limitano la libertà di un soggetto”. Si possono paragonare a schemi comportamentali e di pensiero che impediscono il nostro libero fluire.

Mi sono chiesta quando hanno inizio e se c'è un modo per poter non farsi vivere da essi.

Tutti noi ne siamo soggetti e alcune delle ricerche scientifiche e metafisiche che sono state fatte a riguardo e che vengono riportate in questa tesi dimostrano che essi trovano la loro radice nel periodo antecedente la nostra nascita, prima ancora del concepimento.

L'idea di partenza è quella secondo cui corpo, mente e spirito sono indivisibili e che all'interno di noi alberga un'Anima. Su questo concetto sono state proposte numerose teorie, ma tra tutte spicca quella secondo cui essa è immateriale e “muove” il nostro corpo. Risulta necessario quindi comprendere cosa è il corpo e cosa si intende per sintomo e malattia ad esso associati.

Si argomenta che conoscere quali sono i condizionamenti che influenzano la nostra discesa verso il corpo, che possono essere cosmici, universali, sociali, culturali, generazionali e familiari, è il primo passo per poter non farsi vivere da essi.

Riguardo le influenze familiari e generazionali è stato riscontrato e, si continua a sperimentare, che i pensieri e le modalità comportamentali che i genitori hanno durante il periodo della gestazione andranno ad influenzare le percezioni e le impressioni che il bambino avrà di sé e della vita.

Si spiega l'importanza del periodo del pre-concepimento considerandolo come il primo contatto che i genitori hanno con il futuro nascituro. Questo momento corrisponde all'idea da parte dei genitori di volere un figlio. La preparazione necessaria al concepimento di un figlio risulta quindi fondamentale: un sano stile di vita, una buona alimentazione, dei sani pensieri, un rapporto di coppia soddisfacente e senza tensioni, una sana e consapevole preparazione al concepimento. Il concepimento consapevole promuove lo sviluppo e la sicurezza emotiva, la fiducia in sé e nella vita e una buona salute del bambino. Vivere una gravidanza in maniera consapevole e garantire un ambiente uterino accogliente permetterà al bambino di crescere, maturare in maniera sana e serena. Aiuterà il giusto sviluppo dei canali biologici madre-figlio che promuovono il sentimento dell'attaccamento, facilitano i processi emozionali di conoscenza e adattamento, inducono codici comportamentali, facilitando l'imprinting dell'accudimento. Permettono la comunicazione, la relazione tra madre e bambino già a partire dal momento del concepimento.

La nascita rappresenta un momento delicato che va vissuto il più possibile in maniera naturale e armoniosa. È proprio durante le prime ore di vita che si stabilisce il bonding (legame madre-figlio) che aiuterà il bambino nella sua crescita relazionale e nel suo sviluppo psicofisico. Il contatto tra i due in questo momento risulta fondamentale.

Questi aspetti vengono descritti e, spesso avvalorati da tesi ed esperimenti, per far comprendere l'importanza di una genitorialità consapevole.

Gli strumenti utili affinché queste condizioni si realizzino sono: dei sani pensieri, un sano stile di vita, la consapevolezza dei propri schemi e un cambiamento del modo di pensare per cercare di non ripeterli e imprimerli sul futuro nascituro, una comunicazione e condivisione attiva non solo con il partner ma anche con chi sappia “mettersi in ascolto”, una sana alimentazione, la respirazione consapevole, il massaggio metamorfico, il massaggio dell'Anima, la riflessologia plantare metodo ZaMa, la floriterapia e i laboratori di ricerca interiore.

In base a quanto esposto si sta strutturando un progetto che prevede la collaborazione di ostetriche, infermieri e professionisti nel settore per permettere di continuare questi studi e la loro sperimentazione con il fine di accompagnare i futuri genitori verso una genitorialità consapevole per permettere un sano e libero sviluppo proprio e del futuro bambino.

Il concetto principale sulla quale si basa la tesi riguarda la nostra responsabilità dinnanzi alla Vita stessa.

La conclusione che si può evincere è che abbiamo la possibilità di scegliere i nostri pensieri senza farci vivere da essi, comprendendo che il mondo che vediamo lo creiamo noi in base a ciò che pensiamo e quindi possiamo scegliere di cambiarlo. È la motivazione al cambiamento che determina quale scelta faremo, lo scopo che decidiamo di dare alla nostra esistenza e di conseguenza a quella dei nostri figli. Siamo responsabili di ogni nostra azione e conseguente reazione. Attraverso la vera attenzione al presente, abbandonando il ricordo del passato e la trepidazione per il futuro, potremmo essere liberi da ogni condizionamento.

I CONDIZIONAMENTI DELL'ANIMA

Obiettivo: “preparare i futuri genitori al concepimento di un figlio”

L'importanza di accogliere un'Anima incarnata. Come prepararsi, cosa sapere e cosa poter fare.

➤ **INTRODUZIONE**

➤ **1 CAPITOLO: L'Anima**

- Anima – spiegazione
- I condizionamenti
- I condizionamenti che influiscono nella discesa di un'Anima verso l'incarnazione, la materia
- I Principi Universali

➤ **2 CAPITOLO: La responsabilità della scelta di diventare genitori**

- L'importanza del concepimento. Chi è e cosa vuol dire avere un figlio.
- La malattia dal punto di vista animico e psicosomatico
- Epigenetica e metagenealogia

➤ **3 CAPITOLO: La gravidanza: prima, durante e dopo**

- Come vivere la gravidanza.
- Come “prepararsi”:
 - Respirazione consapevole
 - Massaggio dell'Anima
 - Laboratori di ricerca interiore
 - Tecnica Metamorfica
 - Fiori di Bach
 - La scelta di un'adeguata alimentazione
 - Riflessologia plantare

➤ **CONCLUSIONE**

- Ringraziamenti
- Bibliografia

INTRODUZIONE

Tutti noi proveniamo da una cellula madre, formata dalla fusione di due cellule e abbiamo vissuto nell'utero materno per i mesi necessari alla nostra nascita, fino ad essere dati alla luce.

Un neonato viene visto e descritto, solitamente, come puro, innocente e spontaneo nelle sue azioni e richieste. Qualità che man mano abbiamo la percezione che sfioriscano nel bambino per arrivare poi alla sensazione di totale assenza nell'adulto. Osservando attentamente, però, si può notare come già i bambini, anche da molto piccoli, risultano in realtà condizionati nei movimenti, nelle parole, nelle azioni e quindi nel pensiero.

La decisione di sviluppare questa tesi è nata quando ho iniziato a pormi le seguenti domande:

Come è possibile che anche da bambini siamo già condizionati? Quando inizia il condizionamento? Quando abbiamo perso la nostra innocenza? Esiste anche solo un pensiero che sia realmente nostro e non frutto di qualche schema? C'è un altro modo di vedere e vivere la vita?

Ho voluto sviluppare le maggiori influenze e i condizionamenti che viviamo: universali, cosmici, generazionali, sociali e familiari, cercando di spiegare come, già dalla cellula madre, ogni nostra cellula contenga tutte queste informazioni e come, durante il periodo della gestazione, ne vengano trascritte delle altre anche dalle influenze psicologiche dei nostri genitori, da chi li circonda e dall'ambiente esterno.

Spiegherò come una gravidanza vissuta con consapevolezza, già a partire dall'idea di avere un figlio, permetta la realizzazione di un nucleo familiare solido, dove regna un clima sereno e dove il nascituro si sentirà libero di esprimere le proprie potenzialità perché supportato, accettato e amato.

L'importanza della preparazione alla gravidanza sarà fondamentale per riuscire a godere di questo periodo senza farsi coinvolgere da eventuali imprevisti, preoccupazioni, paure e ansie. Per tutto ciò suggerirò trattamenti ed esercizi che potranno essere un valido aiuto per vivere la gestazione nel miglior modo possibile.

Alla base di tutto, per far fronte a questi condizionamenti e superarli, per ognuno di noi, che siamo nati con le stesse potenzialità e provenienti dalla stessa Luce, esiste la possibilità di cambiare modalità di pensiero, unico vero modo per apportare un reale cambiamento nella nostra vita.

La scelta è solo nostra. Liberandoci da schemi e condizionamenti riusciremo a vedere la realtà per quella che è realmente al di là delle nostre proiezioni.

Allora saremo liberi e libereremo anche i nostri figli.

Non ho vissuto un'infanzia difficile, anzi. Giocavo, ridevo, ballavo e cantavo. Non mi mancava niente. Mia nonna mi chiamava: *“Cuor contento Dio l'aiuti”*. Crescendo sono cominciati gli interrogativi, le ribellioni in famiglia, le ferite, le delusioni, e ogni volta, data la mia ipersensibilità (mio padre diceva sempre, e dice ancora, che in me tutto è in iper. Secondo lui sono ipersensibile, passando dall'iperacusia all'iperosmia) reagivo, e tendo tuttora a farlo, in maniera davvero esagerata rispetto alla realtà effettiva.

A casa mia, del resto, l'esagerazione e la tensione erano la modalità d'azione, modelli di comportamento familiari. Alcune volte sembrava di partecipare alle scene teatrali di Eduardo di Filippo in *“Natale in casa Cupiello”*.

Tutto questo ha contribuito a creare una gabbia che mi ha portata verso un distacco emotivo, non sapevo più chi fossi e cosa volevo. Non riuscivo a comprendere dove finiva l'immagine che mi ero costruita e dove iniziava il mio vero Essere, al punto di identificarmi con l'immagine denaturata perdendomi in essa.

Avevo la percezione che tutto ciò a cui davo importanza per la mia famiglia non fosse valido e reale, tutto ciò che dicevo non veniva preso in considerazione. Il loro grande timore era che continuando a seguire le mie idee sarei diventata una fallita.

Assecondandoli avrei doverosamente dovuto studiare, lavorare, sposarmi e avere dei figli, ecco cosa si aspettavano da me.

La rabbia germogliava mentre rinforzavo la mia gabbia in cui mi sentivo catturata. Nessuno nasce per recitare una parte, ma per vivere una vita autentica, non per nascondersi dietro a una maschera, ma per mettere in luce il proprio volto originale.

Mi sono accorta che siamo persi nella cacofonia del mondo. Assillati e assediati da decine di voci che ci dicono cosa dobbiamo fare, chi siamo, come siamo... addirittura come dovremmo essere! Riscoprire la propria voce interiore – la voce del proprio cuore – è fondamentale per dare alla propria vita una nuova rotta, votata alla realtà e orientata verso una vera realizzazione.

La natura umana, ogni uomo, possiede uno spazio incorruttibile dove una voce che esige l'ascolto sincero e onesto ci parla, ci richiama al senso dell'esistenza e quando non le prestiamo attenzione urla al silenzio che l'ascolto esige. Urla che, inascoltate, sono espresse nel e sul corpo.

I sintomi arrivano e si fanno sentire velocemente ma sono consapevole che ognuno di noi può scegliere di salvarsi e dare voce alla propria Anima.

Ho passato anni ad essere arrabbiata con i miei genitori per il modo in cui mi avevano fatta sentire, gli attribuivo la colpa. Ma poi mi sono chiesta se loro fossero consapevoli di ciò che stavano facendo o stavano semplicemente continuando a ripetere involontariamente gli unici schemi di pensiero e modo di fare che conoscevano. Il rumore della mente è così forte che non si riesce a sentire la propria

voce, il proprio essere. La fievole, piccola voce interiore è soffocata perché la mente strilla. Siamo così concentrati su noi stessi che non riusciamo a renderci conto di quanto l'Altro ci stia mostrando e aiutando a comprendere una parte di noi. Inutile continuare a cercare all'esterno ciò che abbiamo dentro. Le nostre ombre vanno riconosciute e vissute se vogliamo trovare la Luce.

Il "viaggio" fatto alla ConSé mi ha aperto gli occhi e continua a farlo, nuove consapevolezza mi stanno aiutando a fare pace con il passato e a vedere in maniera chiara ciò che realmente è accaduto. La Vita è nel presente, portarsi addosso fardelli pesanti del passato non ci aiuterà ad andare avanti. Il mondo che osserviamo è illusorio poiché frutto di una nostra proiezione, tutto è filtrato dalle nostre lenti. Non vediamo il vero, l'autentico.

San Francesco diceva: *"Fai attenzione a come pensi e come parli, perché può trasformarsi nella profezia della tua vita"*.



Questa tesi è dedicata a tutti coloro che vogliono un vero cambiamento e che credono realmente che ci possa essere un altro modo di vedere e vivere la Vita.

Buona lettura

CAPITOLO 1

*“Fenomenali poteri cosmici,
in un minuscolo spazio vitale”*

Il Genio - Aladdin

➤ L'Anima

Il termine anima /à-ni-ma/ viene definito come il principio immateriale della vita nell'uomo, contrapposta al corpo e tradizionalmente ritenuta immortale, o addirittura partecipe del divino, e sede dei sentimenti: *gli occhi sono lo specchio dell'anima, volersi un bene dell'anima, volto senz'anima* e così via.

In generale l'uso figurato di anima allude a qualcosa di dotato di movimento e di vita (spesso più immaginaria che reale), oppure a qualcosa di segreto ma essenziale, che in qualche modo cambia la natura dell'oggetto in cui si installa.

I cartoni animati, ad esempio, sono disegni che, proiettati in rapida successione, *danno l'illusione del movimento* (come se prendessero vita e fossero dunque dotati di anima).

Il termine anima è la versione femminile di animo, la cui etimologia è riconducibile al latino animus, con il significato di *spirito*, che a sua volta corrisponde al greco ἄνεμος (anemos) che significa “soffio”, “vento”.

Si può presupporre che l'anima sia quel principio presente in tutti gli esseri viventi, talmente ineffabile che gli antichi non seppero indicarla se non ricorrendo all'idea del vento, *la cui presenza non essendo visibile è provata dagli effetti che provoca e non dalla diretta percezione di essa*.

Del concetto di Anima si è parlato da sempre, in ogni luogo e tradizione.

Nella Grecia antica, l'anima era la parte vitale e spirituale di un essere vivente, comunemente ritenuta distinta dal corpo fisico. Nell'anima è implicita l'idea di una sostanziale unità e immutabilità di fondo che permane ai mutamenti del corpo e presiede alle sue funzioni.

Autori come Omero e Virgilio la assimilavano ad un “soffio” che abbandona il corpo nel momento della morte. Allora si riteneva che essa avesse soltanto la consistenza di un'ombra, capace di sopravvivere nell'Ade, ma senza più poter esplicare la sua energia vivificatrice.

È solo con Socrate, e con il suo discepolo Platone, che sarà utilizzato il termine ψυχή - psyché (anima) per designare il mondo interiore dell'uomo, a cui viene ora assegnata piena dignità.

Socrate sosteneva che il compito dell'uomo fosse la cura dell'anima.

Secondo Platone, l'anima è per sua natura simbolo di purezza e spiritualità, in quanto affine alle idee. Essa, infatti, non ha un inizio, essendo ingenerata, ed è immortale e incorporea, poiché ha la sua

origine nel soffio divino (da cui il significato stesso della parola). Platone sosteneva che ***l'anima presente in ogni uomo è un frammento dell'anima del mondo (Anima Mundi)*** intesa come la vitalità della natura nella sua totalità, assimilata a un unico organismo vivente. Rappresenta il principio unificante da cui prendono forma i singoli organismi, i quali, pur articolandosi e differenziandosi ognuno secondo le proprie specificità individuali, risultano tuttavia legati tra loro da una tale comune Anima Universale.

Per superare il dualismo platonico **Aristotele** intese l'anima come entelechia (*lo stato di perfetta attuazione raggiunto dalla sostanza*): essa non è distinta dal corpo, ma coincide con la sua forma. *Rappresenta la capacità di realizzare le potenzialità vitali del corpo e dunque non è da questo separabile.*

Per **Plotino** vi è un'anima universale, emanazione della sovra-realtà dell'Intelletto che plasma e vitalizza l'intero universo (diventando Anima del mondo) e le anime individuali, una per ogni essere vivente.

Plotino ebbe una concezione duale dell'Anima, la divide in "Anima superiore", originaria e legata al divino e "Anima inferiore", preposta al governo del cosmo o, nel caso degli individui, al governo del corpo.

L'anima originaria non è mai oggetto di "caduta" e non discende mai nel mondo materiale. La discesa nel corpo consiste infatti in una propensione (inclinazione) verso il sensibile e il particolare che si realizza in una sorta di emanazione. L'anima originale (anima superiore) produce così un riflesso, una seconda parte dell'anima (anima inferiore) la cui funzione consiste nel muovere e guidare il corpo. Ciò avviene sia a livello individuale (ogni essere possiede un'anima superiore rivolta all'Intelletto e in perenne contemplazione e un'anima inferiore, visibile come governo dell'anima e identificata con l'Io terreno) che a livello universale.

L'anima ipostasi, che procede dall'Intelletto, emana da sé l'anima del mondo – anima inferiore dell'universo – che plasma e muove armoniosamente il tutto. Sosteneva, inoltre, che l'anima superiore fosse esente dal peccato e dalla corruzione, in quanto gli atteggiamenti scorretti sono da riferire esclusivamente all'anima inferiore e al suo commercio con la materia. Il percorso dell'anima e la sua conversione è un processo dell'anima inferiore che può evolversi verso le prime realtà attraverso l'unione e il riassorbimento con l'anima superiore. Le due anime possiedono ciascuna funzioni cognitive proprie: entrambe sono dotate di capacità di pensiero, anche se si tratta di modalità di pensiero differenti e di immaginazione. L'immaginazione è una funzione della memoria, quindi il suo sdoppiamento dà luogo a due tipi diversi di ricordi: per l'anima inferiore si tratta di ricordi di oggetti sensibili e di esperienze terrene, mentre per l'anima superiore si tratta di reminiscenza.

*La comunicazione tra le due anime avviene continuamente in maniera spontanea proprio attraverso il continuo confronto dei ricordi sensibili provenienti dal basso con gli **archetipi** (modelli, forme preesistenti e primitive di un pensiero) contemplati dalla parte superiore.*

Epicuro non credeva in un'anima immortale, né ammetteva l'esistenza e la riteneva una sostanza corporea, composta di atomi, sparsi per l'organismo. Per lui la morte era qualcosa di definitivo che consisteva appunto nel dissolvimento dell'anima. Le attribuiva una qualità diversa dal corpo, come la capacità di sentire o di patire, senza le quali il corpo, anche restando integro, di fatto non "vivrebbe".

Nella Bibbia ebraica vi sono diversi termini che furono poi collegati al concetto di anima.

Il primo è *Nefesh*, che vuol dire respiro e indica l'uomo come essere vivente. Termine che troviamo già nella Genesi, nei versi riferiti alla creazione dell'uomo.

Secondo la teologia cristiana, l'anima è personale, libera di scegliere il bene e il male, immortale, soggetta ad una sola vita terrena senza possibilità di reincarnazione dopo la morte, *presente da sempre nella mente di Dio come idea-progetto di amore per il singolo e per il bene di ogni vivente*, ma che non esiste senza il corpo ed inizia a "vivere" col nascituro. Tra gli autori che si sono interrogati e hanno scritto su questo argomento è importante citare Agostino, che immaginava l'anima come una specie di *nocchiero del corpo*, postulando un certo dualismo. Tommaso d'Aquino, che insisteva sull'unità inscindibile dell'uomo. L'anima è "tota in toto corpore", ossia è interamente contenuta in ogni singola parte del corpo umano e non è dunque collocabile in un singolo organo, né è separabile dal corpo (se non con la morte).

La persona umana, creata ad immagine e somiglianza di Dio, è un essere corporeo e spirituale.

Il racconto biblico esprime questa realtà con un linguaggio simbolico, quando dice: "Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente". (Gen 2:7-22) L'uomo "tutto intero" è quindi voluto da Dio.

Matteo 10, 28 scrive: "e non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno il potere di uccidere l'anima".

Interessante è cosa scrive Cullmann riguardo l'immortalità dell'anima: "*Lo stato intermedio fra la morte e la resurrezione del corpo è caratterizzato da un periodo di sonno in cui gli addormentati aspettano la resurrezione finale*".

Nella Qabbalah e nello Zohar (un trattato di mistica) l'anima è vista come composta da tre elementi basilari: Nefesh, Ru'ah e Neshamah. Queste ultime due sono parti dell'anima non presenti dalla nascita ma che si creano interamente col passare del tempo. Il loro sviluppo dipende dall'agire e dalle credenze dell'individuo. Di esse si dice che esistano in forma completa negli individui spiritualmente avanzati. Essi sono solitamente spiegati in questi termini:

Nefesh è la parte inferiore o “funzione animale” dell’anima; si riferisce agli istinti e funzioni vitali. Si trova in tutti gli uomini ed entra nel corpo fisico al momento della nascita. E’ all’origine della natura fisica e psicologica.

Ruach è l’Anima mediana o spirito. Essa consiste nelle virtù morali e nella capacità di distinguere il bene dal male. Nel linguaggio moderno è analoga alla psiche o ego.

Neshamah è l’Anima superiore o il Sé più elevato. Essa distingue l’uomo da tutte le altre forme di vita. Ha a che fare con l’intelletto e permette all’uomo di godere e beneficiare della vita dell’aldilà. È la parte che permette la consapevolezza dell’esistenza e presenza di Dio.

Nello Zohar si dice che, dopo la morte, il Nefesh si dissolve, il Ruach si trasferisce in una sorte di stato intermedio dove è sottoposto ad un processo di purificazione ed entra in una specie di “paradiso transitorio”, mentre Neshamah ritorna alla sua fonte, il mondo delle idee platonico, dove gode del “bacio dell’amato”. Si ritiene che dopo la resurrezione Ruach e Neshamah, anima e spirito, si riuniscano in una forma definitiva trasmutata.

Nell’induismo e nelle religioni ad esso collegate, l’anima è l’aspetto più puro e sottile dell’esistenza umana, il principio che dà vita alla totalità e che influenza e caratterizza l’evoluzione di un individuo nella sua completezza. Non ha “rivestimenti”, viene detta anche Anupadaka, cioè priva di aspetti che la separino dal resto della creazione. *Il principio separativo, “ego”, è soltanto un riflesso limitato di questa immensa energia.*

Nelle diverse vite che l’uomo si trova a vivere attraverso la reincarnazione, le esperienze vissute entrano a far parte del bagaglio dell’anima. Il fatto di non ricordarle ci dà un’idea della distanza che si viene a creare ogni volta tra la percezione che l’uomo ha di sé durante la vita (governato dall’ego) e la sua vera natura (anima).

Ātman è un termine sanscrito di genere maschile che indica “l’essenza” o “il soffio vitale”. Viene tradotto anche con il pronome riflessivo di terza persona “Sé”.

Tale termine compare la prima volta nel Rgveda, la più antica raccolta degli inni vedici (XX-XV secolo a.C.) dove indica l’essenza, il soffio vitale, di ogni cosa ed è identificabile con il Sole.

Se riflettiamo anche i cristiani scelsero, successivamente, come giorno simbolico per la nascita di Gesù il giorno della rinascita del Sole, festa pagana che si teneva proprio il 25 Dicembre, Natale significa infatti “nascita”. A livello simbolico vuol significare “la nascita di un nuovo Sole, di una nuova Luce”.

La parola Ātman trae il significato da varie radici: an (respirare), at (andare) e va (soffiare).

I Rgveda lo descrivono come un’unità trascendente ed immanente al tempo stesso di tutta la realtà cosmica. Le successive riflessioni degli Aranyaka, con l’importanza data alla “coscienza di Sé” e poi alle Upanisad (VII – IV secolo a.C. – dove si affronta il tema della ricerca sull’essenza ultima

dell'individuo), iniziano a delineare l'Ātman come Sé individuale distinto eppure inscindibile dal Sé universale (Brahman).

Brahman è il polo oggettivo della realtà, la sua proiezione soggettiva è l'ātman.

Conseguenza della relazione fra l'ātman e il Brahman è uno dei concetti nucleari nelle religioni e correnti filosofiche hindu: la corrispondenza-equivalenza tra umano e divino, e quindi, la corrispondenza tra microcosmo e macrocosmo.

L'essenza dell'umano è il divino. *L'essenza ultima di ogni singolo vivente è il suo essere divino: questo è uno tra gli aspetti più importanti dell'equivalenza fra ātman e Brahman.*

Ne consegue che: ***Dio non è totalmente altro da noi, noi siamo fatti della stessa sostanza di Dio.*** Pensare a un Dio completamente trascendente è persino blasfemo.

“Quello [ātman-Brahman] sei tu”. *cit. Upanisad*

Si potrebbe ancora parlare delle molteplici definizioni che filosofi, psicoterapeuti e ricercatori hanno scritto sul concetto di anima. L'anima è un enigma, forse il vero e grande mistero dell'essere.

Eraclito scrisse: *“per quanto tu possa camminare, e neppure percorrendo intera la via, tu potresti mai trovare i confini dell'anima: così profondo è il suo lògos”*. Per lògos intende il verbo, la parola, il suo significato. Non è qualcosa che si può facilmente spiegare nella sua complessità, ma è piuttosto un insieme di fili, come la tela di Penelope, che ha bisogno di tempo, di esperienza, di essere vissuta, perché si arricchisce e si alimenta progressivamente di significati sempre nuovi, si “amplifica”, perché *“è proprio dell'anima un lògos che cresce se stesso”* Eraclito.

Ci si potrebbe quindi porre delle domande: Cosa mi muove? Esiste un'Anima? E se esiste, ognuno ha la sua o sono tanti frammenti di un unico Soffio? Sono altro dal corpo?

Come possiamo interpretare il corpo?

Nel mondo dell'antica Grecia, il corpo fisico era considerato una “prigione” per l'anima (corpo = tomba) da cui essa doveva liberarsi attraverso riti iniziatici.

Secondo Platone l'anima sarebbe stata calata da Dio in un corpo materiale e perciò contaminata dall'intrinseca malvagità della materia stessa.

L'unità dell'anima e del corpo è in realtà così profonda che si dovrebbe considerare l'anima come “forma” del corpo, ciò significa che grazie all'anima spirituale il corpo, composto di materia, è un corpo umano e vivente.

Si potrebbe vedere il corpo come un *nostro alleato*, come lo strumento attraverso il quale possiamo agire su questa Terra e “l'azione” ci viene suggerita dalla nostra Anima.

Parlare del corpo non significa riferirsi ad un oggetto del mondo, ma a ciò che dischiude un mondo.

Il proprio corpo è il primo mondo, il primo ambiente a cui ci si adatta e va *onorato* e *rispettato*: è il corpo con tutte le sue infinite sensazioni che può diventare un fantasma particolarmente minaccioso se non si elaborano le informazioni basilari del suo stesso istinto di conservazione oppure può essere un alleato pacifico.

I messaggi che riceviamo da esso non sempre sono di facile comprensione. Ci fermiamo spesso ai sintomi cercando di farli sparire con qualche aiuto esterno, senza riuscire a comprendere che è il modo che l'Anima utilizza per comunicare, per dire che qualcosa non sta andando nel verso giusto, che forse stiamo seguendo una strada che non ci appartiene.

Secondo Edward Bach la malattia è il risultato di un conflitto tra l'Anima e la Personalità nel momento in cui le scelte della mente prevalgono sulle scelte dettate dal cuore, che rimangono inascoltate.

Perciò la malattia non è un errore né una punizione, ma solo uno strumento attraverso il quale l'Io Superiore richiama la nostra attenzione per metterci in guardia e portarci sulla via della luce e della Verità, dalla quale probabilmente ci stavamo allontanando.

I *sintomi*, come la malattia, andrebbero visti perciò come nostri alleati, poiché ci portano delle importanti lezioni da imparare, *sono veri e propri insegnamenti*. Comprendi il loro significato ed essi svaniranno, perché non avranno più motivo di esistere; ignorali e probabilmente peggioreranno ed evolveranno in vera e propria malattia.

Dandogli voce avremo la possibilità di guarire e di comprendere il messaggio che celano.

Se veramente consideriamo il nostro corpo un alleato, deve essere nostra cura rispettarlo, proteggerlo e tenerlo in forza.

Al nostro interno abbiamo la cosiddetta Forza Vitale o medico interno. Questa forza viene prodotta giornalmente dalle scelte che facciamo: in campo alimentare (preferendo una sana alimentazione come vedremo in seguito), di stile di vita (cercando quotidianamente di utilizzare parte della giornata per fare esercizio, magari una camminata all'aria aperta in mezzo al verde; ricavando del tempo per sé rilassandosi e facendo esercizi di respirazione consapevole; regalando un gesto / un tocco d'Amore a qualcuno, chiunque esso sia, dai parenti allo sconosciuto) e, di *pensieri*. Avere pensieri sani aiuta i nostri sistemi, tutte le nostre cellule, ad operare e collaborare al meglio, rinforzando addirittura il nostro sistema immunitario – *“mens sana in corpore sano”* – Giovenale.

Questa affermazione ci parla proprio dell'unità psicofisica: la mente influenza il corpo e dato che spesso ci “mente” dobbiamo utilizzare un escamotage e dare voce direttamente al *corpo che trattiene in sé ciò che è chiuso nel nostro inconscio*.

Ci vengono in aiuto anche le pratiche di naturoigienismo secondo cui la Forza Vitale è determinata dal sistema nervoso e dal sistema endocrino. Tanto più sono forti questi sistemi, tanto maggiore sarà la nostra forza vitale, forza che possiamo chiamare di autoguarigione.

L'autoguarigione o medico interno è:

- Legata all'attività neuroendocrina e circolatoria
- Mediata dall'equilibrio termostatico e dall'interscambio cellulare
- Contrastata dal sovraccarico tossico e dalla debolezza degli organi emuntori (polmoni, pelle, reni, fegato, intestino)

La guarigione è già dentro di noi, è necessario però darle spazio di azione.

“Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di "sentire".

Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o con la forza. Solo lavorando su di sé, sul proprio corpo - grazie al quale l'uomo "sente" - l'uomo può curarsi e aspirare, come è sacrosanto, a una vita sana, libera, felice. Ed essere in grado di amare veramente.” Alexander Lowen

I condizionamenti

La parola **condizionamento** in psicologia significa insieme di situazioni soggettive o oggettive che limitano la libertà di un soggetto.

Potremmo paragonarli a schemi comportamentali e di pensiero che limitano il nostro libero fluire.

La mente che utilizziamo per pensare ama le ripetizioni, il non-conosciuto la spaventa e la risposta che si genera è la paura, perciò tendiamo a riproporre continuamente i medesimi schemi, il conosciuto.

I condizionamenti a cui siamo sottoposti, che ormai fanno parte di noi e viviamo in ogni momento sono molti e hanno origini differenti. Per riuscire a comprendere quale è il condizionamento che viviamo dobbiamo prima porre attenzione.

L'attenzione è possibile solo vivendo il momento presente. Siamo abituati a vedere la realtà attraverso i ricordi delle esperienze passate e, in base a quelle, pianifichiamo anche il nostro futuro.

“La cosa più difficile nella vita è abbandonare il passato, perché abbandonare il passato significa abbandonare l'identità in toto, l'intera personalità. È abbandonare se stessi: tu non sei altro che il tuo passato, non sei altro che i tuoi condizionamenti.

E il condizionamento è sceso molto in profondità, perché sei stato condizionato fin dall'inizio; il condizionamento è iniziato dal primo istante in cui sei nato. Prima che te ne accorga, che ne diventi minimamente consapevole, ha già raggiunto il centro più profondo del tuo essere. E se non penetri in te stesso fino a quel centro profondo che non è stato affatto condizionato, che esisteva prima

dell'inizio del condizionamento; se non diventi quel silenzio e quella innocenza, non saprai mai chi sei.” Osho

Noi non vediamo la realtà per ciò che è, ma in base alle nostre proiezioni.

Questa modalità di pensiero alimenta il conflitto, interiore ed esteriore: siamo sempre in lotta tra idee, credenze, ideologie e questo porta ad avere una sensazione di separazione, da noi stessi e con gli altri. Il senso di mancanza e di colpa che ne consegue ci porta a stringere rapporti di bisogno con gli altri, che siano essi persone, animali o cose. Cerchiamo di compensare quel senso di vuoto “facendoci dare” ciò che crediamo ci serva, dall'esterno. Così facendo continuiamo a vivere nella menzogna, alimentando il senso di mancanza, la colpa e più di tutto la paura.

Nel momento in cui ci “attacciamo” ad una persona o a un qualcosa e crediamo che essa possa compensare i nostri bisogni inevitabilmente cominceremo ad avere paura di perdere tale persona o oggetto. Questa condizione non fa altro che generare conflitto che porta inevitabilmente dolore.

E' un circolo vizioso vecchio di generazioni a cui tutti siamo assoggettati.

Probabilmente il motivo per cui ricorriamo a questi meccanismi si deve cercare nelle nostre profondità, noi fondamentalmente abbiamo paura di vedere le nostre profondità, la nostra vera Essenza, come se ci fosse qualcosa di spaventoso dentro di noi ad attenderci. In poche parole, abbiamo paura di noi stessi. Ma, dato che accettare questo ci spaventa ulteriormente, attacchiamo gli altri, dandogli la colpa della nostra infelicità, proiettando le nostre paure e colpe su di essi rendendoli responsabili della nostra felicità o dei nostri dolori.

Ci identifichiamo con la nostra posizione sociale, con la nostra casa, con il nostro corpo. Ci identifichiamo con la nostra immagine in maniera così forte che ci dimentichiamo che siamo qualcosa di altro, qualcosa che, una volta ritrovato, ci permetterebbe di essere realmente in pace.

Ma la domanda vera da porci è: la vogliamo veramente la Pace o siamo spaventati anche da essa?

Siamo pronti a lasciare la nostra immagine per scoprire e vivere la nostra Essenza?

A parole probabilmente tutti risponderemo di sì, ma nei fatti fuggiamo da questo.

Tutte le volte, ad esempio, che non si ha tempo per stare con se stessi e ci si impegna nella vita correndo e non avendo neanche un minuto di silenzio, di tranquillità, si sta solamente creando una **via di fuga** dalla inevitabile introspezione. Si vive in una società frenetica, dove sembra sempre non esserci tempo, ma dove stiamo correndo? Forse sarebbe opportuno cominciare a fermarci, a prendere coscienza di dove si sta andando e di cosa veramente si vuole per noi e per i nostri figli. E' una scelta che facciamo, che siamo chiamati a fare in ogni istante.

“La mente insoddisfatta della sua natura e spaventata dalla sua essenza, cerca continue scappatoie: e la via di fuga è il pensiero. La libertà dal condizionamento è una conseguenza della libertà dal

processo di pensare. Solo quando la mente si troverà in uno stato di assoluto silenzio ci sarà quella libertà attraverso cui il reale potrà finalmente essere e rivelarsi.” J. Krishnamurti

Noi esseri umani ci siamo messi in gabbia, siamo imprigionati nel gioco della mente, accresciamo il nostro ego con sentimenti di rivalsa sull'altro, di gelosia, di possesso, di invidia e continuiamo ad alimentare il conflitto che genera separazione e confusione e ci fa sentire soli.

Le persone stanno sempre peggio, esternamente ed internamente, hanno bisogno di ri-contattare il loro centro, il loro vero Sé, di ri-sentirsi, di ri-acquistare quella innocenza infantile, quella purezza, quella meraviglia, quella gioia verso se stessi, verso la Natura, verso la Creazione.

In questo modo i pensieri di morte, di paura, di controllo, scemeranno per lasciare posto, si spera, a *niente*, verso quell'assenza di pensieri che ti fa “essere in contatto con te stesso e con l'Universo”.

L'assenza di ricordi e di desiderio permettono l'assenza di conflitti, di dolore, di paura. *Morire ogni giorno, ogni istante è la chiave dell'attenzione.* Non c'è il vecchio e non c'è trepidazione per il nuovo, c'è il momento presente e l'esperienza fatta fin a quell'attimo.

Se tutto questo viene vissuto con il desiderio o cercando il modo per ottenerlo si continuerà a creare schemi. La scelta deve venire dall'interno, la mente deve rimanere in silenzio, a quel punto accade e basta. Se c'è sforzo, allora è meglio fermarsi e cercare di accettare prima la condizione attuale. Con il conflitto non si giunge sicuramente alla Pace.

Quando cominci ad abbandonare i tuoi condizionamenti, diventi consapevole delle tue ali. E quelle ali ti possono portare alla realtà suprema. Ma potrai arrivarci solo in quanto essere innocente, non condizionato, completamente disidentificato dal passato.

Questo sarà il primo atto di libertà nella tua vita. E il primo passo è metà del viaggio, l'altra metà è molto facile: viene da sola, spontaneamente.

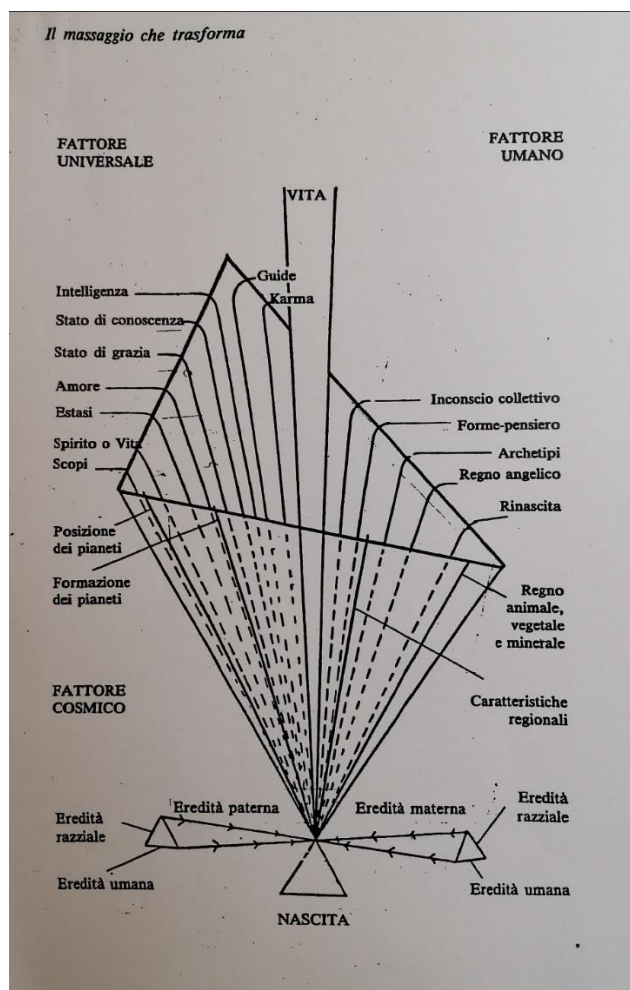
“C'è un tempo in cui devi lasciare i vestiti, quelli che hanno già la forma abituale del tuo corpo, e dimenticare il solito cammino, che sempre ci porta negli stessi luoghi. È l'ora del passaggio: se noi non osiamo farlo, resteremo sempre lontani da noi stessi.” Fernando Pessoa

➤ **I condizionamenti che influiscono nella discesa di un'Anima verso l'incarnazione, la materia**

Partendo dal presupposto che siamo Anime, cosa succede quando decidiamo di incarnarci? Di “scendere” sulla Terra utilizzando un corpo? Durante questo processo sono tante le influenze che ci condizionano e che interferiranno con la nostra espansione.

Le possiamo ritrovare come influenze non materiali: Universali (sono stati in cui l'uomo può accedere al di là della sua normale esperienza della realtà), Cosmiche (l'uomo le riconosce come facenti parte

di forze esterne) e Umane (l'uomo stesso le riconosce o crea, oppure si agitano nella nostra mente senza che ne siamo consapevoli); e influenze materiali (le ereditiamo dai nostri genitori e antenati – fino a 7 generazioni – attraverso i nostri geni. Accettare di incarnarsi significa prendere su di noi attributi e qualità di esseri umani, come anche lo stato fisico, mentale ed emotivo dei nostri genitori e dei loro antenati, che si fissa in noi soprattutto durante i 9 mesi di gravidanza).



Cos'è l'Intelligenza?

L'Intelligenza universale, quella con la I maiuscola, è una forza creatrice e consiste in onde d'energia che trasportano informazioni e sostengono il nostro mondo materiale. Questa energia potenziale è in grado di ridurre la sua frequenza d'onda fino ad assumere una forma solida. E' lei che dà vita a tutto ciò che contiene l'Universo, comprese tutte le forme di vita che conosciamo o che ci sono ancora ignote.

L'Universo è collegato da questa Intelligenza che neutralizza qualsiasi distinzione fra bene e male, e questo viene percepito dalla Coscienza che unisce il Tutto attraverso la legge di risonanza.

[La legge di risonanza o legge di attrazione spiega come, a partire dal concetto che tutto è in movimento ed è energia vibrante, ogni cosa vibra ad una certa frequenza.

A seconda della frequenza a cui vibriamo attiriamo nella nostra vita eventi, situazioni, persone che “vibrano” alla nostra frequenza (concetto ripreso più avanti nel Principio della Polarità).]

Questa energia è un movimento di accettazione di tutto ciò che è e di tutto quello che gli ruota attorno. Si può paragonare ad un movimento creativo e, in quanto tale, muove tutto ciò che è, senza alcuna differenziazione ed è aperta a tutti allo stesso modo, *anche nei confronti di coloro i quali vogliono escludere o eliminare ciò che non riconoscono.*

È solo l'armonia che, attraverso i movimenti di questa "Intelligenza", ti permette di sperimentare sempre qualcosa di creativo rendendoti libero/a e riconciliando la tua natura al vero Sé originario.

In una visione microcosmica, a livello umano, viene definita come la capacità di scoprire relazioni ed interconnessioni tra i vari aspetti della realtà per giungere ad una comprensione più ampia e completa di essa.

E' lo Spirito Creatore (Dio)che attiva i Movimenti Intelligenti e ci conduce al di là della nostra coscienza personale che ci porta, senza fatica, ad un livello superiore e ad un livello d'Amore che non conosce rifiuto.

È per questo che qualsiasi esperienza di vita è utile perché esiste insieme ad altre esperienze e, la somma di queste, crea l'unione di un Tutto più grande. La volontà di isolarsi è dettata solo dall'Ego, è un fattore egoico, in quanto è solo attraverso la **comunione** che si può attingere a quel sentire unitario che ci riporta alla Creazione originaria.

Questa Energia onnipervadente (multidimensionale) si può definire come l'essenza dell'Amore Incondizionato, *è la sua motivazione.*

L'intelligenza creatrice è quindi in noi ma non ne siamo consapevoli, dovremmo comprendere che ogni singolo nostro pensiero crea la realtà che viviamo. Questa consapevolezza però porta con sé una grande responsabilità, se siamo noi attraverso i nostri pensieri a creare la realtà, ogni singolo evento ed emozione che proviamo, allora siamo responsabili anche delle nostre malattie, depressioni e così via. Significa non cercare più all'esterno il colpevole, ma rendersi conto che come ho prodotto una realtà spiacevole posso crearne una gioiosa.

Krishnamurti scrive:

“Anche la prigione è creata dal pensiero, ed è per questa ragione che sta cercando di uscire dalla trappola che si è creata da sola. Sai, una cosa del genere si trova nelle scritture in India. Il cane afferra un osso con la bocca, un osso secco, niente carne attorno, e allora lo morde, lo morde, e l'osso gli fa male alle gengive, glielo fa sanguinare. Ed il cane crede – immagina, sperimenta, sente, in qualunque modo vogliamo dirlo – che il sangue che esce dalle sue gengive esca dall'osso. Ecco il

genere di trappola in cui l'intera struttura del pensiero è presa; e cerca sempre di uscire dalla trappola che si è creato."

Siamo quindi chiamati a fare una scelta: vivere la Vita morendo ogni giorno, ogni istante, al vecchio, riconoscendo e poi lasciando andare condizionamenti e quindi passato e paura, accettando la nostra vera Essenza, senza nascondersi e giudicarsi, ma vivendo ogni istante nella presenza della propria Essenza avendo chiara la propria Meta. Riuscire quindi a modificare il proprio modo di pensare per uscire finalmente da quella gabbia, vedere la realtà per quella che è realmente al di là delle proprie proiezioni e condizionamenti ed essere liberi, in pace.

Questa intelligenza universale possiede la stessa consapevolezza che ci rende individui consci e attenti e viene descritta come *la forma più alta di conoscenza*.

La conoscenza è qualcosa di diverso dalla semplice informazione. Entrambe si nutrono di affermazioni vere, ma la conoscenza è una particolare forma di sapere, dotata di una sua utilità. Mentre l'informazione può esistere indipendentemente da chi la possa utilizzare e può in qualche modo essere mantenuta su un qualche tipo di supporto (cartaceo, informatico, ecc.), la conoscenza esiste solo tramite l'esperienza. È l'esperienza che determina lo stato di conoscenza.

La conoscenza esiste solo quando un'intelligenza può essere in grado di utilizzarla. In filosofia, infatti, si descrive spesso come l'informazione associata all'intenzionalità, già Aristotele considerava il verbo conoscere solo come "percepire" o "sentire", indipendentemente da ogni criterio oggettivo.

Si può notare come il problema della divergenza tra soggettività e oggettività, tra verità e certezza, vertesse sin da allora sulla contrapposizione tra sensi e intelletto o tra verità e opinione. Si tratta di un problema col quale si sono cimentati dapprima gli antichi greci e successivamente i filosofi.

È importante sottolineare che lo stato di conoscenza ci permette di fare esperienze, ma al tempo stesso ci condiziona poiché ci tiene inevitabilmente ancorati al passato.

"Ci sono due milioni di anni di retaggio, migliaia e migliaia di esperienze, di impressioni, di situazioni, di conoscenza. Tutto questo è il mio retroterra e io voglio imparare a conoscerlo, spalancarlo e liberarmene, perché tutte quelle cose stanno determinando il mio presente e dando forma al futuro, e così io continuo a vivere in una gabbia" J. Krishnamurti

Tutta la conoscenza che abbiamo, le esperienze fatte sono utili ma inevitabilmente ci condizionano. La vera natura della conoscenza è conoscere la propria Essenza, esserne consapevoli. Superare lo stato di conoscenza che ci mette in gabbia è possibile attraverso **lo stato di non-conoscenza**.

Lo stato di non-conoscenza implica imparare ad essere consapevoli di non sapere niente. Si impara qualcosa di nuovo solo quando non la si conosce, altrimenti non si impara ma si continua a ripetere qualcosa che già si sa, che ci hanno detto o che abbiamo letto. Se ci pensiamo tutta la nostra vita, tutti i nostri pensieri sono basati su questo: informazioni provenienti da altri che facciamo nostre fino ad

identificarci con esse. *Cosa rimane quindi di autentico? Di veramente nostro e originale?* Continuiamo a ripetere qualcosa che esiste già, anche se dovessimo riuscire ad attingere ad “altre informazioni” (iperuranio – il mondo delle idee di cui parlava Platone, ad esempio) non saremmo comunque noi a crearle.

Quando osservo me stesso, imparo a conoscermi. L’unico modo di imparare è quello di non immagazzinare niente, perché il me stesso è sempre in movimento e non si può imparare niente servendosi di qualcosa di statico, sia che si tratti della conoscenza che ho accumulato di me, sia di quella che ho acquisito attraverso qualcun’altro. Bisogna quindi essere liberi, non soltanto da ciò che si legge o si sente, ma anche dalla conoscenza che abbiamo accumulato su noi stessi ieri. Ciò significa **vivere nel momento presente**, significa *essere disposti a morire al proprio pensiero*. Continuare a cercare di uscire dalla gabbia crea un’ulteriore gabbia, perché in questa ricerca aggiungiamo anche il desiderio che non porta altro che conflitto e che, per sua natura, non può essere soddisfatto.

Quando si osserva il fatto senza la conoscenza allora si può imparare, altrimenti si crede di sapere o si continua ad accumulare sapere. Soltanto così l’apprendimento è creativo, è qualcosa di nuovo.

In altre parole, ammettere la propria non conoscenza, senza desiderio, ma solo come consapevolezza passiva porta ad entrare in contatto con la propria Essenza collegandoci alla vera natura della conoscenza, alla Verità.

“Ma se dite: «Io veramente non so cosa fare», senza disperazione, senza amarezza, senza rabbia, allora in quello stato privo di qualsiasi movimento, le porte si spalancano” J. Krishnamurti

Non si tratta di un procedimento di auto-illuminazione: è la **Grazia** che opera e poiché la Luce di Dio è Amore, può essere accolta solo con l’apertura del cuore e la disponibilità all’amore.

Amando l’uomo conosce.

Lo stato di Grazia, in ambito religioso, viene descritto come la benevolenza che Dio o una divinità manifesta verso l’essere umano. È il luogo dell’incontro tra l’uomo e Dio, lo stato dell’uomo in Dio.

Si può dire che rappresenta **lo stato naturale di ogni figlio di Dio**.

Secondo la visione cattolica è infatti un dono della Grazia, che è l’azione amorosa di Dio sull’uomo, azione che trasforma e divinizza l’esistenza umana, conducendola così nello Spirito Santo secondo il disegno del Padre. È dunque quel regno di Dio già in mezzo a noi (in noi) di cui parla il Vangelo, che sulla Terra comprende tutti gli uomini in stato di grazia.

Quando non ci si sente in questo stato si è fuori dal proprio ambiente naturale e quindi si dà vita a paure, ai conflitti, e così via.

Quante volte in momenti di puro relax utilizziamo l’espressione: “sono in grazia di Dio”, in quel momento ci sembra di non avere pensieri, il nostro corpo è rilassato e la sensazione che ci pervade è di serenità.

Per spiegarlo con termini più comuni, si può riportare un processo dello psicologo Mihaly Csikszentmihalyi definito *flow*, ossia uno stato di intensa concentrazione che porta l'individuo ad entrare in una leggera trance, che lui stesso definisce "entrare in uno stato di grazia" per far comprendere al meglio la sensazione.

Il flow è lo stato psicologico di massima positività e gratificazione che si percepisce durante un'attività. Corrisponde alla "completa immersione nel compito", è connotato da elevato coinvolgimento e controllo della situazione, focalizzazione dell'attenzione, assenza di noia e ansia, motivazione intrinseca (piacere per l'attività), alterata percezione dello scorrere del tempo e *assenza di auto-osservazione giudicante*. L'esperienza del flow corrisponde quindi ad uno stato psicofisiologico ottimale: uno "stato di grazia" che rappresenta un elemento predisponente importante per il verificarsi nello sport delle cosiddette "peak performances" (prestazioni eccellenti) e si identifica con una particolare condizione in cui l'atleta è *così coinvolto nel gesto agonistico in atto da escludere dalla sua mente qualsiasi altra cosa*. Il flow si configura come un'esperienza soggettiva multidimensionale.

È possibile quindi presumere che lo stato di grazia possa essere raggiunto attraverso *l'attenzione del momento presente?*

Lo stato di grazia è dato dal riallineamento mente-cuore. La mente, intesa come sede della ragione, viene abitualmente adoperata dall'uomo come cosa a sé, separata dal cuore a sua volta inteso come sede dell'amore e in particolare del sacro. Lo stato di grazia conferisce invece all'uomo la capacità di farli operare in sintonia, per cui *i pensieri tornano ad essere allineati secondo le finalità dell'amore*. Si ha pertanto la riattivazione dell'Intelletto, che è quel modo di funzionare della mente quando questa è illuminata dal cuore. *L'uomo in simile stato può accedere a nuove forme di conoscenza*.

La natura umana si trova invece svantaggiata dalla convinzione di peccato originale, con una mente lasciata senza luci, a se stessa, e con un cuore senza guida dell'Intelletto e pertanto travolto dalle emozioni. Ma se riuscissimo a comprendere che lo stato di grazia è già in noi e che è la nostra unica dimensione, ecco che si potrebbe portare la luce anche nella nostra mente.

L'Amore agisce quando il cuore batte insieme al Tutto e acquista la Forza, il calore e la disponibilità all'azione in movimento favorendo l'inizio della Creatività.

Senza il Cuore (inteso come amore dell'Intelligenza Universale che Unisce il Tutto) si smarrisce il senso del "possibile" lasciando il posto all'"impossibile" che crea smarrimento e va a nutrire **la sensazione di mancanza**, sensazione che alimenta la paura che è in opposizione all'Amore.

Senza il Cuore ci si allontana dal Progetto Divino che permette di vivere l'Unità.

“Amerai il signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l’anima tua, con tutta la tua mente. Questo è il massimo e primo comandamento. Il secondo, poi, è simile a questo: amerai il prossimo tuo come te stesso.” Matteo 22, 37-39

Quando si proietta un segnale basato sui pensieri ed emozioni come la sofferenza e la paura, la Vita risponde con la stessa modalità di dolore dettata dall'emozione e dalla paura. Si intende dire che si riceve ciò che si proietta. Il mondo esterno altro non è che la proiezione del tuo mondo interno. Se ci pensiamo, come mai una stessa situazione è vissuta in modo diverso da ogni singolo individuo? Come mai siamo tutti connessi e **apparteniamo alla stessa identica “matrice”** e invece scegliamo di vivere e vediamo la vita in modo diverso? Perché ci sentiamo separati gli uni dagli altri e dall’Universo, e avvertiamo quel senso di mancanza?

Viviamo la nostra vita in base al passato, a ciò che ci è accaduto, che abbiamo percepito, che abbiamo vissuto o che ci hanno insegnato. Questo ci predispone in una posizione di “prevenzione” dinnanzi alla Vita, partiamo già con un’idea di ciò che sarà o che potrebbe essere. Così facendo non vediamo la realtà per quella che è, ma attraverso le nostre lenti. Potremmo cominciare ad osservare i bambini per renderci conto di ciò che accade. Loro vivono costantemente la meraviglia, tutto è nuovo, tutto è una scoperta.

Riuscire ad integrare il passato non è semplice, ma si può cominciare comprendendo come attraverso il ringraziamento e il perdono si comincia ad aprire il cuore e ci si avvicina alla Luce.

La difficoltà risiede nel comprendere questi concetti, perché a parole non ci sono problemi, ma comprenderli realmente e sentirli con tutto te stesso è un’altra cosa, altrimenti si sta solo **recitando**, e quindi si sta, in realtà, creando un’ulteriore gabbia dove nascondersi. Non dobbiamo volere la gratitudine, noi siamo la gratitudine; non dobbiamo cercare l’amore, noi siamo l’amore.

L’Amore è la chiave che apre le porte alla Verità.

Pensiamo a Gesù: Lui amava ogni creatura indistintamente, la Creazione tutta. Lui era l’Amore.

Difatti non esistono in realtà altre forme di Amore, le chiamiamo così ma non sono reali. Quando si ama qualcuno non si può non amare l’altro, non si può amare di più una persona di un’altra, un figlio da un altro, una creatura da un’altra, se ami realmente **tu sei l’Amore**. Non ti accorgi che stai amando, non lo stai pensando o decidendo, *lo sei e basta*.

L’amore è per sua natura incondizionato: è libero, può fiorire, fluire ed espandersi solo nella libertà, non nella costrizione e nel condizionamento. Non dipende da condizioni esterne, non è quindi determinato da qualcosa di esterno a chi lo prova: persone e situazioni saranno tutt’al più un agente attivatore affinché colui che ama accetti di abbracciare la via dell’amore per crescere, conoscere se stesso e andare oltre i propri limiti, verso *l’unica vera forma di amore*: l’Amore incondizionato.

L’amore incondizionato è quindi una qualità del nostro essere, costituisce la nostra essenza.

Si vede bene nei neonati, quando nasci ami incondizionatamente perché sei Amore e non puoi fare altrimenti. Spesso si riceve invece amore condizionato fin dalla più tenera età: capiamo che i nostri genitori ci vorranno bene solo se saremo bravi, buoni e se ci conformiamo alle **loro** aspettative. Così se ciò non dovesse accadere ci sentiremmo privati del loro amore o comunque prenderemo come riferimento ciò che loro riescono a dimostrarci. Perciò se nostra madre era arrabbiata, la memoria insita in noi sarà che l'amore è rabbia; se nostro padre era assente, riconosceremo l'amore come assenza, ecc. Perderemo il contatto con **la nostra intima essenza che invece è Amore.**

Siamo abituati a vivere senza di esso e continuiamo a cercarlo al di fuori di noi senza trovarlo, continuando a identificarci con il corpo, gli oggetti, le sensazioni, le emozioni e le persone. È proprio questa identificazione che non permette all'Amore di scorrere libero dentro di noi, lo blocca, poiché non consente di guardare con il giusto distacco, da *osservatore*, la realtà per quella che è.

Sarà quindi necessario **un cammino a ritroso verso se stessi** per ri-contattare la nostra vera natura.

In caso contrario continueremo ad essere in balia delle emozioni, non comprendendo il senso dei nostri incontri, passando da una relazione ad un'altra senza capire che il senso di tutto è proprio ri-aprire quel cuore che abbiamo dovuto o deciso di chiudere per proteggerci ed andare avanti. Come è vero che ci ha protetto, è vero anche che arriva un momento in cui possiamo fare in modo di ricontattare quella luce, quella pace, quell'Amore di cui siamo permeati e decidere di stare bene.

“L'Amore supera tutti i confini e i limiti. Nell'Amore gli opposti di uniscono e si fondono. L'Amore è l'unione con tutto, si estende su tutto e non si ferma davanti a niente. L'Amore non teme neppure la morte, perché l'Amore è Vita”. T. Dethlefsen - R. Dahlke



L'estasi è uno stato psichico difficilmente descrivibile a parole. Si dice sia la condizione stessa dell'Uno che si auto-contempla. Intuirlo è possibile solo per via di negazione: tramite il suo contrario, prendendo coscienza di ciò che l'Uno non è, cioè del molteplice, ossia di ciò che viviamo quotidianamente. Ecco perché quando qualcuno “*va in estasi*” si dice sia un fatto straordinario. Riesce

praticamente ad attivare uno stato mentale vibrazionale tale per cui entra in contatto con l'Unità: essa è un cogliere tutt'insieme l'uno e i molti, in un circolo che dalla processione torna alla contemplazione.



Nel primo momento si produce l'essere, nel secondo il pensiero che lo pensa.

Mediante la contemplazione del Nôus (Intelligenza) si entra in contatto con l'Uno-Bene, da cui deriva la conseguente possibilità di un ritorno finale all'Uno. Con il contemplare Colui che è prima di lei, l'Anima pensa; contemplando ciò che pensa si conserva nel suo essere; infine, guardando ciò che viene dopo di lei, ordina e regge il cosmo sensibile che da lei procede. Con il cosmo fisico termina la scala degli esseri. Infatti, la materia è l'affievolirsi estremo della forza produttrice, ormai priva di capacità di quel rivolgersi a contemplare Colui che crea le cose. È quindi il termine conclusivo e informe di un processo. In tal modo Plotino spinge la spiritualizzazione del cosmo ai limiti estremi. L'uomo è essenzialmente la sua anima, da cui dipendono tutte le attività: la conoscenza intellettuale, le sensazioni, i sentimenti e le passioni.

Il destino ultimo dell'anima dell'uomo consiste nel ricongiungimento all'Uno-Bene, che è possibile anticipare anche su questa terra se si toglie tutto ciò che da lui ci divide per conseguire la visione dell'Uno stesso (*estasi*) e la partecipazione a esso.

A differenza del Cristianesimo quindi, secondo Plotino, **l'estasi** non è un dono della divinità, ma una possibilità naturale dell'anima.

Durante l'estasi si può percepire la propria espansione a partire da un punto di luce che si "allarga", aumenta, si espande e procede oltre i confini del proprio corpo. A quel punto ti senti un tutt'uno con il resto, non sei più un corpo, non sei più nei limiti, non esiste il tempo, non esiste il pensiero.

È totale abbandono. Si prova una sensazione di appartenenza e di pace, di gioia mai provata.

Sei a casa.

L'etimologia della parola estasi, che deriva dal greco *ékstasis* significa proprio "uscire fuori da sé", poiché in quel momento si entra in uno stato psichico di sospensione dove ci si sente estraniati dal corpo. Le varie testimonianze, seppure differenti tra loro, si trovano d'accordo nell'affermare di provare in questi momenti una sorta di annullamento di sé e di identificazione con Dio o con l'"Anima del mondo" (unione con il Tutto).

Tale esperienza si ritrova in tutte le religioni: si chiama satori nello zen, samadhi per gli induisti, fana per i maestri sufi. Ha però per tutti lo stesso significato: *l'incontro amoroso con Dio che si sperimenta rompendo i limiti dell'Io e attingendo alla comunione con il divino*. Viene descritta come “un’apertura verso i Cieli”. È necessario sottolineare che l’esperienza di cui si parla è interiore, “non si va da nessuna parte”, *semplicemente* si entra in contatto con uno stato di consapevolezza, di unione, che solitamente non si vive.

L’estasi potremmo dire che è *il piacere dello Spirito*, poiché risulta essere il punto culminante dell’esperienza che l’essere umano fa con Dio.

Cosa si intende per *Spirito*?

Viene descritto come *principio immanente, immateriale e immortale*, contrapposto al corpo e alla materia, che anima la vita intellettuale e psicologica a livello individuale e universale.

Possiamo intendere lo Spirito, o Vita, **come espressione dell’energia assoluta**.

Nella lettera ai Corinzi, San Paolo dice: “a ciascuno lo Spirito si manifesta in modo diverso, ma sempre per il bene comune” (1 Cor 12,7). Sostiene anche che lo Spirito porta con sé dei doni, tanti e diversi ma che concorrono tutti *all’utilità comune*.

La tradizione cristiana indica sette doni o carismi: sapienza, intelletto, consiglio, forza, conoscenza, pietà, timore di Dio (inteso come riconoscimento della sua magnificenza e della sua Mente creatrice). Il frutto dello Spirito è quindi amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, *dominio di sé*.

Secondo Kenneth Wapnick lo Spirito è la natura della nostra vera realtà che, essendo in Dio, è immutabile ed eterna ed è in contrasto con il corpo che invece cambia e muore.

Si può definire come il pensiero della Mente di Dio.

Possiamo considerarlo come la forza creatrice, universale che ognuno di noi possiede.

“Uomini savi vennero a darvi la loro saggezza. Io sono venuto per apprendere dalla vostra saggezza. Ed ecco, ho trovato qualcosa che è più della saggezza. È uno spirito di fiamma dentro di voi che s’alimenta di se stessa, mentre voi, incuranti del suo espandersi, piangete lo sfiorire dei vostri giorni.” K. Gibran

Da sempre ci hanno insegnato che è fondamentale avere un obiettivo.

Gli obiettivi che ci prefiggiamo, consciamente e inconsciamente, per poter vivere e fare una determinata esperienza che ci aiuterà nella nostra evoluzione, ci danno quella forza, quella determinazione per attraversare e vivere la vita in tutte le sue sfaccettature. Spesso però continuiamo a guardare fuori da noi alla ricerca del lavoro migliore, dell’amante migliore, cercando spasmodicamente qualcosa o qualcuno che ci faccia sentire bene facendoci trascinare dai nostri desideri, passioni, aspirazioni, poiché non abbiamo stabilito né trovato il nostro scopo. Così facendo

si continua a vivere nel caos, nella paura, nel buio, a cercare al di fuori di sé una risposta, spesso non conoscendo neanche bene la domanda e così facendo non si riuscirà a vedere la vita per quella che è. L'unico modo che dona una pace particolare permettendoti di continuare a sperimentare e “a giocare” in questo mondo, in questo sogno, è comprendere qual è lo scopo, l'unico, per cui stiamo facendo tutto questo. Lo scopo o meta è una ricerca interiore voluta che non si esaurisce, ma vive ogni istante nella fiducia. Non c'è il desiderio, non c'è tempo, c'è la consapevolezza e lasciare che sia. Ti porta, a vivere la Verità al di là del sogno, delle proiezioni della mente e ad essere in equilibrio riconoscendo che sei un essere di Luce.

Non è importante perciò il lavoro, il pezzo di carta che attesta un titolo, un voto o chissà che altro, è importante che ci sei quando lo fai, essere presente, è fondamentale portare a consapevolezza “chi sei” e “quale è la tua direzione”. Comprendere che i nostri pensieri plasmano la realtà che crediamo di guardare per riuscire a “vedere” oltre ciò che consideriamo vero. Così facendo entreremo in quella dimensione particolare che ci sembra così lontana a pensarci, ma che ci sembrerà straordinariamente familiare una volta contattata. *Sei a casa*.

Quando si perde il contatto con se stessi e si è in confusione o ci si sente depressi, si comincia a cercare aiuto, c'è chi si rivolge a Dio, ai preti, ai medicinali o chi si affida a persone che considera, o che si fanno considerare, maestri o guru pensando siano guide che li salveranno.

Una delle influenze universali è proprio quella delle Guide.

Vengono definite, in vari testi, come *entità incorporee* che trasmettono messaggi importanti per la nostra Vita e ci possono indicare il cammino. La domanda che sempre ci si pone è: come comunicarci? Sibaldi nel suo libro *I Maestri Invisibili* ci parla di come abbandonando il controllo attivo sulle nostre percezioni interiori sia possibile raggiungere uno stato dove si entra in contatto con la nostra coscienza. *Li conosciamo soltanto*. A quel punto crediamo di udire delle voci provenienti da queste Guide che altro non sono che la Conoscenza con cui si entra in contatto tradotta in parole per far sì che la nostra mente comprenda. In realtà la conoscenza è già acquisita e non è necessario comprenderla a parole perché si è appresa interiormente.

Si parla di una conoscenza totale e indifferenziata, poiché anche nel più semplice dei nostri ricordi noi conosciamo ogni cosa, ci apriamo ed entriamo in tutto ciò che esiste. Ciascuno di noi reagisce a questa totalità di conoscenza con le proprie resistenze, ovvero i differenti modi con cui ciascuno racconta a se stesso il proprio conoscere descrivendolo in forme sensoriali: visive, uditive o attraverso forme di pensiero, intuizione e così via.

Crediamo di non sapere, ma sappiamo benissimo che “*uno sguardo, un solo sguardo può comunicarci e insegnarci molto di più d'una dotta dissertazione; e la semplice presenza di un maestro (autentico, in carne ed ossa) comunica e insegna più di un intero corso di laurea*”. I. Sibaldi

Come si può spiegare tutto questo?

La guida è già lì, al nostro interno e sentiamo il suo richiamo, ma risulta piuttosto complesso comunicarci. Sentiamo quindi il bisogno di ricercare una figura di riferimento al di fuori da noi. Tutti noi lo facciamo: cerchiamo insegnanti, maestri, capi spirituali (religioni), capi di lavoro e così via, sfociando spesso nell'idolatria invece che nella ricerca del proprio Maestro Interiore.

Nella Legge Universale della Corrispondenza Ermete Trismegisto scrive: *“Come sopra – così sotto, come sotto – così sopra. Come dentro – così fuori, come fuori – così dentro. Come nel grande – così nel piccolo”*, allora viene da sé che le guide spirituali le dobbiamo ricercare all'interno di noi stessi. Ciò che proprio facciamo fatica a concepire è che siamo completi, siamo Luce, figli di Dio fatti a sua immagine e somiglianza e quindi perfetti. Continuiamo, invece, a delegare a falsi guru la nostra felicità continuando inevitabilmente ad essere infelici, condannando alla fine gli stessi guru che avevamo idolatrato. È normale cercare di comprendere quando la domanda arriva dall'interno, ma da lì a delegare la propria vita ad una persona che ci sembra, o ci hanno detto, abbia compreso qualcosa in più di noi (e comunque lo ha fatto a suo modo, che non è il nostro) ci passa tanto, ci passa la nostra serenità. Idolatrando continuiamo ad essere schiavi e a rimanere in gabbia, tenendo anche l'altra persona prigioniera.

Molta gente segue scuole di pensiero convinta della necessità di un maestro o di una guida per trovare la sua giusta dimensione esistenziale e spirituale. L'intento è lodevole, ma spesso i cosiddetti “maestri” altro non sono che dei raggiratori e la gente ne paga poi dure conseguenze.

Se il maestro non dice e comprende chiaramente che egli è solo un mezzo e non un fine, facendo concentrare l'attenzione su se stesso, dà un messaggio fuorviante.

Gesù a tal proposito dice: *“Chi parla di se stesso cerca la propria gloria, ma chi cerca la gloria di Colui che lo ha mandato è veritiero e in lui non c'è ingiustizia.”* (Gv. ,18)

È come può essere maestro colui che ha la presunzione di esserlo?

E anche se è vero che chi ha maggiore consapevolezza può tendere le mani a chi ne ha bisogno o semplicemente a chi lo richiede, il meccanismo che instaura la figura del maestro può essere pericoloso, perché dà vita ad una casta di “eletti” la quale ritiene che la gente per conoscere Dio ha bisogno di intermediari, il che non è vero, perché coloro che non potessero permettersi un maestro sarebbero condannati all'ignoranza e Dio sarebbe un privilegio per pochi. Si instaura un meccanismo di gerarchizzazione e di differenziazioni tra chi sta più in alto e chi più in basso, tra chi è più bravo e chi non lo è: questa è causa di sottomissione, di sfruttamento, di schiavismo.

Il valore del maestro sta nella sua volontà e capacità di essere solo mezzo di trasmissione di un messaggio “che viene dall'alto” che però è sempre filtrato attraverso la mente e la coscienza di un uomo che non si sa mai fino a che punto riuscirà a portare il messaggio in maniera pura ed

incondizionata. Ognuno ha dentro di se una scintilla divina in grado di indicargli meglio di qualunque maestro la strada migliore per la sua particolarissima necessità evolutiva, ecco che ogni essere vivente può rivolgersi direttamente a Dio, basta che lo voglia. Ma concentrando l'attenzione sul maestro si mette in secondo piano Dio stesso.

Gesù stesso, consapevole di tale pericolo avvisa: *“Guardatevi dai falsi profeti che spesso sono lupi travestiti da pecore. Dai loro frutti li riconoscerete.”* (Mtt. 7,15)

È utile quindi che il maestro, o meglio, colui che ci accompagna e ci sostiene, ci insegni e ci aiuti a sperimentare direttamente ciò di cui si parla, in modo che ognuno riesca a vivere il proprio Sé.

È importante fare una riflessione: il maestro che vediamo nell'altra persona non è altro che la maestria che possediamo e che non riconosciamo, la proiettiamo quindi all'esterno dandogli una forma, comprendendolo non penseremo più che non ci appartenga, ma la guarderemo con occhi diversi riconoscendola come una parte di noi.

“Tutte le persone incontrate nella vita che hanno un potere di fascinazione su di noi sono in realtà parti scisse di noi stessi che abbiamo rimosso e che ci sono riportate indietro” C. G. Jung

Ritorna quindi l'importanza di fare un lavoro su se stessi alla ricerca della propria maestria, chiedendo magari a chi ha già percorso questa strada o la sta percorrendo di indicarci la via ma con la consapevolezza che si sta cercando la **propria** maestria e non di imitare o raggiungere quella che si vede riflessa nell'altra persona.

Il tuo maestro sei tu!

“Il solo e vero e valido aiuto che vi sia: quello di dar da mangiare agli affamati, di togliere la sete agli assetati. Ma chi ha sete, benché una mano amica gli porga dell'acqua, da solo deve berla. In questo senso, in questo ed unico senso, voi siete soli. Ciascun individuo è veramente l'unico artefice della propria esistenza: da solo deve assimilare, deve comprendere, deve sentire intimamente la verità.” Maestro Perché? – Il cerchio di Firenze 77



La parola **Karma** deriva da un termine sanscrito, karman, avente il significato di "fare" o "causare", presupponendo la condizione di "creare qualcosa agendo". È un termine in uso nelle lingue occidentali traducibile come "azione" e nei Veda viene inteso come "atto religioso" o "rito".

Il karma indica, presso le religioni e le filosofie religiose indiane o originarie dell'India, il generico agire volto a un fine, inteso come attivazione del principio universale di "causa-effetto": "*Ogni causa ha un effetto – ogni effetto ha una causa. Ogni azione genera un'energia stabilita, che con la stessa intensità ritorna al punto d'origine (al produttore).*" Ermete Trismegisto.

Significa che ogni tipo di esperienza, sia essa di felicità o di sofferenza, è il frutto di azioni svoltesi in precedenza, si parla addirittura di vite precedenti (tesi che presuppone il concetto di reincarnazione o saṃsāra, cioè il susseguirsi delle reincarnazioni fino al raggiungimento del Nirvana o illuminazione completa).

Il significato di karma, collegato alla legge di causa ed effetto prima esposta, fa comprendere come tutti i fenomeni siano generati interdipendentemente l'uno dall'altro: *un fenomeno ha la sua origine da un'afflizione o da un'azione e può esistere solo in maniera dipendente.*

Il karma viene spesso inteso in senso negativo, in realtà non c'è un senso positivo o negativo, ma rappresenta *semplicemente* la ripetizione delle azioni scelte in un determinato momento che si ripeteranno e avranno delle conseguenze sulla nostra vita quotidiana e/o futura.

Significa che in ciascun momento, ogni pensiero, parola e azione viene impressa nella nostra coscienza e si manifesterà in una condizione futura. **Noi stessi creiamo il nostro futuro e ne siamo responsabili.**

“Il karma è azione, e l'azione è il risultato del passato. L'azione non può esistere senza il condizionamento dell'accumulo di esperienze, il nostro bagaglio di tradizione è il frutto delle esperienze, del condizionamento e della conoscenza che fanno parte non solo della vita presente dell'individuo o del gruppo, ma anche di un percorso di reincarnazioni. L'azione incessante e l'interazione tra il bagaglio di esperienze, cioè l'“io” e la società, la vita, creano quello che chiamiamo karma; e il karma condiziona la mente, l'“io”. Ciò che ho fatto nella mia vita passata, o anche solo ieri, mi determina e mi modella, causando piacere o sofferenza nel presente. Esiste un karma di gruppo o collettivo, così come un karma individuale. Sia il gruppo sia l'individuo sono trattenuti nella catena della legge di causa ed effetto. Ci saranno dispiaceri o gioie, punizioni o ricompense, a seconda di quello che abbiamo fatto nel passato”. J. Krishnamurti

L'azione è quindi il risultato del passato. Il condizionamento, il bagaglio di esperienze, reagiscono alle sollecitazioni e questa reazione è la risposta della memoria, che non è azione, ma karma.

In qualsiasi situazione siamo bloccati, qualsiasi sciagura o esperienza dolorosa ci troviamo a vivere, la possibilità di liberarci dalla sofferenza che inchioda i pensieri e il nostro corpo esiste. Possiamo aprire la porta della nostra libertà, della nostra gioia incontaminata. *La fede e la presenza (essere nel momento presente con la mente “in silenzio”, senza desiderio e aspettative, senza pensare a ieri o a domani) permette di compiere quel salto.* Per fede si intende la fiducia, fiducia in noi stessi, nella Creazione, nella consapevolezza che siamo noi a creare le nostre azioni e a disegnare il nostro presente e quindi futuro, anche se condizionato. Anche se la realtà che ci dà dolore dovesse rimanere immutata, anche se tutto dovesse peggiorare, qualsiasi cosa accada, *aprendo ogni giorno la porta alla nostra Luce interiore possiamo trovare la forza e la gioia di pensare*, parlare e agire in maniera libera, in un modo che la catena di cause ed effetti del nostro karma non prevede. ***Così cominceremo a trasformare le nostre ombre in luce e anche il cosiddetto karma diventerà l'occasione preziosa per cercare e manifestare la nostra perfezione.***

Quello che veramente abbiamo l'opportunità di imparare, io credo, sia di vivere questa esistenza basandoci non tanto sugli effetti e sui limiti che pensiamo che il karma ci impone, ma sulle **potenzialità** che abbiamo.

Nulla è ancora cambiato, possiamo essere malati, stiamo invecchiando, magari non abbiamo i soldi per arrivare alla fine del mese, abbiamo litigi e ferite ancora aperte con i nostri genitori o i nostri figli, persone che crediamo ci stiano facendo del male o magari vediamo ancora lontano il nostro cosiddetto sogno nel cassetto che abbiamo da quando siamo bambini. Nulla ci sembra mutato. *Cosa fare? Cominciamo a scegliere che peso dare a tutto questo, a provare a sorridere; proviamo a cambiare schema, a fare qualcosa di diverso dalla routine iniziando dalle piccole cose.*

Cominciamo a fare qualcosa che non pensavamo possibile: cominciamo a pensare che **è possibile evolvere nella gioia**. Proviamo a vedere *la gioia* come fosse un filo di luce che ci avvicina e unisce gli uni con gli altri, come se la gioia dell'altro ci guidasse e ci desse la forza e con essa riusciremo a traversare il fiume della malattia, della solitudine, superando anche quei limiti che il karma sembra imporci, perché *nel momento in cui cambiamo scelte cambiamo anche il nostro oggi e quindi il nostro domani*. Potremmo così cominciare a vedere in quella persona che ci fa del male le sue potenzialità, il suo essere unica e preziosa, cercando il suo sorriso. Pensando a nostra madre, a nostro figlio, a quella persona che ci ha ferito, riusciremo a vedere la bellezza che il loro karma nasconde, che il nostro karma non ci permette sempre di vedere, ma che c'è, come la nostra Luce.

Si può vivere il karma che abbiamo liberamente, trasformando il dolore in gioia e la gioia in amore per gli altri, in dedizione. Che sia malattia, solitudine, mancanza di soldi o di amore, è proprio grazie a quel karma, a quel problema, che posso sperimentare il sapore della libertà più vera. **Quella di cambiare**, quella di mostrare che si può. *Si può uscire dai circoli chiusi* della rabbia, del dolore,

dell'avidità, della sofferenza che rende ciechi e cattivi. Si possono fermare le guerre, insegnare il rispetto, difendere la vita e la sua gioia. Anche in questo caso *la scelta è solo nostra*.

Non nascondiamoci dietro il karma, perché se, come abbiamo detto, il karma corrisponde alle nostre azioni e quindi reazioni inerenti a esperienze/scelte passate; *vivendo nel presente*, nel momento, *possiamo scioglierle e vivere in libertà*. Possiamo *scegliere* la strada da seguire agendo in un modo diverso dal karma “prevedibile”.

Il concetto di karma si dice che ci vincola al saṃsāra, il ciclo delle rinascite.

La *rinascita* fa parte delle *influenze umane*, cioè influenze che l'uomo stesso riconosce o crea, oppure che si agitano nella nostra mente senza che ne siamo del tutto consapevoli.

“L'anima si incarna al concepimento ed entra in questo mondo di dolore, dove rimane in un infinito ciclo di rinascite, finché può raggiungere la liberazione attraverso la comprensione della sua essenziale natura immateriale.” Gaston Saint-Pierre

Il termine sanscrito *samsāra* (devanāgarī संसार, "scorrere insieme") *indica*, nelle religioni dell'India quali il Brahmanesimo, il Buddhismo, il Giainismo e l'Induismo, *la dottrina inerente al ciclo di vita, morte e rinascita*. È talora raffigurato come una ruota.



Può significare anche "l'oceano dell'esistenza", la vita terrena, il mondo materiale che è permeato di dolore e di sofferenza. Il mondo che noi vediamo e nel quale viviamo, altro non è che miraggio, *illusione* (māyā). Immerso in questa illusione l'uomo è afflitto da una sorta di ignoranza metafisica

(avidyā), ossia da una visione inadeguata della vita terrena e di quella ultraterrena: tale ignoranza influisce sulle azioni dell'uomo trattenendolo così nel saṃsāra.

Colui che è privo di ragione, senza criterio, sempre impuro, non giunge alla sede suprema, ma ricade nel ciclo delle esistenze.

Si dice anche che l'Anima si incarna in un corpo per fare esperienze e per comprendere degli aspetti atti alla sua evoluzione e fino a che non comprende la lezione continuerà a rinascere in altri corpi innalzando sempre più la sua vibrazione. ***Il ciclo terminerà quando sarà libera da pulsioni istintuali, emozionali e vedrà la realtà per quella che è realmente, al di là delle sue proiezioni (ri-congiungersi con l'Assoluto).***

Secondo gli induisti, tutto ciò si lega al concetto di karma, secondo cui ognuno è destinato, una volta morto, a rinascere in una condizione che sarà determinata proprio dal karma accumulato. Tutto questo avverrà fino a quando non avrà esaurito il proprio bagaglio karmico, uscendo così definitivamente dal saṃsāra.

Ci si è chiesti, almeno una volta nella vita, chi siamo stati nella vita precedente o se c'era una vita precedente e se ne avremo un'altra dopo la nostra vita attuale.

Ci sono molte idee rispetto a questo concetto così delicato: c'è chi si adagia pensando che la prossima vita sarà meglio. E se poi così non fosse? ***Perché non stai vivendo adesso?!***

C'è chi pensa che tutto ciò che gli accade sia strettamente connesso con le vite precedenti e quindi ormai è segnato! ***È in questo momento che puoi scegliere chi vuoi essere!***

O, ancora, chi sostiene che non c'è un prima e non ci sarà un dopo, ma c'è la vita attuale e decide di viverla così come viene; ma spesso purtroppo queste persone non credono neanche nell'esistenza di un Creatore e quindi non credono di possedere un'Anima e vivono la vita non vivendo, ma sopravvivendo, facendo fatica a dare un senso alla loro esistenza.

In pochi vivono l'attimo, il momento presente, senza aspettative, senza pensare a ieri e a domani.

“La vita non finisce e la morte è un gioco oscuro di illusioni. Chiudere gli occhi del corpo non determina i nostri destini. Bisogna navigare nel proprio dramma o nella propria commedia fino a che avremo attraversato tutte le vie dell'evoluzione spirituale. Solo così incontreremo le acque dell'oceano divino. Un'esistenza è un atto, un corpo è una veste, un secolo è un giorno e la morte... la morte è un soffio rinnovatore.

[..]C'è sempre tempo per ricominciare, adesso la voce divina che parla al santuario della mia Anima è solo perdono e amore.” tratto dal film Nossò Lar

Il concetto fondamentale, a mio parere, non è tanto chi siamo stati o se effettivamente ci reincarniamo da chissà quanti secoli o lo faremo una volta morti, ma è riconoscere che ***non c'è un reale inizio e***

una reale fine, ma che *la nostra Anima è immortale* e che solo nel momento presente siamo liberi dal condizionamento del passato e del futuro. È questo il senso.

Tutti noi sappiamo di possedere una parte definita *inconscio*, Freud la chiamava *la parte oscura*, una sorgente organica di energie pulsionali che provengono dal corpo, non organizzate e che fluiscono in una dimensione atemporale, operando al di fuori delle consuete categorie logiche e da qualsiasi nozione di valore o di bene, di male o di moralità poiché non riusciamo coscientemente a decifrare i suoi messaggi. Parla spesso attraverso immagini, sogni, deduzioni. Trattiene in sé tutte le esperienze, traumi inclusi, dalla gestazione in poi; trattiene anche tutte le emozioni che decidiamo di non vivere e pensiamo di aver superato.

Jung sostiene: *“Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino”*.

Per portare un esempio diretto di come l'inconscio si possa manifestare sul corpo, pensiamo a un bambino che è costretto ad inibire l'emozione mediante la contrazione dei muscoli atti all'espressione dell'emozione stessa. Quando tale inibizione è lungamente protratta nel tempo l'Io abbandona il controllo sull'azione proibita e ritira l'energia dall'impulso. *Il controllo dell'impulso diventa allora inconscio e il muscolo rimane in questo caso contratto*. Da adulto probabilmente non sarà cosciente di questo blocco che tornerà ogni qual volta vivrà quell'emozione, blocco che potrà sciogliere portando alla luce quella tale emozione – *rendendo cosciente l'inconscio*.

L'inconscio viene quindi visto come un elemento reale e concreto che si manifesta nella vita in varie forme. **Un modo per guidare una persona a contattare il proprio inconscio è “farglielo attraversare”, facendone avere diretta esperienza.**

Farlo vivere attraverso delle rappresentazioni, ad esempio, come spiega Jodorowsky con la psicomagia, metodo che consente di sciogliere traumi e memorie ormai fissate nel nostro inconscio e che lavorano sulla nostra vita a nostra insaputa.

Gli atti psicomagici, o i rituali in genere, utilizzano dei simboli (linguaggio preferito dell'inconscio), riuscendo a comunicare con quest'ultimo in modo diretto senza l'interferenza della mente e della parte conscia. Anche Jung, dava importanza ai simboli, ai sogni e riteneva che i miti fossero un'espressione dell'inconscio collettivo perché si fanno portatori di tematiche universalmente condivise che, in quanto tali, vengono tramandate e riproposte in ogni epoca. Sono in grado di bypassare la dimensione spazio-tempo-cultura e di giungere integri fino a noi perché portatori di un messaggio che riguarda non il singolo, non la cultura, ma l'essere umano in quanto tale.

A volte nei sogni, ad esempio, appaiono immagini che non riguardano soltanto tematiche individuali, ma che contengono significati archetipici appartenenti all'inconscio collettivo che si manifestano attraverso simboli arcaici appartenenti a tutta l'umanità. Poiché l'inconscio è sia personale, sia

collettivo e rende tutti gli esseri umani facenti parte di un'unica entità collettiva: i sogni premonitori, le intuizioni, le idee improvvisate, possono considerarsi come un modo che l'inconscio collettivo utilizza per rendersi manifesto, quindi, cosciente.

I simboli, da sempre usati in molte culture e tradizioni, vanno ad interagire con il nostro inconscio lasciando un'impronta che ci condiziona i pensieri e quindi scelte per tutta la nostra vita; o almeno fino a che non decideremo di dargli luce..

L'inconscio individuale è quindi assoggettato dal cosiddetto **inconscio collettivo**, termine coniato proprio da Jung per intendere: *“un patrimonio ereditario di possibilità rappresentative non individuali ma comuni a tutti gli uomini e forse a tutti gli animali, e costituisce la vera e propria base della psiche individuale”*.

Si intende un funzionamento della psiche inconscia che **ci unisce e ci accomuna**, che ci fa essere portatori di una conoscenza onnisciente a priori, di cui però non siamo consapevoli.

Si basa sulle cosiddette memorie dell'umanità, simboli, immagini primordiali, atemporali, collettive e immutabili definite **Archetipi**.

L'archetipo accomuna verticalmente diversi piani di realtà secondo la legge universale di corrispondenza di Ermete Trismegisto già citata.

Ciò che avviene dentro di noi influenza la realtà fuori di noi, e viceversa. Per capire il fuori dobbiamo vedere dentro, per capire il dentro dobbiamo vedere fuori.

Si può pensare che il legame tra i vari piani della realtà sia fondato sull'analogia, ossia un modo di pensare verticale basato sul riunire ad uno stesso archetipo più manifestazioni della realtà.

Già Platone parlava dell'Iperuranio, ossia il mondo delle idee. Credeva esistesse un mondo al di là del cielo, in cui si trovavano a dimorare le idee, quelle immutabili nella loro perfezione, tangibili solo dall'Intelletto; una dimensione spirituale e metafisica, senza spazio e senza tempo. Riteneva queste idee indispensabili per la creazione della realtà che vediamo intorno a noi.

Importante comprendere che questi archetipi presenti nell'inconscio collettivo si formano poi in quello individuale e *vengono poi vissuti e rielaborati dall'uomo nel suo originale e unico modo*.

L'inconscio personale diventa, quindi, un filtro attraverso il quale noi diamo significato alle immagini archetipiche legate all'inconscio collettivo.

Riassumendo in poche, pochissime parole: tutto ciò che noi vediamo è frutto delle nostre idee, condizionate e dipendenti da un inconscio collettivo portato poi a livello individuale, condizionato da aspetti universali, cosmici e generazionali.

Potremmo chiederci: che realtà stiamo vivendo?

Sfido chiunque a trovare anche un solo pensiero che sia realmente suo e non frutto di qualcosa che ha letto, sentito, o che “sente dentro” ma che è in realtà anch'esso condizionato da idee preesistenti.

Se è vero che siamo noi a creare la nostra realtà, quale parte di noi la crea?

Ogni pensiero attira intorno a sé la materia adatta alla sua espressione facendola vibrare all'unisono con la sua energia creando forme – pensiero di specifiche forme, colori e dimensioni.

Le forme-pensiero sono delle *manifestazioni energetiche* create dalle onde vibratorie emesse dal pensiero stesso, esse hanno più o meno potere in base all'energia con cui vengono sviluppate.

Tutti noi ne emettiamo, ne siamo circondati ed esse interagiscono con la nostra vita anche se non se siamo consapevoli.

Esistono tre classi di forme-pensiero:

- *Pensieri che riproducono l'immagine del pensatore*: quando ad esempio ci vediamo proiettati in un certo posto o luogo. A seconda dell'intensità del nostro pensiero in quel posto si creerà un'immagine con le nostre sembianze (piano astrale).
- *Pensieri che producono la forma di oggetti materiali*: il pittore o lo scultore che crea un'opera d'arte prima la visualizza nei minimi dettagli nel proprio pensiero mentale e poi la “copia” sulla tela o sul marmo.
- *Pensieri che prendono una forma originale ed esprimono le qualità inerenti alla loro materia*: sono forme-pensiero che si manifestano sul piano astrale e che rappresentano principalmente sentimenti o, per chi è in grado di meditare e quindi comprendere cosa significhi pensare, riproducono delle forme-pensiero particolari di colori, dimensioni e forma.

[I *corpi sottili* sono campi energetici originati dagli stadi di coscienza, addensamenti di energia che si formano per nucleazione e condensazione della sostanza eterica dell'universo. Tutti noi ne siamo composti ed è per mezzo di essi che possiamo fare esperienza degli stati di coscienza ed esplorare le diverse dimensioni dell'esistenza. La concentrazione di questi campi energetici porta, infatti, alla formazione di **campi sempre più densi** che possiamo definire campi energia-materia o onde di energia-materia. Ancor prima che la nostra anima si incarni in un corpo fisico, siamo dunque costituiti da una stratificazione di campi energetici interconnessi e comunicanti tra loro, partendo da corpi costituiti da una *sostanza molto sottile che vibra con frequenze molto alte* fino ad arrivare ad una *sostanza molto densa e visibile* che è il *nostro corpo*.

Questi corpi sono 7: eterico, emotivo, *mentale* (sede delle nostre attività intellettive, quindi idee e percezioni sia razionali che intuitive – i pensieri), *astrale* (sede delle emozioni, è considerato il ponte tra il mondo fisico e quello spirituale), matrice, celestiale e causale.]

L'importanza da sottolineare è che **attraverso i nostri pensieri siamo in grado di creare e dirigere verso noi stessi e gli altri le nostre intenzioni**. Perciò, ad esempio, una madre che prega per il proprio figlio gli sta creando un angelo custode che gli farà da scudo protettivo. Una persona che continua ad avere pensieri di odio, gelosia, rivalsa verso gli altri proietterà su di loro questi pensieri, pensieri che

potranno aggredire la struttura e i corpi dell'altra persona se trovano la stessa materia formante. In caso contrario torneranno da chi li ha creati, infliggendogli gli stessi effetti distruttivi che erano destinati all'altra persona. Vivendo poi con questi pensieri ci creiamo una gabbia dalla quale difficilmente usciamo e, cosa peggiore, tentiamo di "ingabbiare" anche chi ci sta accanto, continuando a creare conflitti. Quando si sente ripetere di avere pensieri positivi, un cuore puro e una mente elevata si sta incoraggiando a creare dei corpi forti, inattaccabili, ma anche, e soprattutto, di non creare "attacchi" su altre persone, di spezzare questo circolo vizioso.

Quindi ogni essere umano si muove nello spazio, racchiuso in una specie di gabbia costruita da se stesso, circondato da forme-pensiero da lui create, frutto delle sue attività mentali. Da questa situazione egli osserva il mondo circostante, ma le vibrazioni che giungono dall'esterno sono filtrate e modificate dal suo grado vibratorio. Di conseguenza, in questo modo, l'essere umano non riuscirà a vedere la realtà per come è, poiché la guarderà attraverso lo "specchio difettoso" della sua mente (le sue proiezioni).

La realtà sarà visibile solo attraverso una particolare attenzione dei propri pensieri, in uno stato di mente silenziosa (in assenza di pensiero).

Un'altra influenza umana è rappresentata dal Regno Angelico.

Con questo termine si intende generalmente una realtà ultraterrena non facilmente accessibile dove "vivono" entità benefiche.

Il termine **angelo** deriva dal greco " ἄγγελος " – agghelos, cioè "**messaggero**". Gli angeli vengono definiti come messaggeri alati, come il ponte fra il Cielo e la Terra, il canale fra Dio e il mondo fisico. Vengono descritti come esseri immortali, legati per l'eternità alla beata energia che irradia il Divino. Si dice che essi sono di ogni forma, dimensione e colore, alcuni sono complessi e potenti e si occupano dei misteri dell'Universo, altri ci portano conforto nei momenti di disperazione. Questi angeli sanno mostrarsi sempre al momento giusto. Alcuni sono fonte d'ispirazione e ci insegnano virtù cosmiche come onestà, bontà, umiltà, purezza, bellezza, gioia, altri allietano il nostro cuore e ci guidano attraverso una partecipazione gioiosa. Vengono rappresentati come creature asessuate, costituite da una vibrazione di puro Spirito, le loro qualità maschili e femminili sono perfette e complete, motivo per cui sono androgini (richiamando all'equilibrio tra genere – ying e yang = tao). Gli angeli rappresentano il ponte tra Dio e la materia, sono dei messaggeri, dei canali: ognuno di essi ci porta un messaggio archetipico differente. Chi riesce a sentire i loro messaggi, a vedere la loro forma li descrive in modo differente. Potrebbe quindi essere che questi angeli siano degli stati mentali di consapevolezza presenti dentro di noi che possono essere raggiunti solo quando si vibra con una certa frequenza, permettendoci di attingere a quelle informazioni così "particolari"?!

L'immagine poi viene formata dal nostro pensiero, come visto precedentemente.

Negli ultimi 15 anni molti praticanti di metafisica o sensitivi pare abbiano scoperto l'esistenza di un nuovo Chakra, che hanno chiamato *Chakra Angelico*, che esiste per aiutare gli Operatori di Luce a mantenersi connessi sulle frequenze più elevate del Regno Angelico. Questo nuovo Chakra ha la funzione di portare più Luce e Frequenze più elevate provenienti dalle Dimensioni Angeliche al livello del Corpo Fisico e dei Corpi Eterici e permette di connettersi e di ricevere con maggiore facilità i messaggi provenienti dalle Entità di Luce. Al momento ancora non esiste una raffigurazione di questo nuovo chakra e pare sia localizzato a metà tra il Chakra del Terzo Occhio e il Chakra della Corona, all'incirca all'altezza dell'attaccatura dei capelli.

Questa notizia credo faccia comprendere come sentiamo nel profondo questo bisogno di vibrare a frequenze più alte, di interagire con entità che, secondo noi, hanno la Verità, le risposte alle nostre domande. Così facendo, continuiamo però a delegare agli altri, siano essi essere umani visibili o entità pseudo credibili.

Se questi regni esistono realmente oppure sono stati mentali di consapevolezza non ne avremo mai la prova, perché non è possibile. **L'importante è dare spazio al messaggio che riceviamo**, che venga da angeli, da spiriti, da maestri o qualsiasi cosa *percepriamo* o *crediamo di vedere*, è probabile che in quel momento stiamo contattando una nostra parte molto profonda che ci parla di qualcosa di importante per noi e per gli altri. Non è fondamentale sapere se è vero o no, è sufficiente comprendere il messaggio.

Dare importanza ad angeli, chakra particolari e utilizzabili solamente da particolari persone, forse non è altro che l'ennesimo modo per fuggire dalla ricerca della Verità alimentando solamente il proprio o altrui senso di "specialezza" che porta solo divisione e conflitto.

Dio parla con ognuno di noi, indistintamente. *Queste "dimensioni" sono accessibili ad ogni creatura perché esistono al nostro interno.*

Continuando a parlare di influenze porto come esempio la **posizione e la formazione dei pianeti** che determinano la nostra nascita, il nostro cammino evolutivo.

Già nel 500 l'astrologia rappresentava uno dei quattro pilastri della medicina di Teofrasto Paracelso.

Conoscere i cieli significava, per lui, conoscere la terra e l'uomo in tutta la loro complessità.

Sosteneva che tutto il cosmo è pervaso da *signaturae* (segni) che rappresentano simbolicamente le grandi corrispondenze universali (segni che poi utilizzò anche nella scelta delle piante medicinali), il rapporto più esclusivo poteva essere identificato nell'ultima e più grande delle corrispondenze, quella macro-microcosmica. *Tutto è in ogni cosa e viceversa.* [si ritorna quindi al concetto della Legge Universale della Corrispondenza prima citata].

L'uomo è ricettacolo dell'universo e tutto ciò che noi possiamo leggere e individuare nel cosmo lo ritroveremo in scala nel microcosmo, quel meraviglioso mondo in miniatura rappresentato dall'uomo.

La conoscenza dei cieli conduce dunque alla conoscenza dell'uomo.

Ogni malattia e ogni parte del corpo umano hanno un corrispettivo, un luogo, nel firmamento celeste. Dal momento che ciò che è nel grande cosmo è anche nel piccolo, anche il singolo individuo è dotato di un suo firmamento, una sorta di cielo interno all'uomo.

Di questo ne parlò l'astrologo Claudio Tolomeo nel II sec. d. C. descrivendo così l'astrologia medica: i segni zodiacali indicano la zona anatomica colpita e le parti del corpo ad essa associata, mentre i pianeti indicano le cause e la natura di tali malattie.

La concordanza astrale incide anche sui medicinali somministrati alla persona. Farmaci, rimedi e preparati sono da intendersi in stretta connessione con gli astri, l'azione dei quali non sarebbe di tipo causale.

Paracelso a differenza della gran parte dei medici del suo tempo, aveva fiducia solo in ciò che era sperimentato e dichiarava che non poteva esistere la scienza medica senza una precisa conoscenza dei semplici rimedi naturali.

Diventò così l'iniziatore della *spagiria*, termine che deriva dai verbi greci *spao* e *agheiro*, ovvero "separo" e "unisco", con riferimento alla pratica di estrarre il principio divino e intelligente del rimedio (sulfur), purificarlo e riunirlo alla componente energetica (merkur) e corporea (sal) in forma potenziata. Nei rimedi vegetali sulfur corrisponde all'olio essenziale, merkur alla tintura madre e sal al principio attivo.

Alchimia e spagiria si basano sui principi di analogia, per cui tutto ciò che esiste è manifestazione di un unico principio vitale che abbraccia cielo, terra, piante, animali, uomini e tutto il creato.

Per la spagiria le piante e i rimedi dovevano essere raccolti solo nel momento di massima disponibilità di ciò che si voleva raccogliere, il che richiedeva la capacità di valutare precisamente lo stato energetico del luogo in cui si operava e i suoi tempi. Era molto importante conoscere i movimenti degli astri, soprattutto della Luna, ed era fondamentale lo stato emotivo dell'operatore che raccoglieva le piante e che poi le avrebbe lavorate; tutto avrebbe influito su di esse e sul risultato finale.

Questi metodi vengono ancora oggi utilizzati da chi realmente lavora a stretto contatto con la terra consapevole che esiste un'interazione tra noi e il mondo vegetale sia a livello emozionale sia a livello energetico e che quindi un metodo di raccolta "attento e rispettoso" ne modifica il risultato finale.

La formazione e la posizione dei pianeti sono forze energetiche che condizionano non solo le piante e la natura, ma anche l'uomo. *Considerando che siamo fatti dagli stessi elementi di cui il pianeta è composto*: terra, acqua, fuoco e aria, e che vibriamo con una certa frequenza, non è difficile

comprendere che esista un'interazione tra noi e il movimento e la formazione degli astri. Basti pensare al ciclo mestruale di una donna che coincide con il ciclo lunare di 28 giorni.

Anche se non ne siamo del tutto consapevoli i vari movimenti della Terra, o dei pianeti intorno ad essa, provocano dei "movimenti", vibrazioni particolari, nel nostro microcosmo. Si parla di vibrazioni sottili che non tutti percepiscono ma che avvengono ugualmente a nostra insaputa (o con sintomi che non riusciamo a riconoscere e che magari soffochiamo con una pastiglia inconsapevoli dell'informazione in arrivo).

Di queste influenze ne parla molto l'astrologia attraverso la cosiddetta Carta Natale o Carta del Cielo. Essa, attraverso luogo, giorno, mese, anno e orario di nascita determina come i pianeti erano disposti al momento della nostra nascita e riesce così a tracciare una mappa che, se saputa utilizzare, può dare delle indicazioni per aiutare a scoprire il nostro potenziale, il nostro progetto di Vita, i nostri punti di forza e quelli di debolezza, la nostra direzione.

Il regno animale, vegetale e minerale produce nell'ambiente un equilibrio dinamico. L'uomo entra in contatto e (dovrebbe) collaborare con essi attraverso uno scambio reciproco. Le notizie odierne ci mostrano come noi, esseri umani, preda del nostro ego, non abbiamo compreso bene questo equilibrio e di come siamo riusciti ad entrare in conflitto anche con la Natura, sfruttandola e distruggendola.

Vivere in pace e in armonia con la natura è possibile, perché è la nostra natura. Noi siamo ciò che ci circonda, siamo fatti delle stesse sostanze e vibriamo all'unisono con essa, perciò se si fa del male ad un albero in realtà si sta facendo del male a se stessi.

Guardando l'alternarsi delle stagioni non riusciamo a cogliere l'analogia con l'alternarsi delle nostre di "stagioni"? Guardando un seme che cresce non viene in mente la vita che nasce dall'embrione, per poi fiorire, crescere e ritornare alla terra? È necessario portare **attenzione**, è necessario aprire gli occhi e cominciare a vedere veramente.

"Neo: Mi fanno male gli occhi.

Morpheus: È perché non li hai mai usati." Matrix

Bisogna cominciare a comprenderlo e comportarsi di conseguenza.

Anche le **caratteristiche regionali**, e quindi il luogo di nascita, portano con sé delle influenze specifiche che daranno luogo ad un certo tipo di consapevolezza. Chi nasce in Africa, ad esempio, non avrà la stessa consapevolezza di chi nasce in India, e così via.

Le **influenze familiari, generazionali e la nascita** verranno trattate nei capitoli seguenti.

Abbiamo precedentemente accennato ai **principi universali**, ossia quelle leggi che regolano il livello di manifestazione e agiscono in maniera implicita nella vita di tutti i giorni. Attraverso la loro

conoscenza ci si può allineare con il loro dinamismo e quindi non essere più soggiogati da essi, ma essere presenti, *viverli*.

I principi sono nove e abbastanza complessi, in questa tesi porterò solamente un accenno dei primi sette per fare comprendere quanto condizionano “*silenziosamente*” la nostra vita e quanto sia possibile non esserne più succubi una volta compresi.

- *Genere, Causalità, Corrispondenza, Ritmo e Polarità* si trovano nel mondo materiale e biologico, nelle emozioni, nelle idee e nei rapporti umani
- *Vibrazione e Mentalismo o impulso creativo* sono principi transpersonali, fuori dall’universo fisico (lavorano per la realizzazione del Sé)
- *Visione profonda / Illuminazione e Comunicazione / Comunione* sono “trascendenti”, non esiste cioè un modo di contattarli o raggiungerli con la mente o con il fisico.



Principio del Genere

“Il genere è in tutte le cose; ogni cosa ha il suo principio mascolino o femminile; il genere si manifesta su tutti i piani”.

Il principio del genere ci parla della dualità.

La parola **genere** deriva dal sostantivo latino genus -nēris - genere. Si può ricondurre al verbo generare, creare, produrre in quanto la creazione è possibile grazie alla fusione dei due principi opposti ma entrambi necessari.

Possiamo pensare agli aspetti femminile e maschile, ma senza intenderli nella loro connotazione sessuale, ma come aspetti energetici che permeano l'universo e che ritroviamo in tutto ciò che esiste, a partire dall'atomo (elettrone e protone) fino all'essere umano che li contiene entrambi in sé a prescindere dal suo apparato genitale.

Il principio maschile rappresenta la volontà, la razionalità, la tendenza a “far accadere le cose”, l'azione e stimola e dà energia alla creatività (fondamentale, ad esempio, al momento della fecondazione).

Il principio femminile rappresenta l'immaginazione, l'intuizione, il “lasciare andare”, portare a maturazione ciò a cui il maschile ha dato l'impulso (ad esempio, accogliere e nutrire il feto).

Quando si raggiunge l'integrazione di questi due aspetti, la mente funziona a fianco della sensibilità, l'intelletto collabora con l'emozione permettendole di esprimersi in piena libertà.

La Medicina Tradizionale Cinese ci insegna che tutto è energia e noi possiamo acquisire coscienza di questa energia attraverso la percezione dei suoi aspetti qualitativi Yin e Yang (buio e luce, freddo e caldo, ecc.), opposti, ma complementari.

Gli antichi cinesi utilizzavano, per Yin e Yang, ideogrammi rappresentanti una collina: per Yin il lato in ombra (quindi buio, freddo) e per Yang il lato esposto al sole (quindi luminoso, caldo).

Questo ci fa comprendere quanto la realtà sia relativa: dipende esclusivamente dal punto di osservazione. *La collina è di fatto sempre la stessa, siamo noi che la percepiamo in modo diverso.* Le due qualità Yin e Yang sono sempre compresenti: la realtà può essere sé stessa e, nello stesso tempo, il suo contrario.

Dualità e, nello stesso tempo, unità: dall'alternanza dinamica di Yin e Yang, dalla loro trasformazione dell'uno nell'altro nasce la Vita: Tao (principio unico).

Il Tao o Dao prende il significato di Via, strada, cammino.

“Il Dao genera l'uno,

l'uno genera il due,

il due genera il tre,

il tre genera i diecimila esseri,

i diecimila esseri portano sulla schiena lo yin e abbracciano lo yang.

Nel vuoto centrale i due soffi vitali si uniscono.” Lao Tzu

Nei Veda, il femminile e il maschile vengono rappresentati con le divinità Shiva e Shakti.

Shakti rappresenta il potere del femminile inteso come energia sensibile, istintuale, spirituale, *forza di vita generatrice*, la quale ha il privilegio di far battere in sé due cuori e di custodire il mistero inspiegabile e il destino di un nuovo individuo.

L'energia femminile crea il mondo reale, lo accoglie, lo plasma e rende possibili le trasformazioni nel cosmo. Spesso la troviamo rappresentata con molte braccia come simbolo di azione, intraprendenza e creazione. La raffigurano seduta o che sorreggere su una mano un fior di loto, simbolo d'eccellenza di femminilità, delicatezza e sensualità. I petali del fior di loto, infatti, richiamano l'organo genitale femminile – *un fiore che si apre alla vita*.

Shiva rappresenta l'energia maschile, la centratura, la coscienza, l'altruismo. E' considerato anche il grande asceta, colui che si astiene da ogni forma di indulgenza e piacere, concentrandosi piuttosto sulla meditazione come mezzo per trovare la felicità perfetta. Colui che ha raggiunto il pieno dominio di sé, al di là degli attaccamenti (esprimendo il concetto di *volontà* attribuito all'energia maschile).

E' la forza "distruttiva" della manifestazione della realtà limitata e quindi simbolo di trascendenza e spiritualità. Ci parla di una distruzione positiva e costruttiva che trasforma la vita e l'energia per il benessere del mondo e degli esseri che la abitano. Distrugge per rinnovare e rigenerare le forme di vita e facilitare la trasformazione, l'evoluzione o le modificazioni della natura. La sua distruzione si può paragonare a quella che utilizza artista, un chirurgo o un cuoco: distruggono per creare. Attraverso la distruzione (azione) facilita la fluida transizione di cose ed eventi, che attraverso l'energia femminile passano da uno stadio all'altro.

Shakti viene molte volte rappresentata a cavallo di una tigre assieme a Shiva proprio per fare comprendere come queste energie, per manifestare in modo totale e in pienezza il loro massimo potere, necessitano della presenza e dell'integrazione con l'altro.

L'energia femminile si espande se sostenuta e protetta da un uomo che comprende e la lascia libera di esplorare la propria natura; allo stesso modo la grandezza dell'uomo necessita di essere accompagnata dall'amorevolezza e dall'intuito della donna.

Secondo alcuni riti tantrici l'unione sessuale (maithuna) fra l'uomo e la donna (simbolica o reale a seconda dei culti), è intesa come pratica spirituale, replica dell'unione cosmica fra il Dio e la Dea.

Questi sono solo alcuni esempi a dimostrazione del fatto che il principio del genere esiste in ogni cosa e così come l'unione della donna con l'uomo genera un figlio, così la fusione del principio femminile insieme al principio maschile forma l'unità (Creazione).

La dualità porta al conflitto e il conflitto porta separazione, di conseguenza il superamento della dualità porta all'unità e quindi *all'equilibrio, all'affermazione di sé*, ossia al **proprio diritto ad essere**. *Si realizza la propria autorità interiore*.

"L'unione degli opposti ad un livello di coscienza più alto non è una faccenda razionale né una questione di volontà, ma un processo psichico di sviluppo" Lao Tzu – Tao te ching

Un fattore fondamentale per vivere questo principio, oltre riconoscerlo nel suo vero significato,

è il radicamento (stare con i piedi bene a terra, sentirsi con la terra, sentirsi incarnati e presenti su questa Terra e in questo corpo).

Per essere in equilibrio è necessario avere un buon appoggio...

Principio della causalità

“Ogni causa ha il suo effetto; ogni effetto ha a sua causa; ogni cosa avviene secondo una legge; il caso non è che un nome per una legge non riconosciuta; non esistono molti piani di “causalità”, ma nulla sfugge alla legge”.

Questa legge insegna che ogni azione ha una reazione, come ci suggerisce la terza legge della dinamica secondo cui: *ad ogni azione corrisponde una reazione uguale o contraria.*

Poiché ogni causa ha il suo effetto e ogni effetto ha la sua causa, si genera una ruota di eventi e situazioni, per cui l'effetto diventa il punto di origine e quindi la causa per altri eventi che ne derivano. Fino a che vivremo nel passato e nell'attesa del futuro saremo condizionati da questo principio, poiché creeremo noi le cause che daranno quei determinati effetti, ad esempio se ho paura di diventare grassa comprenderò determinati cibi oggi. Quindi il fatto che io oggi mangi in un certo modo è dettato dalla paura di poter diventare grassa un domani, non sto scegliendo in libertà ciò di cui avrei realmente bisogno, ma sono proiettata nel futuro e la mia scelta è condizionata dalla paura, caso in cui l'effetto precede la causa.

Se vivo nel passato, sarà la causa a precedere l'effetto e quindi le mie azioni saranno controllate dalla paura che un tale evento si possa ripetere (*causa*), di conseguenza metterò in atto scelte ben precise per evitarlo (*effetto*). Va sottolineato che non è detto che i nostri piani vengano effettivamente rispettati poiché siamo assoggettati al Principio della Corrispondenza, che verrà spiegato in seguito (tutti i principi universali sono collegati e interconnessi).

Per comprendere questo principio è necessario capire che il CASO NON ESISTE! Tutto ciò che noi chiamiamo caso contiene in sé una causa che ha generato un preciso effetto o magari stiamo vivendo gli effetti per una causa futura, il fatto è che magari quella causa appartiene alla nostra vita prenatale o chissà, magari proviene dalle cosiddette vite precedenti. Il principio di causalità si collega, infatti, al concetto di karma spiegato precedentemente.

E' particolare notare come *la causa è associata spesso al concetto di paura*. Se riflettiamo siamo nati con la paura, non appena usciti dal grembo materno abbiamo sentito la paura della fame, del nutrimento, trovandoci spaesati e soli in un mondo “freddo” di cui non sapevamo nulla (è molto importante gestire questo momento per evitare traumi persistenti nel nascituro).

Siamo in grado di sopportare dolori emotivi e/o fisici ripetuti nel corso degli anni, magari anche come un “leggero” sottofondo della nostra vita, perché così ci sentiamo al sicuro: lo schema lo conosciamo

bene. Abbiamo paura del nuovo, del non conosciuto, e preferiamo rimanere bloccati nella nostra routine, nella nostra paura verso il cambiamento che ci porterebbe alla felicità tanto cercata.

Viviamo costantemente nel passato poiché la nostra mente ama le ripetizioni, ama ripetere ciò che già conosce e non vuole fare esperienza di ciò che non conosce. Di conseguenza tutto ciò che non conosciamo ci fa provare una sensazione di paura, che è il meccanismo alla base dell'ansia.

“Tu puoi pensare e speculare su ciò che non conosci, o averne timore, ma il pensiero non lo può comprendere, poiché il pensiero è l'espressione del conosciuto, dell'esperienza. E dal momento che il pensiero non può conoscere ciò che non conosce, ne ha paura. E la paura ci sarà sempre, sino a che il pensiero desidererà sperimentare e comprendere l'inconoscibile.” J. Krishnamurti

Vivere il presente rimane l'unica forma in cui si può fare esperienza della realtà in maniera libera e reale, ma siamo bloccati dalla paura, perché questo processo implica la morte, morire a se stessi e quindi lasciare andare il passato, le abitudini per aprirsi con meraviglia, stupore e fiducia al nuovo, al non conosciuto, in *un flusso di continuo movimento che è la Vita*.

Non riuscire ad uscire da questa catena infinita di causa ed effetto provoca disarmonia che poi vediamo riflessa nel nostro corpo, inizialmente come sintomo e poi come malattia.

Come si può fermare la ruota che finora si è generata inconsapevolmente? Creando un nuovo punto d'origine attraverso il perdono, **l'Amore**. L'Amore ci consente di portare a termine situazioni lasciate in sospeso e di utilizzare quell'energia a nostro favore per metterci in sintonia e affinare il nostro essere.

Il *distacco* permette di fare esperienza di questo: **“notare i fatti, prenderne atto e lasciare che siano”**. L'energia dei fatti, se lasciata fluire, può dare luogo ad azioni spontanee e creative.

Concetto fondamentale da comprendere considerando che questa legge è alla base della creazione, a livello fisico l'unione dell'uomo e della donna è la “causa” del concepimento di un figlio. E' proprio durante il concepimento che i geni della prima cellula forniscono le strutture del passato che attraggono le influenze immateriali aventi affinità con questa nuova esistenza. Il corpo è infatti la materializzazione degli schemi del passato che si trovano nell'eredità di madre e padre (qui troviamo quindi una connessione tra principio del genere e principio di causa ed effetto).

“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”. G. Saint-Pierre

Principio della Corrispondenza

“Come sopra – così sotto, come sotto – così sopra. Come dentro – così fuori, come fuori – così dentro. Come nel grande – così nel piccolo.”

Ciò che avviene dentro di noi influenza la realtà fuori di noi, e viceversa. Per capire il fuori dobbiamo vedere dentro, per capire il dentro dobbiamo vedere fuori.

Questo principio ci spiega che quel che ci succede può non essere necessariamente causato da un'azione precedente, ma solo un riflesso della velocità dell'energia vibrazionale e del livello di consapevolezza al quale ci troviamo.

Al momento, sulla Terra, stiamo vivendo un grande cambiamento vibrazionale. Ciò che più colpisce è la vibrazione bassa che tiene il potere e che cerca di assoggettare i più; allo stesso tempo si stanno formando sempre più gruppi di persone che sentono la necessità di innalzare queste vibrazioni e quindi si cimentano in percorsi di crescita personale atti alla liberazione di vecchi schemi per lasciare spazio al nuovo, alla vera energia universale che, senza blocchi, avrà modo di fluire.

Non è un caso che sempre più persone si ammalano, muoiono, diventano dipendenti da sostanze tossiche ecc, sono tutte prove del fatto che l'anima ha bisogno di evolversi, di seguire questa vibrazione di cambiamento e se non riesce, dopo i tanti avvisi non riconosciuti (sintomi), ci ferma.

Questo principio ci parla non solo della natura dell'Universo e di noi stessi, ma anche dell'essenza del potere fondamentale che sostiene il tutto.

La dottrina delle corrispondenze è la base del pensiero teologico di Swedenborg, spiegata in dettaglio nell'opera "Arcana Coelestia", scritta tra il 1746 e il 1747. Definisce "corrispondenza" ***la relazione che intercorre fra le cose del nostro mondo materiale e quelle del mondo spirituale***. *Ogni cosa del mondo materiale ha un suo corrispettivo nel mondo spirituale*, a partire dalla nostra natura umana, che è l'espressione naturale di Dio.

Il principio della corrispondenza ci permette di rendere noto l'ignoto, partendo dal presupposto che noi esseri umani siamo una variazione della manifestazione dei principi che regolano l'Universo, conoscendoli comprenderemo meglio anche noi stessi e conoscendo meglio noi stessi impareremo a conoscere l'Universo.

Possiamo prendere ad esempio la riflessologia, pratica che si basa su questo principio e sul principio olografico, secondo cui in una piccola parte è rappresentato il tutto. Così nei piedi ritroviamo proiettata tutta la persona: organi, visceri, tessuti duri, tessuti molli e fluidi. I tessuti duri riflettono l'aspetto energetico della persona, la sua Forza Vitale; i tessuti molli riflettono l'aspetto mentale, la coscienza intesa anche come intelligenza innata; i fluidi corrispondono all'aspetto emotivo, alle emozioni, alla comunicazione e anche all'estasi nel movimento della creazione.

Perciò quando tocchiamo un corpo, entriamo in contatto con l'altra persona stiamo esplorando una parte di noi stessi, stiamo entrando in contatto con il potere della Vita, dell'Universo, della creazione che si manifesta in una creatura. L'incontro si dice debba essere un Incontro Sacro proprio perché si dovrebbe riconoscere, entrare in contatto, con la *sacralità* dell'altro.

Il principio della corrispondenza consente il passaggio da uno stato all'altro, da una forma di organizzazione all'altra. Questo è possibile perché all'interno di ogni forma c'è lo stesso potenziale che deve e può svilupparsi. Prendiamo ad esempio i bambini, loro sono come dei semi: racchiudono al loro interno tutto il potenziale, tutta la perfezione e, a seconda dell'ambiente, della famiglia e delle influenze di cui stiamo parlando, proveranno a manifestarlo.

“Noi siamo il riflesso sfuocato della potenza suprema” G. Saint-Pierre

Esempio della corrispondenza è il linguaggio. Una tale parola ha per noi un certo significato perché qualcuno, un giorno, ha deciso che la parola sedia, ad esempio, dovesse avere quel significato.

Mi ricordo che da bambina pensavo spesso alla questione dei nomi, non riuscivo a comprendere per quale motivo un oggetto, qualsiasi cosa, si chiamasse così. Mi chiedevo chi l'avesse stabilito e perché tutti dovevamo seguire quelle direttive. Mi chiedevo: se il tavolo lo chiamassi con un altro nome, continuerebbe ad avere la sua stessa funzione. Allora perché chiamarlo così? Chi lo ha deciso?

“Forse che quella che chiamiamo rosa cesserebbe d'avere il suo profumo se la chiamassimo con altro nome? Così s'anche Romeo non si dovesse più chiamar Romeo, chi può dire che non conserverebbe la cara perfezione ch'è la sua? Rinuncia dunque, Romeo, al tuo nome, che non è parte della tua persona..” W. Shakespeare

Dare un nome a qualcosa significa fissarlo e questo processo ci fornisce un senso di possesso.

È molto importante, infatti, la scelta del nome che si vuole dare al futuro nascituro. Le antiche tradizioni (spesso ancora usate) usavano dare il nome dei propri avi ai futuri nascituri per portare avanti la discendenza e la memoria del defunto. Non tenevano in considerazione che quel nome attribuito ad un altro essere umano portava realmente il peso generazionale delle esperienze di quelle persone e quindi segnava e condizionava in buona parte la futura vita del nuovo arrivato.

Le parole sono limitazioni di specifiche espressioni nel tempo, spazio e materia. Adattarci al pensiero limitato (frutto di una mente limitata) di un inventore ci fa creare forme associate a quel pensiero che si adattano al sistema.

Questo significa saper riconoscere che anche utilizzando la parola, a seconda del tipo di linguaggio, si sta ripetendo e creando uno schema dettato da altri. Ciò non vuol dire che le parole non siano importanti e necessarie, tutt'altro, ma semplicemente comprendere che, anche in esse, questo principio regola la loro corrispondenza in questa realtà proiettata e relativa che vediamo.

Pensiamo anche ai sogni, ai simboli, ai riti. Ognuna di queste “attività” corrisponde ad un modo di interagire con il nostro inconscio. Attraverso i sogni creiamo un ordine nell'enorme quantità di dati che riceviamo giornalmente; l'inconscio è libero di esprimersi poiché la mente e l'ego non sono vigili. La riuscita dei riti, ad esempio, è data dall'intenzione di chi li esegue. Essi vengono utilizzati per ricordare alla nostra mente la presenza di altre realtà.

Siamo cresciuti, inoltre, con le favole, i miti e le leggende che attraverso forme rappresentative della natura parlano al nostro inconscio e ci comunicano un sentire universale da parte dell'uomo rispetto al proprio mondo interiore, che risulta celato.

In questi testi viene spesso nominato e raffigurato il viaggio, usato come metafora per intendere il cammino, l'esperienza che facciamo all'interno di noi stessi alla ricerca del nostro vero Sé.

Non a caso il principio di corrispondenza è associato al terzo chakra.

[I chakra sono vortici energetici, centri di consapevolezza, presenti all'interno del nostro corpo che direzionano e mettono in movimento l'energia vitale cosmica e propria.]

Il terzo chakra è chiamato **Manipura**, è localizzato all'altezza del diaframma, poco sotto lo sterno.

Viene definito il centro del potere (personale si intende), della nostra autostima, della fiducia in noi stessi, della nostra forza di volontà, della nostra identità. È in relazione con la capacità di conoscere se stessi e di prendere coscienza dei propri interessi personali, nonché della formazione di un Io sano, capace di affermarsi nel mondo. La frase ad esso associato è: **IO POSSO**.

È particolare notare come, in base a quanto rappresenta, è stato identificato proprio con il diaframma, muscolo fondamentale della respirazione, correlato quindi al respiro che rappresenta la Vita, il nostro diritto ad essere.

Questo principio ci insegna il senso di responsabilità, di compassione e di giustizia.

Essere responsabili significa essere presenti ai fatti, porre la propria attenzione e lasciare che essi siano consentendone la libera trasformazione.

Essere compassionevoli vuol dire riconoscere i fatti relativi ad un'altra persona come tali, senza giudicarli e lasciare che siano, sapendo che c'è un'energia sufficiente e necessaria ad un'eventuale azione a riguardo.

Entrambi questi concetti riguardano il tema della giustizia, se affrontati come sopra descritto e senza lasciar entrare il dominio della mente limitata, permettendo all'Amore che guida al non giudizio e all'attenzione di fluire e lasciare che sia.

Principio del ritmo

*“Tutto scorre, dentro e poi fuori. Tutto ha il proprio ritmo. Tutto sale e poi scende. **Tutto è oscillazione**. Niente rimane fermo – tutto si muove. La dinamica del pendolo si mostra in tutto.”*

L'unica costante nell'Universo è il cambiamento. Tutto è sempre in continuo movimento, eternamente. Impariamo a fluire nella vita! **Il movimento è vita**.

La parola ritmo deriva dal greco ῥυθμός – *rhein* – che significa fluire.

Tutto fluisce, tutto si muove, raggiunge il suo apice e poi ritorna al centro per continuare il suo percorso.

Quasi tutti i processi vitali hanno un decorso ritmico. Il ritmo è una delle caratteristiche della vita: anche quei fenomeni che sembrano avere un decorso uniforme, o comunque non periodico, risultano spesso scomponibili in fenomeni elementari ritmici o costituiscono una parte di un ritmo più ampio. Pensiamo alla quantità di processi ritmici che costituiscono la nostra vita: la respirazione e il battito cardiaco (fondamentali per la nostra sopravvivenza), il ciclo delle stagioni, le fasi del ciclo lunare, le fasi della nostra vita (nascita, crescita, morte), quelle di un seme che diventa albero, e così via.

L'intero universo è un unico meccanismo funzionante secondo questa legge: alba e tramonto; l'alzarsi e l'abbassarsi delle maree, il movimento della Terra e dei suoi pianeti, ecc.

I cicli del ritmo con l'interpenetrarsi di cicli maggiori e minori mantengono tutta la creazione nel loro movimento pendolare.

Se ci riflettiamo la manifestazione, secondo una teoria del Big Bang, è nata da un'assenza di movimento: il tempo, lo spazio, l'energia e la materia erano contenuti in un singolo punto di enorme densità che a seguito di una forte esplosione ha dato vita ad un movimento vibrazionale che ha seguito una certa direzione, creando al contempo la polarizzazione tra quel momento e il momento presente. Il polo è infatti visto come quel punto in cui si trova un'assenza di energia e che, una volta creato, darà necessariamente origine al suo opposto per il Principio di Dualità che governa l'Universo.

E dato che, ciò che accade nel macrocosmo si riflette nel microcosmo, siamo anche noi soggetti al Principio del ritmo e viviamo questa dualità.

Un'alterazione del ritmo ci dà specifiche informazioni riguardanti uno stato di malessere, ad esempio un'alterazione del ritmo in un encefalogramma ci parla di una malattia; una aritmia ci indica una disfunzione a livello cardiaco, ecc. Può rappresentare, però, anche una fonte di sicurezza: un bambino agitato si calma sentendo il ritmo del battito cardiaco della madre, perché durante i 9 mesi di gestazione quel suono, quel ritmo, lo ha cullato e rassicurato.

Se ci pensiamo, ogni volta che proviamo una certa emozione, il nostro ritmo cambia: durante uno stato di tensione o paura il *ritmo si blocca*, ad esempio, smettiamo di respirare e anche il nostro corpo si irrigidisce; a seguito di uno spavento il nostro cuore comincia a battere forte *cambiando ritmo*; e così via.

Proviamo a pensare ad un pendolo: esso si muove oscillando da un estremo all'altro, incessantemente, ad una certa velocità. I due estremi vengono definiti poli. Pensiamo che ai poli ci siano le nostre emozioni e che nessuna possa esistere senza il suo opposto (per il principio della dualità precedentemente spiegato). Paragoniamo adesso questo ritmo alla nostra vita, il suo continuo movimento viaggia ad una certa velocità avvicinandosi ad un polo piuttosto che all'altro. Questa velocità può subire delle variazioni: quando l'oscillazione del pendolo diventa sempre più sottile e veloce succede che i nostri sensi non riescono più a percepirla, poiché c'è stato un passaggio di

vibrazione. Si è passati, cioè, ad un livello di manifestazione più sottile e profonda. Questo si chiama *Principio di Neutralizzazione*. Questo principio ci parla di come è possibile superare l'oscillazione del pendolo, sapendo che se provo con grande intensità il piacere, ad esempio, proverò, inevitabilmente, con grande intensità il suo opposto e quindi il dolore. Cambiando frequenza vibrazionale, cioè aumentando la velocità di oscillazione, prende vita il principio di Neutralizzazione: si arriva a “viaggiare” alla stessa velocità di vibrazione di quel polo, riuscendo a neutralizzarlo.

Vuol dire che nel momento in cui riesco a vivere l'emozione per come è, lasciandomi attraversare da essa diventando, per quel momento, l'emozione stessa, la neutralizzo e quindi supero il principio del ritmo.

Lasciarsi attraversare da un'emozione, da un evento, significa non identificarsi con esso: allora non dirò sono stanco, ma c'è la stanchezza; sono triste, ma c'è la tristezza e così via.

La *non-identificazione* è il presupposto *dell'Amore* e nel momento in cui si è nell'Amore l'oscillazione aumenta, si innalza la vibrazione e si neutralizza il principio.

Ovviamente per poter fare ciò è inevitabile *essere nell'attenzione con la mente silenziosa*, significa essere attenti a ciò che accade ogni momento, ma senza pensare, senza desiderare nulla, si osserva e basta; non c'è bene o male, non c'è prima o dopo, non c'è vorrei o non ho voluto ecc. Così facendo la mente non avrà modo di interferire e sarà possibile essere un osservatore attento nella propria vita, in ogni istante, vedendo ciò che realmente è.

“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.” G. Saint-pierre

Quando pratichiamo il canto, la danza, la poesia, mettiamo in atto il principio del ritmo e il nostro cuore può sperimentare *l'intuizione*, ossia quella risposta immediata e naturale alla necessità del momento.

Possiamo distinguere due tipi differenti di intuizione: quella collegata ai processi di pensiero e memoria (intuizione che nasce dalla coscienza sublimata) oppure quella di azione creativa (intuizione che nasce dal cuore).

Siamo da sempre alla ricerca di equilibrio e il principio della neutralizzazione parla proprio di questo. Viviamo questo principio quotidianamente, anche in questo momento, ma non ne siamo consapevoli. Il nostro corpo, compresa la mente, cerca l'equilibrio costantemente: ecco alcuni esempi.

Nel nostro corpo le cellule deputate al mantenimento dell'equilibrio sono gli *ormoni*, definiti *messaggeri* in quanto riescono ad inviare messaggi a tutte le cellule e a garantire un certo equilibrio tra di esse e in tutto il corpo. Una loro disfunzione genera nel corpo molti malesseri che avvertiamo con i sintomi.

I movimenti di contrazione ed espansione sono fondamentali per la nostra sopravvivenza. Pensiamo alla respirazione: l'espansione e contrazione del torace e dell'addome; il funzionamento muscolare: per un muscolo agonista ne esiste uno antagonista per permettere il movimento o la stasi. Questi aspetti richiamano la capacità di percepire nella consapevolezza (contrazione – aspetto maschile) e la capacità di rispondere a ciò di cui siamo consapevoli (espansione – aspetto femminile).

Questi due aspetti sono al nostro interno, ma solitamente ne scegliamo uno a discapito dell'altro. Vivere il giusto equilibrio dei due aspetti ci risulta difficile.

Il principio di neutralizzazione riguarda tutti gli aspetti dove il principio del ritmo è presente e per poterlo attuare è necessario *l'Amore che lascia che sia e che rappresenta il ritmo intrinseco di tutte le manifestazioni, permettendo il superamento degli schemi che porta all'equilibrio.*

Principio della Polarità

“Tutto è duale, tutto ha due poli, ogni cosa ha il suo opposto. Ogni cosa "è" e "non è" allo stesso tempo, ogni verità non è che una mezza verità e al contempo una mezza falsità. Gli opposti condividono la stessa natura in gradi diversi, gli estremi si toccano, tutti i paradossi possono essere riconciliati.”

Abbiamo appena visto come la manifestazione sia determinata dall'oscillazione del pendolo verso i due estremi, i due poli. Nella tensione che si crea tra i due poli agisce il principio della Polarità che è *il portale attraverso cui l'immanifesto diventa manifesto.*

Tutto è dualità. Ogni cosa ha il suo paio di opposti, i suoi due poli: giorno e notte, luce e oscurità, coraggio e paura, amore e odio, nascita e morte, e così via. Ognuno ha bisogno di queste qualità opposte per vivere, ne abbiamo bisogno per *sperimentare*. Poiché viviamo nella sfera di spazio, tempo e materia dobbiamo tenere presente che ogni qualità apparentemente opposta è in realtà la medesima qualità, solo che si sta considerando nei suoi estremi. *Vale a dire che la “matrice” è sempre la stessa, ma cambia il grado di vibrazione.*

Significa che non si può cambiare la natura di una cosa in un'altra completamente differente, ma attraverso *la volontà* si può modificare il grado di vibrazione della tale cosa e quindi *scegliere di vivere un polo anziché un altro.*

Questo principio ci parla del fenomeno che accomuna tutti gli esseri umani, ossia della **proiezione**: vediamo fuori ciò che abbiamo dentro e che spesso non riusciamo a vedere. *Le risposte al mondo esterno sono quindi i riflessi di quelle risposte al nostro mondo interno.*

Tutto intorno a noi e in noi è in un costante stato di risonanza con la velocità di energia vibrazionale a cui scegliamo di funzionare.

Tutti noi, a seconda della nostra frequenza vibrazionale attiriamo e creiamo una realtà che vibri a quella stessa frequenza. Questo fenomeno è connesso con il concetto di risonanza.

L'esperimento del diapason lo spiega molto bene:

un diapason è inserito su una cassa di legno di dimensioni opportune. Se si afferra il diapason con una mano e lo si percuote si ottiene un suono debole, talvolta difficile da udire; invece, infilando lo stesso diapason nella cassa armonica si ottiene un suono intenso, a dimostrazione del fatto che sta avvenendo il fenomeno della risonanza.

Posizionando due diapason vicini potremmo notare che sono le onde di pressione che, partendo dal primo diapason, mettono in movimento il secondo e ne amplificano l'oscillazione. Se il secondo diapason oscilla con una frequenza diversa dal primo, questo trasferimento di energia da un corpo in oscillazione a un altro non avviene (oppure è decisamente ridotto), proprio perché non si realizza la condizione di risonanza: le onde di pressione che provengono dal primo diapason non colpiscono il secondo nel momento giusto.

Ogni nostro aspetto (mente, corpo, emozione, comportamento) influisce sul nostro stato di coscienza e in base a questo noi attraiamo e rispondiamo a corrispondenti vibrazioni nelle persone vicine.

*Se vogliamo cambiare vibrazione e quindi vivere e vedere un'altra realtà, è necessario cambiare il nostro livello di coscienza e cambierà così anche la nostra vibrazione, questo vuol dire **interrompere il ripetersi degli stessi schemi**.*

Ma come è possibile cambiare grado di vibrazione?

Non accettando la realtà e quindi poli considerati "negativi" non facciamo altro che alimentare tale vibrazione che continuerà a sottoporci lo stesso polo aumentandone il grado di intensità. Un metodo efficace è essere attenti ai fatti, ovvero *lasciare che sia*. **Osservare** e **accettare** la presenza di questo polo senza giudicarlo e senza volerlo cambiare, questo fa sì che si cominci a vedere il suo opposto all'orizzonte. È una realtà, **esistono entrambi**. La matrice è medesima, cambia solo il grado di vibrazione. Se prendiamo atto dei fatti e lasciamo che essi siano **si verifica un cambiamento** nel nostro livello di consapevolezza e si inizia ad attrarre una realtà nuova.

In questo modo l'Amore avrà modo di agire attraverso la sua energia, poiché opera sempre verso la realizzazione del nostro più alto potenziale e dirige la realtà della nostra vita verso il bisogno di realizzazione del nostro essere.

Noi siamo noi gli autori della nostra realtà e quindi del nostro grado di vibrazione e nessuno può controllare il nostro livello di vibrazione.

La trasformazione agisce attraverso la dissoluzione degli schemi e delle strutture di un'organizzazione (malattia) come pure del sistema in cui si trova (corpo).

La malattia, anche se superata, tornerà fino a che non si sarà compresa la lezione da imparare. La guarigione arriverà nel momento in cui si accetterà e si lascerà libera azione all'Amore per far sì che la trasformazione avvenga.

Percepriamo solo il nostro livello di coscienza e questa percezione influenza anche la direzione dei nostri pensieri, pensieri che creano la nostra realtà.

“[...]Conoscere sé stessi è la cessazione del dolore. Temiamo di conoscerci perché ci siamo divisi nel buono e nel cattivo, nel peccaminoso e nell'elevato, nel puro e nell'impuro. Il buono giudica sempre il cattivo, e questi frammenti sono in guerra gli uni contro gli altri. Questa guerra è dolore. Porre fine al dolore è vedere la realtà e non inventarne l'opposto, dato che gli opposti si implicano vicendevolmente. Camminare in questo corridoio di opposti è dolore. Questa frammentazione della vita nel superiore e nell'inferiore, nel nobile e nell'ignobile, Dio e il Diavolo, porta con sé conflitto e sofferenza. Quando c'è dolore non c'è amore. Amore e dolore non possono coesistere.”

J. Krishnamurti

Il corridoio è la nostra vita, la strada che percorriamo ogni giorno passando da un polo all'altro, come un'incessante pallina, continuando a vedere sempre la stessa realtà. Se si vuole un cambiamento profondo è necessario uscire da quel corridoio, superando il concetto di opposti e arrivando **all'assenza di pensiero**, dove la mente non è più preoccupata degli opposti e il pensiero è al riposo. Non ci sono più corridoi e poli perché ora si è nell'unità, fuori dall'Illusione: si è cambiata vibrazione. La fusione e quindi l'equilibrio dei due poli lo ritroviamo nel **concepimento**: in quel momento i due poli, maschile e femminile, si attraggono e si fondono per dare vita ad un'unità. In questo caso non si dovrebbe parlare di sesso come semplice sfogo fisico (anche se purtroppo alcune volte è così e poi saranno i figli a pagarne le conseguenze), ma di unione come atto d'Amore. In questo modo si ha realmente la fusione dei poli maschile e femminile, non solo a livello di organi sessuali, ma anche di qualità attive all'interno di ognuno di noi.

Ogni uomo ha componenti femminili nella sua psiche, ogni donna ha componenti maschili nella sua. Una personalità intera ed equilibrata si verifica quando abbiamo entrambi i sessi in equilibrio e non quando uno predomina rispetto ad un altro. Si parla della cosiddetta **unione mistica**, ossia un'unione che avviene senza un contatto effettivo ma che riesce ad unificare i nostri poli all'interno di noi creando equilibrio (l'essenza della vera unione).

Jung pensava all'ermafrodita (persona avente entrambi i sessi) come un'immagine del Sé:

“[...] un simbolo dell'unità della personalità, un simbolo di sé, dove la guerra degli opposti trova la pace. Nonostante la sua mostruosità, l'ermafrodita si è gradualmente trasformato in un soggiogatore di conflitti e un portatore di guarigione ... il potere di unire opposti, di mediare tra il substrato

inconscio e la mente cosciente. Getta un ponte tra la coscienza attuale, sempre in pericolo di perdere le sue radici, e la naturale, inconscia, istintiva interezza dei tempi primitivi.”

Le leggi che regolano la natura ci insegnano che ogni cosa interpenetra l'altra per raggiungere un equilibrio, ciò che è nascosto si rivela e ciò che muore rinasce a un altro livello.

In questa alternanza di distruzione e creazione ogni volta scendiamo più in profondità verso la nostra Essenza.

Principio della Vibrazione

“Nulla è in quiete, ogni cosa si muove; ogni cosa vibra”.

“In principio era il Verbo”: così viene descritto l'atto creativo da Giovanni (Gv,1 Prologo). Il Verbo viene inteso come suono, vibrazione primordiale. Da un punto di vista scientifico, la manifestazione iniziò con il Big Bang, esplosione che emesse un grande suono. La fisica ci dimostra come *tutto ciò che esiste sia, in realtà, una serie di differenti livelli vibratorii dell'energia che quantisticamente può manifestarsi come materia.* ***La vibrazione è intesa come aspetto fondamentale della realtà, e noi la viviamo quotidianamente, ogni singolo istante.***

Pensiamo alla musica. Non è essa un modo particolarmente armonioso di manifestare vibrazioni? La musica e il canto costituiscono la più antica forma di espressione artistica dell'essere umano. Non solo per gli esseri umani musica e danza sono due modalità per entrare in sintonia con il tutto, ma anche gli animali le utilizzano per comunicare.

Trovare il proprio suono, il proprio ritmo, la propria armonia è del resto una tecnica presente in molti sistemi di crescita (compreso il nostro). In molte tecniche sciamaniche l'utilizzo del suono, del ritmo, è un elemento portante che accompagna molti rituali; in Oriente viene utilizzato il suo potere attraverso la ripetizione dei mantra; inoltre, la voce viene utilizzata fin dall'antichità a scopo terapeutico.

Pensiamo solo alla mamma di un bambino, il bambino si calma ascoltando il ritmo cardiaco della madre e ascoltando *la sua voce*; oppure pensiamo al primo vagito del bambino appena nato: si parla ancora di suono.

Al di là degli aspetti psicologici, è proprio l'importanza della vibrazione generata dal suono a far sì che “accada qualcosa”. Ciò che esiste e si evolve vibra e quindi, da un certo punto di vista, emette suoni.

Pensiamo ai cosiddetti *Registri Akashici*, un campo di informazioni che pervade il tutto. Possiamo immaginarli come un'antica biblioteca nella quale è archiviato tutto: ogni forma, a partire dal cosmo fino ad arrivare alla piccola roccia ha il suo registro nel quale è scritta tutta la sua storia (precedente, attuale e futura).

Akasha (o Akash, Ākāśa, आकाश) è il termine sanscrito per indicare *l'etere*, il quinto elemento, cioè l'elemento alla base dei quattro (terra, fuoco, aria, acqua).

Nell'Induismo il termine è utilizzato per indicare l'essenza base di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", *la cui principale caratteristica è Shabda, il suono*.

Per le scuole filosofiche Hindu è invece la *quintessenza, substrato della qualità del suono*, una sostanza fisica eterna, impercettibile e che tutto pervade.

Questo ci fa pensare a come tutto prende vita da un'idea (principio Mentalismo) – possiamo pensare anche all'Iperurano di Platone – e che poi, in base ad essa, la vibrazione cambia la sua frequenza per dar modo alla materia di prendere forma.

I principi visti fino ad adesso hanno tutti a che fare con spazio, tempo e materia. Esistono però altri principi, a partire da questo, che la mente non può controllare, perché sono al di fuori di spazio, tempo e materia. Si parla di un tipo di coscienza più sottile che governa l'Universo alla quale tutti noi siamo sottoposti considerando il principio della corrispondenza, secondo cui, il macrocosmo si riflette nel microcosmo.

L'Universo ricrea continuamente sé stesso attraverso la metamorfosi che indica la direzione della sua evoluzione. Noi esseri umani, per poter partecipare a questo meraviglioso processo, non dobbiamo avere attaccamento verso nessuna manifestazione della forza vitale. Senza attaccamento le vibrazioni diventano più sottili e si possono percepire realtà differenti, fino a scoprire che queste percezioni non sono altro che il riflesso di ciò che tu sei. *Tu crei la tua realtà.*

Come si crea qualcosa? Le fasi per la creazione di qualsiasi cosa, da un tavolo ad un progetto, iniziano sempre con uno scopo, un pensiero, un disegno, arrivando poi alla sua realizzazione utilizzando solitamente la materia. Se prendiamo l'esempio del tavolo, prima ci chiederemo lo scopo: ho bisogno di appoggiarmi su un ripiano per mangiare, studiare, e così via; poi attraverso il pensiero comincio a creare questa struttura; quindi, la disegno. Una volta che ho il disegno comincio a manipolare la materia.

Possiamo paragonare il Principio della Vibrazione al disegno. L'idea del disegno la possiamo paragonare al Principio del Mentalismo o Impulso Creativo (di cui parleremo in seguito). Ciò significa che **tutto inizia con ciò che chiamiamo pensiero** e che richiama energia che genera la sostanza, e l'energia abbiamo detto che è vibrazione.

Un utero, ad esempio, è il disegno di un pensiero che ha creato la realtà che si va formando.

Io ho l'idea di avere un figlio (p. mentalismo), quindi “*preparo*” il mio utero per accoglierlo (disegno) (p. vibrazione – cambio frequenza vibrazionale) e lo creo attraverso la materia (dal concepimento in poi).

Tutto ciò che esiste è inizialmente una vibrazione avente una frequenza più veloce della luce. La nostra gestazione è simile a quella della Terra e del Cosmo, la fonte delle nostre caratteristiche fisiche, mentali, emotive si può trovare negli schemi presenti all'inizio del tempo (schemi presenti ancora nelle nostre cellule).

“Noi siamo uniti in modo complesso e intricato a tutti i movimenti dell’energia – sia dentro come fuori di tempo, spazio e materia – che danno luogo alla danza della creazione. Siamo inoltre il coreografo, il corpo di ballo e la danza stessa.” G. Saint-pierre

Tutto nell’Universo vibra ed è in movimento. **La differenza tra le molte manifestazioni della materia dipende dalle diverse velocità di vibrazione.**

I concetti di contrazione ed espansione possono aiutare questa spiegazione.

La funzione fondamentale di ogni essere umano è contrarsi ed espandersi.

Il principio di contrazione mantiene l’energia unita alla materia in modo efficace.

Il principio di espansione permette alla corrente vitale della creazione, ***l’Amore***, di agire sulla materia *“tocandola con leggerezza”* e permettendone la trasformazione.

Abbiamo detto che questo principio lavora al di fuori del controllo della mente. Quando cominciamo ad uscire da uno stato di contrazione (malessere, depressione, malattia) andando verso uno stato di espansione, troviamo una resistenza. La mente, che non vuole perdere il controllo, cercherà attraverso sottili mezzi di rimanere in quello stato vibrazionale denso. Questo perché essa vuole il potere e non ama i cambiamenti e di conseguenza si oppone al cambio vibrazionale e all’espansione che crea trasformazione.

I mezzi che utilizza sono principalmente tre: la *paura*, la *speranza* e la *fede* intesa come potere che coltiva l’ignoranza. Questi fattori limitano l’evoluzione, così come l’accumulare conoscenza per il gusto di sapere, fare collezione di fatti pensando che questi ci possano portare al cambiamento. Con questi atteggiamenti alimentiamo solo la nostra mente, *il nostro ego*, e non aiutiamo la trasformazione. Osservare i fatti, conoscerli, e farne esperienza senza pretendere o desiderare un cambiamento permette la trasformazione.

“Qualunque sia la tua condizione spirituale, indipendentemente da dove ti trovi nell’Universo, la tua scelta è sempre la stessa: espandere o contrarre la tua consapevolezza. E devi cominciare dal punto in cui ti trovi. Il punto in cui sei non è sbagliato, è solamente una delle infinite esperienze degli esseri umani.” T. Golas – The Lazy Man’s Guide to Enlightenment

In realtà, ognuno di noi è in grado di entrare in contatto con le proprie vibrazioni. In ogni cellula del nostro corpo esiste il movimento e quindi la vibrazione. Entrare in contatto, in ascolto, con questi movimenti permette di entrare in contatto con “chi siamo veramente”. Ci riconduce alla manifestazione dell’unica realtà che è alla base dell’Universo: la vibrazione.

Diventa, quindi, molto importante rendersi conto dei movimenti del proprio corpo, *lì agisce la vibrazione*, lì agiscono i movimenti di contrazione ed espansione. Educare il corpo diventa fondamentale per poter vivere consciamente nelle due dimensioni: dentro e al di fuori di tempo, spazio e materia.

Possiamo quindi dire che il principio di vibrazione si articola su tre livelli:

- Il primo è il rapporto di contrazione ed espansione che crea l'azione.
- Il secondo è il movimento di trasformazione nella natura. Lo troviamo in tutto, dal seme che diventa pianta, dall'unione di spermatozoo ed ovulo che aiutano la formazione di un essere umano, ecc. Si può comprendere che la trasformazione non è altro che la morte di una forma affinché un'altra ne possa nascere (l'ovulo e lo spermatozoo quando si fondono muoiono a sé stessi per creare un'unica cellula).

Sia nell'espansione che nella contrazione ci deve essere un abbandono degli schemi manifestati da queste attività, altrimenti la trasformazione non può avvenire.

- Il terzo è il movimento della vita stessa. Non c'è più controllo della mente, non c'è più preoccupazione della forma o dell'assenza di forma: siamo fuori dal tempo.

Questo movimento è sufficiente a se stesso. Equivale a scoprire che **ciascuno è la Fonte**.

Principio del Mentalismo o Impulso Creativo

“Tutto è Mente. L'Universo è mentale.”

La vera natura dell'energia, della forza e della materia. L'Universo è una creazione mentale del Tutto nella cui mente viviamo, ci muoviamo e abbiamo il nostro essere.

“Tutto è Mente”, afferma il Kybalion. Questo significa che ogni cosa che esiste è una creazione della Mente Universale. Dove esiste materia, energia o vita esiste una **Mente creatrice** (Dio) che lo ha pensato e questo vale sia per il macrocosmo (l'Universo, i grandi sistemi) che per il microcosmo (i singoli esseri viventi, i piccoli sistemi).

“Tu non puoi toccare un fiore senza commuovere una stella” F. Thompson – The Mystery of Vision. Siamo abituati a classificare i nostri pensieri attraverso l'uso delle parole che non sono altro che simboli. Le idee sono effettivamente materia vivente e sensibile al cambiamento e possiamo riconoscere anche i loro schemi, ma esse mutano.

Tutto è energia e l'energia segue sempre il pensiero. Si può dire che “l'uomo si trasforma in ciò che pensa”. **Il pensiero crea la nostra realtà, quindi ognuno di noi sceglie la realtà (i pensieri) che desidera vedere e vivere.**

Abbiamo già detto che l'energia è vibrazione e che siamo noi a decidere a che livello vibrare, questo perché scegliamo noi l'idea dalla quale far scaturire il disegno che poi creerà la nostra realtà.

Nella nostra vita quotidiana siamo abituati ad usare il cervello, utilizzando una **mente limitata**, attiva e agitata che vive nel tempo, spazio e materia e nel ricordo. Utilizza infatti la memoria, l'accumulo di dati, l'associazione di idee e continua a vivere nella dualità. Si potrebbe dire che quello che ci appare come un mondo stabile, reale e "solido" non sia altro che una nostra proiezione di idee: un'illusione.

"Non cercare di piegare il cucchiaino. È impossibile. Cerca invece di giungere alla verità: il cucchiaino non esiste. Ti renderai conto che non è il cucchiaino a piegarsi, ma sei tu stesso." Matrix

Questo concetto è molto difficile da comprendere, poiché ovviamente cercheremo di comprenderlo utilizzando la mente, la stessa mente che crea questa illusione, che è limitata. Sarebbe come chiedere ad un feto di spiegare il suo apparato respiratorio. Non ci riuscirebbe, poiché va al di là delle proprie possibilità, la sua mente non è in grado di concepirlo.

Come è possibile allora giungere a questo concetto? Sarà capitato, almeno una volta nella vita, di porci la domanda: Chi sono? Cosa sono?

La risposta non è semplice, ma spesso sentiamo una nostalgia, un'appartenenza ad un'altra "dimensione", spesso non ci sentiamo di questo mondo. Non riusciamo però a comprendere, magari riusciamo a darci una spiegazione parziale, che non ci soddisfa, sappiamo che c'è dell'altro.

Fino a che utilizzeremo la mente limitata non riusciremo a trovare la risposta tanto desiderata.

Il dolore che sentiamo, il senso di mancanza che tutti noi proviamo o abbiamo provato, nasce dalla separazione che proprio la mente crea tra il fatto di essere nel tempo, spazio e materia e la sensazione (o certezza) di appartenere anche a quei regni fuori dal tempo, spazio e materia.

Allora creiamo un sistema di credenze che ci fa sentire vivi, ci lasciamo condizionare dalla nostra famiglia e dalla società perdendoci nei pensieri degli altri e *continuando a vivere in una realtà fittizia che ha la forma di una prigione*.

Nel silenzio della mente e del cuore, al di là della conoscenza da noi intesa, si apre uno stato che è fonte di ogni conoscenza e comprensione, al di là di spazio, tempo e materia: la sorgente dell'impulso creativo. Attraverso questo stato si possono sciogliere le "grate della prigione".

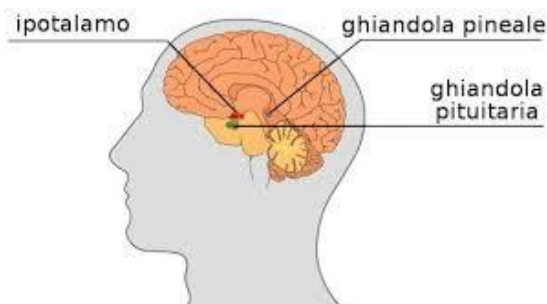
Possiamo quindi domandarci *da dove origina il pensiero? In che punto del corpo umano si manifesta questo principio?*

L'Intelligenza creativa utilizza due metodi per manifestarsi: il feedback (reazione) e l'Amore.

L'energia è vibrazione e noi siamo una forma condensata e compatta di vibrazione. Sappiamo anche che l'energia è coscienza e che la coscienza è luce e suono e che le idee sono entità viventi che vibrano anch'esse ad una certa frequenza.

G. Saint-pierre ha riconosciuto come luogo nel corpo in cui si fissa il principio di impulso creativo la **ghiandola pineale** o epifisi, che è una piccola ghiandola endocrina situata al centro del cervello con

una forma simile ad una pigna (da quello il suo nome). La sua importanza risiede nella produzione di un ormone, la *melatonina*, per noi molto importante poiché regola il ciclo sonno-veglia.



Viene definita come **il ponte tra spirito e materia**, come se fosse un ricevitore biologico che traduce informazioni ad alta frequenza vibrazionale in un linguaggio riconoscibile dal sistema nervoso.

Quando riceve la luce, la passa alla ghiandola pituitaria che controlla la frequenza, la trasforma e invia il messaggio al resto del corpo attraverso il fluido spinale e il sistema nervoso.

La **ghiandola pituitaria**, o *ipofisi*, è una ghiandola endocrina che si trova alla base del cranio.

È regolata dagli ormoni prodotti dall'ipotalamo e a sua volta produce ormoni che influenzano l'attività di altre ghiandole come tiroide, ghiandole surrenali e gonadi (ovaie e testicoli) denominate "ghiandole bersaglio". Proprio per questa funzione di controllo è anche definita "ghiandola maestra".

Abbiamo detto, parlando del principio del ritmo, che gli ormoni sono definiti messaggeri e concorrono con il raggiungimento del nostro equilibrio. Questo accade non solo negli esseri umani, ma anche negli esseri viventi più piccoli fino ad arrivare a livello atomico.

Quando la Luce colpisce la ghiandola pineale arriva ciò che definiamo intuizione: in quel momento tu sai. Non solo tu, ma ogni tua cellula, tutto il tuo corpo. L'intuizione è la vera conoscenza.

Quando fu chiesto a Jung se credesse in Dio lui, dopo una pausa, rispose: "Io so".

Questo viene definito ***feedback verticale***. Per poterne usufruire è necessario essere in uno stato di un buon radicamento, di equilibrio. Di conseguenza, se il principio del genere sarà stato integrato sarà possibile lasciar fluire la Luce divina che porta **l'intuizione** e ci permette di conoscere e immaginare l'Universo in quanto suoi disegnatori e di connetterci con il potere di Amore con cui esso vibra in unisono.

Quando, invece, *la mente ostacola e utilizza quella energia per alimentare le proprie ripetizioni* si parla di **feedback orizzontale**.

Quest'ultimo consiste nel valutare ogni nuovo evento interno o esterno mediante la memoria, pensando per associazione. Tutto ciò che non conosciamo ci spaventa e quindi cerchiamo sempre di rimanere nel conosciuto, nello schema, **bloccando così la nostra creatività**.

Poiché crediamo di sapere qualcosa non facciamo più attenzione, si formano i cosiddetti automatismi che impediscono lo stato di presenza. Quante volte al giorno facciamo più cose contemporaneamente? Guidiamo la macchina parlando al telefono, puliamo casa ascoltando la musica, cuciniamo pensando

a cosa indossare per uscire, ecc. Siamo come dei robot, una volta compreso il modo per fare qualcosa l'azione diviene meccanica, come camminare, come fare l'amore. *“Fai l'esperienza di una folle notte d'amore e cerchi ancora quell'esperienza, ma ben presto il robot si infilerà sotto le lenzuola”.*

G. Saint-Pierre

L'impulso creativo iniziale, dal momento del concepimento, è all'interno di ogni cellula che tua madre e tuo padre hanno contribuito a formare, ciò significa che ogni tua cellula avrà una memoria impressa di quella idea iniziale che ti condizionerà. **Per questo motivo è fondamentale, a partire dall'idea di avere un figlio fino a vivere il momento del concepimento non come dei robot, in automatismo, ma come atto creativo d'Amore.**

Noi non siamo presenti alle nostre azioni, le ripetiamo perché già acquisite. In questo modo non c'è lo stato di presenza e l'impulso creativo non può agire.

Il silenzio e l'attenzione sono i soli modi per evitare di fare prendere il comando alla mente limitata, per far sì che il feedback verticale faccia esprimere la creatività che è senza strutture, è libera.

Noi siamo creativi, SIAMO LA VITA e non la sua manifestazione.

L'Amore rappresenta la Luce che permette di sciogliere i legami, dall'importanza di sciogliere quelli tra genitori e figli di cui abbiamo parlato nel Principio del Genere, a quelli che ci bloccano nella ripetizione infinita del conosciuto creando l'illusione. **L'Amore ci libera e solleva questi veli.**

Piuttosto che cercare come fare, bisognerebbe cominciare ad Essere e ad abbandonarsi alla nostra Intelligenza creativa, lasciandola libera di esprimersi senza continuare a soffocarla e a bloccarla.

Non siamo mancanti di nulla.



CAPITOLO 2

➤ *L'importanza del concepimento. Chi è e cosa vuol dire avere un figlio.*

Quando un uomo e una donna si uniscono in un atto fisico d'amore, il risultato è la creazione di una nuova cellula, lo zigote, che è il prodotto della struttura genetica complementare di maschio e femmina, lì è racchiuso tutto il nostro essere materiale. Ma c'è ben altro, noi non siamo solo il prodotto scientifico di tante cellule come ho esposto nel primo capitolo, siamo “*animati*”.

Se ci riflettiamo il corpo da solo non farebbe poi un granché. L'essere umano cosciente non può essere analizzato come un insieme immutabile, un corpo-oggetto senza realtà spirituale.

Un esempio tangibile si può applicare al nostro sguardo. I nostri occhi, in realtà, guardano *solo* dove **noi decidiamo** di porre la nostra attenzione. Vediamo solamente ciò che pensiamo, ciò che ci aspettiamo o vogliamo vedere. Il resto, solitamente, passa “inosservato” eppure è lì, accanto o davanti a noi senza che ce ne rendiamo minimamente conto.

Partendo da questi presupposti, possiamo paragonare il bambino ad un *chicco di grano*, all'interno del quale è racchiuso **tutto il suo potenziale**. Cosa è ogni singolo seme se non un albero, una pianta o un fiore *in potenza*? Noi siamo come quel seme, quel chicco e per crescere abbiamo bisogno di nutrimento fisico e spirituale. La nostra crescita è determinata dal cibo che ci viene dato, dal “terreno” nel quale nasciamo, dalle cure che ci vengono donate, dalle *carezze* che riceviamo, da come veniamo toccati, dall'ambiente familiare e sociale in cui nasciamo e cresciamo, e così via.

Tutti noi veniamo al mondo con **le stesse potenzialità**, a seconda dei luoghi in cui scegliamo di nascere, dalla famiglia e da ogni altra nostra scelta futura determineremo lo sviluppo di tali potenzialità.

“L'intera creazione esiste in te, e tutto quello che è in te esiste anche nella creazione.

Non esistono confini fra te e un oggetto che è accanto a te, proprio come non esiste distanza fra te e oggetti molto lontani. Tutte le cose, le più piccole come le più grandi, sono presenti in te e uguali a te. Un unico atomo contiene tutti gli elementi della terra.

Un solo movimento dello spirito comprendere tutte le leggi della vita. In un'unica goccia d'acqua si cela il segreto dell'oceano infinito.

Un'unica tua manifestazione rivela tutte le manifestazioni della vita.” Kahlil Gibran

È quindi molto importante riconoscere e comprendere questo aspetto nel momento in cui ci si prepara al concepimento di un figlio, anzi ancora prima, nel momento in cui pensiamo di avere un figlio. Si sostiene, infatti, che già nel momento in cui si pensa ad un figlio, la sua anima è già lì pronta per te, per noi, in attesa di una nostra decisione. Il nostro futuro, infatti, non lo costruiscono le macchine e la scienza, ma **genitori che amano e custodiscono la Vita**.

Lo spermatozoo e l'ovulo si uniscono e diventano un'unica cellula: lo zigote. La prima cellula del nuovo individuo. *In questa fusione perdono la loro individualità per creare una nuova realtà.*

Questo passaggio ci permette di comprendere che l'unico modo per creare qualcosa di nuovo, unico e irripetibile che sia esso una creatura, un pensiero, un oggetto è morire a se stessi, alle nostre idee, alle nostre convinzioni, all'attaccamento che abbiamo verso la nostra immagine. Se non lasciamo andare il passato continueremo a riproporre nel tempo gli stessi schemi ripetitivi.

Pensiamo, ad esempio, ai legami emotivi che uniscono genitori e figli. Questi legami sono molto forti e sicuramente importanti, soprattutto nei primi anni di vita, ma se poi non si "sciogliono" creano una doppia catena che imprigiona entrambi, trattenendo energia utile per la nostra realizzazione. Spezzando questa catena l'energia che si libera si potrà poi esprimere nei giusti ambiti e direzioni.

"I vostri figli non sono i vostri figli

Sono i figli e le figlie dell'ardore che la Vita ha per sé stessa.

Essi vengono attraverso di voi, ma non da voi,

E benché vivano con voi, tuttavia non vi appartengono.

*Potete dar loro il vostro amore ma non i vostri pensieri,
poiché essi hanno i loro pensieri.*

*Potete dar ricetta ai loro corpi ma non alle loro anime,
poiché le loro anime dimorano nella casa del domani,
che neppure in sogno vi è concesso di visitare.*

Potete sforzarvi di essere simili a loro, ma non cercate di rendere essi simili a voi.

Poiché la vita non va mai indietro né indugia con l'ieri.

Voi siete gli archi da cui i vostri figli come frecce vive sono scoccate.

L'Arciere vede il bersaglio sul sentiero dell'infinito, e piega e vi flette con la sua forza perché le sue frecce vadano veloci e lontane.

Fate che sia gioioso e lieto questo vostro esser piegati dalla mano dell'Arciere: poiché come ama la freccia che scaglia, così Egli ama anche l'arco che è saldo." Gibran – Il Profeta

Credo che in questo brano le parole usate da Gibran racchiudano il senso dell'esser genitore. L'autore ci parla della responsabilità di tale scelta e della difficoltà di concepire il proprio figlio come un essere a sé stante e non di nostra proprietà. È corretto e giusto indicare la strada, guidare, consigliare, ma non prevaricare in pensieri, parole e decisioni. La vita di nostro figlio, le sue scelte, i suoi pensieri devono essere liberi di seguire ciò che la sua Anima ha scelto.

Il pensare che impone dogmi, sovrascrivere e ripetere schemi a cui siamo abituati possa renderlo felice è molto lontano dalla realtà.

Conoscere i propri schemi è il primo passo verso la propria ed altrui libertà. Per poterlo fare è necessario porre attenzione su ciò che facciamo e pensiamo. Una volta riconosciuto lo schema, si può portare attenzione sui pensieri che lo generano. È possibile decidere di superare un condizionamento attraverso un cambiamento di pensiero. Se si sceglie di non volere più un certo automatismo, si può cominciare a pensare e a fare qualcosa di diverso rispetto quella situazione.

La scelta è solo nostra, ma per attuarla è necessaria la motivazione al cambiamento.

Lasciare per il conosciuto per il non-conosciuto genera paura e la paura blocca. Il cambiamento richiede invece movimento, poiché ogni cosa statica in realtà è priva di vita.

L'atto del concepimento, in particolar modo, è molto importante per la futura formazione del bambino.

Per anni si è erroneamente creduto che il bambino cominciasse a sentire qualcosa solo una volta nato, fortunatamente si è compreso che *il periodo di vita nel corpo materno forma in maniera essenziale la nostra esistenza.*

Gli scienziati della Northwestern University di Chicago hanno filmato per la prima volta quello che accade nel momento in cui inizia una nuova vita umana. Hanno rivelato che ***al principio della vita corrisponde una esplosione di luce***: nel momento in cui lo spermatozoo entra nell'uovo della donna, ovvero quando avviene il concepimento si innesca una reazione tra il calcio e lo zinco che l'uovo stesso rilascia. Milioni di atomi di zinco che liberano la loro energia producono come degli infinitesimali fuochi d'artificio, in più sequenze, tali che – hanno scritto i ricercatori – «è bello da vedere, sembra quasi una sinfonia». Hanno anche ipotizzato che l'intensità di questi lampi possa fornire indicazioni circa la vitalità dell'embrione concepito; maggiore è luce, maggiore sarà la vitalità. Pensiamo al passo della Genesi (1,3 – 1,4) dove all'atto della creazione Dio ordinò: “Vi sia la luce”. E vi fu la luce. E Dio vide che quella luce era buona.”

La luce da sempre ci rimanda alla chiarezza, alla purezza, all'innocenza, alla Verità e non è un caso che proprio nell'atto del concepimento avvenga questa scintilla, si scateni questa reazione che genera Luce. Gli scienziati ora sembrano essere d'accordo con i mistici nell'affermare che **la materia è luce cristallizzata. Noi siamo esseri di Luce.**

È particolare osservare come, negli anni, studiosi tra filosofi e scienziati si siano interrogati e impegnati a dimostrare come un concepimento avvenuto in un certo modo piuttosto che in un altro e una gravidanza vissuta in un certo modo potesse successivamente portare delle ripercussioni sia a livello fisico, sia a livello psicologico nel feto e successivamente durante la crescita o addirittura da adulto.

Se, ad esempio, il momento del concepimento viene vissuto da entrambi i genitori come un momento di amore, di unione, di desiderio verso il futuro nascituro, riconoscendo il valore e la responsabilità

di tale scelta, il figlio probabilmente sarà consapevole del proprio Valore, si sentirà riconosciuto e accetterà se stesso e il mondo che lo circonda.

Quando invece questo momento viene vissuto senza amore, carico di paure, frutto di un abuso o “per sbaglio” e quindi tra persone non legate da un reciproco impegno e unione salda, sia l’ovulo che lo spermatozoo recheranno in sé questo “imprinting cellulare” che determinerà lo sviluppo del bambino, sia dal punto di vista emotivo che dal punto di vista fisico.

“Ti vedo mamma quando è mezzanotte e i miei occhi ti guardano mentre mi nutri con sonno. Vedo tutto l’universo in te. Ti vedo mamma quando tutto quello che vuoi è un riconoscimento e qualcuno che riconosca tutto quello che fai giorno per giorno, che solitamente passa inosservato.

Ti vedo.

Vedo la tua bellezza, la tua forza e l’amore in cui mi avvolgi. Ti vedo come sei. Anche quando sei bloccata cercando di essere chi eri o chi sarai. Ti vedo mentre ti prendi cura di me nel modo migliore che sai.

Ti vedo.

Ascoltando il tuo intuito, il tuo corpo e me, anche quando sei combattuta.

Ti vedo.

Giudicare te stessa con durezza e poi perdonarti.. Navigando nelle tue emozioni con onestà e grazia.

Ti vedo.

Che mi sostieni, proteggi, sacrificando il tuo tempo, energia e corpo per la mia comodità. Ricorda mamma, TI HO SCELTO IO.. E anche se non lo dico sempre.. ti vedo.

Ti ho visto prima che mi vedessi, ho abbassato la vista dal cielo e ho detto: “quella è la mia mamma”.

Gina Starbuck

Gina Starbuck sottolinea tra le righe **l’importanza del concepimento** inteso come un momento solenne **dove si dà vita al pensiero**. Spiega come si è genitori già nel momento in cui si pensa al proprio figlio e come in quel pensiero esiste una corrispondenza con un’anima già pronta per te, per noi.

Il figlio è quel dono che “ti vede” e “ti sceglie” e riesce a percepire tutto l’universo che c’è in te.

“..riconoscevo i loro volti: erano i volti dei miei sogni, quelli a cui avevo già risposto di sì, senza sapere bene chi fossero.” I nove scalini

Per iniziare ad instaurare un legame con il futuro nascituro si consiglia ai genitori di parlare con il proprio bambino già a partire dall’idea di concepirlo fino al momento della sua nascita.

Il suono della voce “raggiunge” il feto che imparerà a riconoscere quelle vibrazioni che lo aiuteranno e lo accompagneranno per tutti i mesi di gravidanza, durante il parto e negli anni a venire.

In una tribù in Africa Orientale l’arte della relazione profonda è nutrita anche prima della nascita. La data di nascita di un figlio non è infatti il giorno effettivo della sua nascita né il giorno del concepimento, come in altri villaggi. **Per questa tribù la data di nascita è la prima volta che il figlio è un pensiero nella mente della mamma.** Consapevole della sua intenzione di concepire un bambino con un particolare padre, la mamma va a sedere da sola sotto un albero. Lì si siede e ascolta fino a quando può sentire la canzone del bambino che spera di concepire. Una volta che l’ha sentita, torna al villaggio e la insegna al padre in modo che possano cantarla insieme mentre fanno l’amore invitando il bambino a unirsi a loro. *Dopo che il bambino è stato concepito, la mamma canta la canzone per il bambino che è nel suo grembo. E poi la insegna alle donne anziane e alle ostetriche del villaggio perché, durante il travaglio e al momento miracoloso della nascita, il bambino sia accolto con la sua canzone.*

Dopo la nascita tutti gli abitanti del villaggio imparano la canzone del loro nuovo membro e la cantano al bambino quando lui cade o si fa male. La canzone è cantata nelle occasioni di trionfo, nei rituali e nelle iniziazioni.

Diventa poi parte della cerimonia del suo matrimonio e, alla fine della vita, i suoi cari si riuniranno attorno al letto di morte e canteranno questa canzone per l’ultima volta.

J. Kornfield

Come mai si dà così importanza al suono della voce?

“In principio era il Verbo e il verbo era presso Dio e il verbo era Dio” (*Prologo 1,1 – Giovanni*).

Verbo è la traduzione di Logos che significa Parola e la parola è un suono.

Quando si parla della nascita della terra, dal punto di vista scientifico, si parla del Big Bang, un enorme esplosione di luce seguita da un grande suono (ci fa pensare all’esplosione di luce che avviene nel momento del concepimento e al primo vagito di un bambino appena esce dal grembo materno).

Il suono è vibrazione, energia in movimento, ci permette lo scambio, ci unisce, penetra nell’altro, ci accompagna e ci sostiene, ci dà forza e riconoscimento.

Questo concetto viene spiegato molto bene da Masaru Emoto, ricercatore che ha dedicato la sua vita alle scoperte sulla capacità di memoria dell’acqua, riuscendo a dimostrare come l’acqua può registrare informazioni e come queste influenzino l’acqua stessa.

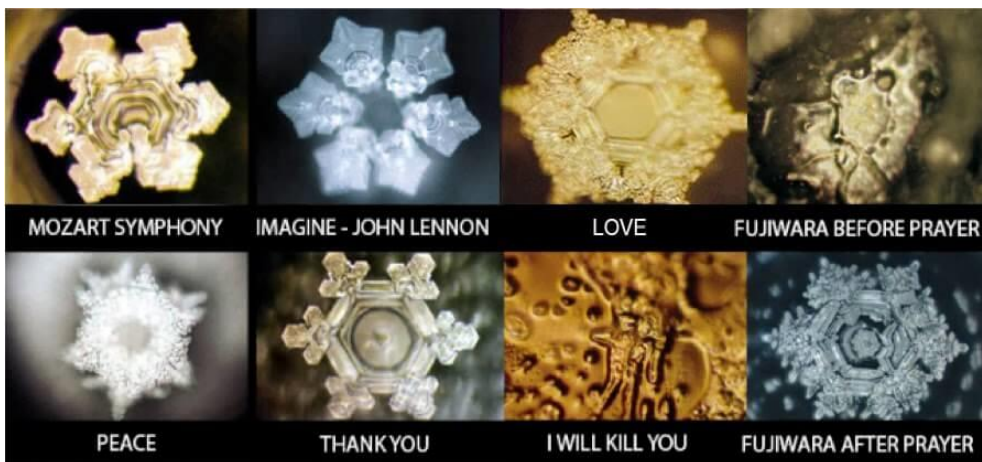
Le parole, come i pensieri, come i simboli (come tutto in realtà) sono energia con una vibrazione e una frequenza. Nell’esperimento, infatti, è chiaro come informazioni diverse influenzino l’acqua in maniera differente.

L’acqua rappresenta la vita e ci permette di vivere.

L'essere umano è fatto per il 70% circa di acqua e il feto nel grembo materno si trova immerso nel liquido amniotico in percentuale variabile. **Ciò spiega come il bambino all'interno della pancia percepisca tutto: suoni, emozioni, vibrazioni, toni aggressivi o pacati.** Tutto questo influenza la sua crescita e va a depositare tasselli che si imprimeranno nei suoi schemi e nelle sue cellule.

Ecco l'immagine dei risultati degli esperimenti sull'acqua con i quali Emoto ha potuto constatare come variavano le forme dei cristalli in base alle diverse parole applicate all'acqua, così da poter comprendere come l'acqua viene influenzata dall'intento, dal pensiero, dalla vibrazione di un suono o di una parola e ne memorizza l'informazione.

Si può notare come pensieri di amore o una musica dolce creino delle forme armoniose dell'acqua e come invece parole rancorose, di odio o una musica violenta creino delle forme disarmoniche.



Emoto spiega anche, attraverso l'esperimento del riso, **l'effetto dei pensieri sulla materia.**

È infatti il pensiero a creare la realtà, è il nostro intento (espresso con parole, forme, simboli) che influenza la materia.

L'esperimento: Emoto ha riempito due barattoli uguali con la stessa quantità di acqua e di riso, sopra ha applicato due adesivi scrivendo, con tutto il suo intento, le parole TI AMO su un barattolo e TI ODIO sull'altro, quindi ha proiettato consapevolmente le emozioni di amore e di odio verso i due barattoli e infine li ha depositati in un ripostiglio buio.

Ha documentato il progresso in poco più di un mese fotografando i vari stati di avanzamento.

Il risultato è che nel barattolo con la scritta "ti amo" non si è sviluppata la muffa, mentre nell'altro con la scritta "ti odio" è iniziato il processo di decomposizione.



Continuando a sottolineare l'importanza del suono, e più nello specifico della voce, la Charity Book Trust ha condotto un sondaggio tra 1000 genitori del Regno Unito con figli minori di 10 anni per scoprire se l'abitudine di leggere storie della buonanotte fosse ancora parte della vita quotidiana di famiglia come momento di condivisione unico con i propri figli.

Il risultato scioccante di questo sondaggio è che la maggior parte dei genitori per motivi vari, di tempo, stanchezza o altri impegni, ha deciso di delegare ad Alexa, una voce metallica, il racconto delle favole della buonanotte. Questa nuova tendenza porterà dei preoccupanti risvolti nella crescita dei bambini.

Leggere una favola rimane una delle migliori esperienze che un bambino e un genitore possano condividere, cosa che la tecnologia non può e non deve sostituire. Leggere ad alta voce una storia ai propri figli non solo è segno di intima condivisione, ma aiuta anche a costruire il linguaggio, la fiducia e l'immaginazione dei propri bambini.

È quindi fondamentale non delegare anche questo alle macchine, ma utilizzare anche solo dieci minuti del proprio tempo per assicurare e rinforzare il legame con i propri figli.

Il bambino, come spiegato, spesso si paragona ad un piccolo Buddha, fonte quindi di pace, luce, innocenza e verità. Si dice siano anime più evolute di quelle genitoriali che decidono di incarnarsi per permettere un proseguo nell'evoluzione. Consentono infatti alla coppia di diventare genitori intensificando le relazioni tra loro e tra familiari ed amici, dando la possibilità di fare nuove esperienze e portando stimoli di cambiamento.

Questa società, purtroppo, ci impone ritmi e dinamiche che mettono a dura prova la valorizzazione di momenti tra le persone e con noi stessi. Accade, quindi, che spesso la nascita di un figlio porta insieme alla gioia di crearlo anche una serie di pensieri ansiogeni e distruttivi. Si comincia a pensare alle spese che ci saranno, al rapporto di coppia che inevitabilmente subirà un cambiamento, si penserà anche alla propria "libertà" che potrebbe essere minacciata proprio dall'arrivo del figlio tanto desiderato e così via.

Questi pensieri influenzeranno di molto la vita del piccolo, già durante la gravidanza, ma più che altro influenzeranno i genitori e i rapporti tra di loro e con il loro figlio.

La gestazione e la nascita possono essere accompagnate e compromesse da una serie di "incidenti" o traumi di gravità variabile, le cui conseguenze incideranno più o meno profondamente nella vita futura del figlio.

Se, ad esempio, il padre e la madre generano una nuova vita mossi dall'istinto di riproduzione della specie e dall'inconscio desiderio di essere imitati, proietteranno un ideale di bambino privo di una vera e propria individualità, aspettandosi che realizzi progetti volti a soddisfare i bisogni familiari. Il bambino non è tenuto a realizzare se stesso, ma i desideri dei propri genitori e lo vedranno, più o

meno inconsciamente, come strumento di compensazione per fornire una soluzione ai loro conflitti irrisolti.

Genitori prigionieri del proprio passato, delle proprie ferite opporranno, inconsciamente, un freno fisico e spirituale alla gioia vitale, una sofferenza che verrà assorbita dall'embrione. I freni possono essere determinati anche da un'alimentazione sbagliata, un abuso di droghe e alcol, da abusi o violenze di vario genere. I pensieri, i sentimenti e i desideri verranno metabolizzati come contrazioni muscolari e informazioni chimiche dal corpo della madre e condizioneranno la crescita dell'embrione. Se i genitori, invece, vivranno con gioia il concepimento, la gravidanza e il parto comprendendone il significato più profondo e continueranno a rispettare l'individualità dell'anima che viene al mondo evitando di addossargli progetti predefiniti, un destino segnato, le loro proiezioni e ripetizioni, riusciranno ad aiutarlo nella sua realizzazione.

La nascita di un bambino è sempre un'incognita che coinvolge le paure più profonde dei genitori. Alcuni bambini, infatti, non rientrano nei cosiddetti "parametri" che la società definisce "normali". Si è sentito parlare molto di bambini indaco, cristallo, diamante e arcobaleno. Si dice siano anime antiche che hanno deciso di giungere qui, su questa Terra, per darci dei messaggi.

Si seguito riporto alcuni dati e caratteristiche che si attribuiscono a questi bambini.

I **bambini indaco** sono arrivati dopo la Seconda Guerra Mondiale, affluendo numerosi negli anni 70 fino agli anni 2000.

Sono bambini dotati di grandi poteri paranormali, di un elevato quoziente intellettivo con una forte empatia, creatività e capacità elevata di apprendimento, oltre ad un'accentuata saggezza che va oltre alla loro età anagrafica. Sono arrivati su questa terra per appianare la strada ai Bambini Cristallo, Diamante e Arcobaleno.

Seppure tutti unici e quindi differenti tra di loro hanno delle caratteristiche simili:

- Sono bambini ribelli, molto indipendenti, iperattivi, ipersensibili a ogni forma di regola, insofferenti nei confronti dell'autorità genitoriale e sociale;
- Sono molto saggi e si affacciano in questa dimensione con estrema regalità e si comportano per questo, di conseguenza;
- A questi bambini è spesso diagnosticato il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADD/ADHA) perché sono molto impulsivi e iperattivi ed elaborano a livello cognitivo le informazioni velocemente, si annoiano facilmente e hanno bisogno di fare molta attività fisica per tenere sotto controllo il loro stato di continua agitazione;
- Hanno un'indole aggressiva, sono molto consapevoli di sé e con una grande forza di volontà difficile da domare, appaiono asociali, si chiudono in loro stessi perché pensano che nessuno li capisca, non sanno essere diplomatici e usare tatto, per questo spesso conducono una vita

solitaria;

- Amano la natura e hanno un amore viscerale per gli animali, evitano luoghi affollati e caotici. Sono bambini con un'aura di colore indaco (da questo il loro nome) e la loro missione è di salvare la specie umana attraverso la rottura di vecchi schemi (compito che svolgono con una certa determinazione) e di ripristinare l'equilibrio uomo-natura, liberandoci da falsi miti e false credenze, promuovendo la nascita di un mondo nuovo.

Solitamente però hanno delle difficoltà nel creare e quindi continuano a distruggere, per questo si dice che aprono la strada ai bambini cristallo.

Ai **bambini cristallo** è affidato il compito di riportarci alla coscienza critica e quindi a una dimensione spirituale superiore.

Rappresentano dei guerrieri del cuore, dei messaggeri e portatori di pace, armonia e amabilità in un mondo in cui domina la guerra, le tensioni, la rabbia e la sfiducia. Diffondono il credo dell'Amore nei confronti di noi stessi, degli altri e verso il pianeta. Questi bambini sono equilibrati, felici e molto accomodanti, sono una generazione che ha beneficiato del percorso precedente degli indaco, che, come detto precedentemente, avevano spianato la strada con un machete, tagliando fuori tutto ciò che mancava d'integrità e quindi il loro cammino prosegue in un mondo più sicuro e più deciso.

I Bambini Cristallo sono molto legati alla mamma e vivono nel "loro mondo", sono molto vulnerabili e per questo motivo sono pochi su questa terra. Sono molto potenti e riescono a materializzare ogni loro desiderio.

Alcune caratteristiche che li accomuna:

- Sono pacifici, hanno una sensibilità molto accentuata, sono accomodanti, hanno una capacità extrasensoriali, chiaroveggenza e telepatia che li porta a un lieve ritardo nel linguaggio e nel modo di relazionarsi con gli altri e a volte questo è confuso dai medici per Deficit dell'apprendimento o addirittura Autismo o Sindrome di Asperger;
- Sono amanti della natura, delle piante e degli animali;
- A livello fisico sono contraddistinti da occhi molto grandi e uno sguardo intenso, di tipo ipnotico e un'insensibilità al dolore;
- Hanno personalità magnetiche;
- Hanno una predisposizione alle arti creative, alla musica, al disegno e al canto;
- Hanno un'indole molto pacifica, riflessiva e sono inclini al perdono;
- Non hanno particolare interesse per il cibo, magari apprezzano alimenti che altri bambini non amano come frutta, verdura e sapori forti;
- Sono molto sinceri e diretti ed estremi ricercatori di verità.

Il colore della loro aura è iridescente, sfaccettata come un cristallo che rappresenta le loro innate capacità superiori: amore, saggezza e spiritualità.

I **bambini Diamante** sono cominciati ad arrivare sul pianeta all'inizio del 2013, sono i canalizzatori della Nuova Era. Sono pochissimi sulla Terra, rappresentano i Maestri del Tempo e dello Spazio, anime che hanno risolto il loro karma e scelgono famiglie con coscienza più evoluta.

Scelgono il luogo e la famiglia preparandola al loro arrivo attraverso un cambiamento di abitudini alimentari, suggeriscono ai genitori un processo depurativo, fisico e spirituale.

Attraverso l'uso della memoria olfattiva e visiva scelgono il proprio nome e in gravidanza la sensibilità della madre aumenta notevolmente e può essere in grado di canalizzare messaggi importanti. Presentano una grande sofferenza di fronte allo sconforto, litigi e disarmonia poiché amano la vita, la gioia e l'armonia che innalzano le vibrazioni della Terra e cercheranno di portare i loro genitori e di chi gli è vicino su queste vibrazioni.

Si possono individuare attraverso alcune di queste caratteristiche:

- Dimostrano di aver ragione su tutto, spesso sono visti come arroganti;
- Si sottraggono alla Leadership perché la concezione di capo del gruppo è vista come offensiva;
- Amano il ballo, la musica, il gioco e il nuoto;
- Sono degli studenti eccellenti, ma non hanno nessuna passione da portare avanti;
- Sono degli avidi apprendisti;
- Non sono centrati su se stessi;
- I litigi creano delle vibrazioni che li mandano in confusione, sia fisica che mentale.

A differenza dei Bambini Indaco e Cristallo non vogliono cambiare le cose, ma solo portare luce ed energia.

I **bambini arcobaleno** sono arrivati su questa dimensione terrena dal 2004, sono dei piccoli saggi, sereni, sanno dare molto e poco interessati a ricevere. Possiedono tutta la frequenza dei colori dell'arcobaleno, pur non facendone prevalere nessuno.

Sono quei bambini che nascono poco dopo un aborto spontaneo, la nascita di un neonato morto o la perdita di un nuovo arrivato, rappresentano i bambini della speranza, la prova che anche dopo la tempesta torna a brillare il sole.

Secondo Doreen Virtue *“sono l'incarnazione della nostra divinità e l'esempio del nostro potenziale”*.

Alcune delle loro caratteristiche sono:

- Essere molto sensibili e intuitivi;
- Empatici e saggi, sanno creare intorno a loro un ambiente di cordialità e serenità;
- Intuitivi;

- Inclini al concetto di gruppo, di religione e al fare le cose “giuste”;
- Capaci di vedere oltre e di trasformare le situazioni in positivo con l’amorevolezza di cui sono dotati;
- Gentili e generosi;
- Intelligenti e socievoli, non amano prevaricare;
- Amabili

I Bambini Arcobaleno avranno la responsabilità di insegnare la via dell’amore.

Sono molto sensibili alla negatività umana e alle problematiche di chi è meno fortunato e diventano infaticabili paladini in difesa degli oppressi, pur non attaccando gli oppressori.

Sono bambini “nuovi” e si sa ancora poco di loro.

Queste brevi nozioni circa i bambini “particolari” sono state inserite per far comprendere che ciò che noi possiamo ritenere imperfezione o malattia racchiude sempre un messaggio che trova la sua strada per raggiungerci in modi differenti, perché differente è la persona che lo riceve.

Possiamo credere all’anima antica ed evoluta che si reincarna, possiamo non crederci, ma il fatto **oggettivo** e da interiorizzare è che **ogni bambino è un essere unico, irripetibile, originale e perfetto**.

Dice Martin Buber: *“Con ogni uomo viene al mondo qualcosa di nuovo che non era mai esistito, qualcosa di primo e unico. Ciascuno ha l’obbligo di riconoscere e considerare che lui (essere umano) è unico al mondo nel suo genere, e che al mondo non è mai esistito nessun uomo identico a lui; se infatti fosse esistito al mondo un uomo identico a lui, egli non avrebbe motivo di essere al mondo”*.

➤ ***La malattia – visione psicosomatica e animica***

L’etimologia della parola emozione è da ricondursi al latino emovère (ex = fuori e muovere = muovere) letteralmente *portare fuori, smuovere, mettere in movimento*, in senso più lato, scuotere, agitare. Per cui l’emozione, altro non è se non un’agitazione, uno scuotimento, una vibrazione dell’animo.

La messa in movimento ci fa pensare all’acqua, ai fluidi e infatti solitamente le nostre emozioni le viviamo attraverso la fuoriuscita di fluidi: lacrime, urine e così via.

Osservando con attenzione un lago un po’ agitato si può notare come le onde si rompono con impeto sulla riva, sugli scogli. Il vento fa sì che l’acqua, una volta trovato un impedimento, si rompa su di esso per poi ritornare indietro e ricominciare il suo movimento.

Guardando ancora, ci si accorge che al centro il lago è pressoché calmo, c’è qualche ondina generata dal vento ma niente di più.

Proviamo a paragonare queste onde alle nostre emozioni. Esse partono dal centro, per poi arrivare alla periferia con un certo impeto, trasportate dal “vento”.

Mentre guardavo il lago ho fatto questa riflessione, ho pensato di paragonare il lago agitato con il vento e le onde che si rompono sugli argini alle emozioni, e il suo centro più calmo e tranquillo rispetto alle estremità, al nostro *Centro*, al nostro equilibrio.



Quando siamo stabili, ben radicati e in equilibrio riusciamo a vivere le emozioni in una maniera diversa. Esse non cessano di arrivare, ma non hanno quella intensità che ti travolge. Sono come le onde del lago al suo centro: esistono, ma non travolgono.

Ci hanno sempre insegnato che le emozioni travolgono, irrompono, ti riempiono. Solitamente la reazione istintiva è quella di frenarle, perché questa intensità ci fa paura, o meglio, ci hanno insegnato che ci deve fare paura perché può essere pericolosa. Ma cosa succede se proviamo a vivere realmente, in maniera onesta, un'emozione? Provando a vivere in maniera profonda un'emozione ci si accorge che l'intensità che si sente la crea la mente che ingigantisce l'emozione per paura di provarla, perché condizionata da ciò che ha vissuto o sentito e che, la maggior parte delle volte, non è neanche nostro. Si parla di tutte le emozioni: paura, rabbia, ma anche piacere e della gioia. Solitamente se proviamo emozioni piacevoli avviene un'altra reazione: ci sentiamo in colpa verso qualcuno o qualcosa per averla provata, oppure abbiamo il timore di perderla o addirittura, che "*qualcuno ce la porti via*" e, successivamente, facciamo di tutto per creare questa realtà così da ricadere nel dolore. Non ci rendiamo conto però che in quel preciso momento abbiamo creato la nostra dinamica, stiamo decidendo di punirci. La colpa del resto vive in noi, nelle nostre cellule e nei nostri pensieri dalla

notte dei tempi. Pensiamo a Adamo ed Eva, alla punizione divina inflittagli perché ritenuti colpevoli di aver disobbedito. Siamo vivendo ancora quella informazione, ci sentiamo non degni di ricevere Amore perché colpevoli, di cosa non lo sappiamo neanche noi.

Tutto questo è sostenuto dalla paura che ci muove in tutti i nostri pensieri e azioni e ci impedisce di vedere la realtà, di provare gioia e ci spinge a cercare colpevoli, nemici, insomma qualcuno a cui dare la colpa del nostro malessere.

Più grande è il dolore che chiunque di noi vive all'interno più forte è la necessità di trovare un capro espiatorio che diventi una sorta di baluardo della giustizia e che possa vendicare e sanare la nostra ferita interiore.

Riconoscendo e accettando l'emozione, permettendo di farsi attraversare da essa, ci si renderà conto che, come il lago passato il vento si quietava e ritorna ad un movimento armonico, così anche il nostro corpo e respiro tornerà in quiete. L'emozione di per sé non è realmente "pericolosa" se ci si concede di viverla.

Sicuramente è necessario porre attenzione ai propri pensieri, sono loro a stabilire le nostre reazioni. Fino a quando si rimarrà inconsapevoli dei meccanismi della mente, lei avrà il prevarico sulle nostre azioni, reazioni e scelte e noi lo chiameremo destino, sfortuna o chissà che altro.

Quanto più un soggetto è inconsapevole di un insieme di stati d'animo che gli appartengono, o li rifiuta, tanto più costruisce una sorta di personalità inferiore e subdola, solitamente dannosa poiché dotata di grande forza e di scarsissima relazione con la realtà.

Si sta alimentando quella parte che ci fa comportare più secondo stereotipi che secondo scelte coscienti e personali.

Per riuscire a ri-connetterci con la nostra parte autentica possiamo aiutarci osservando i bambini.

Quando guardiamo negli occhi di un bambino/a, capiamo bene che lì c'è qualcosa di speciale, quella scintilla di vita, quella meraviglia, quella curiosità e innocenza che spesso crescendo ci dimentichiamo e pensiamo di non possedere più.

Potrebbe essere di aiuto ricontattare il periodo in cui eravamo piccoli, ricordare come ci sentivamo, quale fu il primo dolore che ha cominciato a farci sentire più adulti e meno bambini. È proprio in quel momento che abbiamo cominciato a creare una corazza per proteggere quel prezioso e delicato nucleo che è il nostro cuore, la nostra innocenza. La corazza che si crea solitamente la portiamo addosso per anni o anche per tutta la vita e la rafforziamo vivendo e creando situazioni che vadano ad attestare ciò che abbiamo detto o scritto. Per non sentire il dolore cominciamo a prendere magari medicine, droghe, o peggio facciamo finta di niente ormai assuefatti a quella che pensiamo sia la nostra unica realtà, il nostro unico modo di vivere e continuiamo a cercare fughe per sfuggire al dolore e al malessere che sentiamo.

Qualcosa dentro di noi però ci chiama, urla. Il nostro cuore non sembra essere d'accordo con questa modalità.

C'è ancora qualcosa che bussa, scalpita, a volte piange e strepita, altre urla e si arrabbia o ride senza contegno, altre ancora tace e si mette in un angolo: è il nostro bambino interiore. Colui che ci può condurre a chi siamo veramente.

Un bambino meraviglioso, con occhi trasparenti e capace di ridere di ogni cosa; è da lì che ci viene il sorriso che a volte compare sulle labbra, o la "semplice" gioia di esistere che appare sempre più difficile da sperimentare, la meraviglia che si prova davanti un paesaggio, in un momento speciale, financo in un piccolo dettaglio.

È importante attraversare la dura scorza di cui ci vestiamo, aprirvi una breccia e lasciar respirare il cuore, andare ad asciugare le lacrime di quel bambino e prendersene cura, prenderlo tra le braccia, e in quell'abbraccio permettere alla **vera purezza** di fiorire lasciandolo esprimere.

Perché noi siamo questo, siamo questa purezza, questa innocenza, meraviglia, fiducia, coraggio, energia infinita, ma abbiamo vestito la purezza dell'essere con stracci, scudi e strati e strati di polverose coperte.

Ci muoviamo nel mondo spesso alla ricerca di qualcuno o qualcosa che ci possa "salvare", che possa prendersi cura di noi. La cerchiamo nello sposo/a, nei figli, negli amici, nei cuccioli di ogni tipo. Fino a che non capiremo che **siamo noi gli unici e soli artefici del nostro destino e gli unici in grado di farci del bene o del male**, continueremo a cercare senza sosta qualcosa che si trova già al nostro interno, lì nel nostro cuore e insieme al nostro bambino, che aspetta solo di essere consolato, ascoltato e spostato da quell'angolo in cui è stato messo per troppi anni.

Siamo quel chicco di grano, all'interno di noi c'è già il tutto.

Un dialogo tratto dal film "Nosso Lar" recita:

*"Il corpo spirituale registra uno storico di tutte le azioni praticate nel mondo materiale. La malattia è il risultato di una legge superiore, la legge di Azione e Reazione. Lo stato mentale è determinante per la storia dell'essere umano. La rabbia, l'odio, l'invidia, l'egoismo e l'intolleranza vanno a ledere, anno dopo anno, gli organi del corpo somatico che hanno tante riserve, ma non possono sopportare anni di maltrattamenti. Un atto compiuto durante lunghi e lunghi anni porta ad un unico risultato: **suicidio incosciente**. Centinaia di creature lasciano la Vita sulla Terra per lo stesso motivo tutti i giorni. È una vera catastrofe silenziosa."*

*"....l'afflizione non risolve il problema, **il bene nella Vita è sempre ricominciare.**"*

Ebbene noi facciamo proprio questo tutti i giorni pensando che non sia reale. Provare, ad esempio, rabbia, rancore senza mai esprimerlo realmente o senza mai "accettarlo" potrà andare a incidere sul tuo fegato, ad esempio, o sulla tua digestione.

Riversare sugli altri tutte le tue attenzioni per ricevere una ricompensa e sentirsi utili e bravi trascurandosi, potrà portare il tuo corpo a fermarti o il tuo sistema nervoso ad andare in “tilt” facendoti provare quella sofferenza che cerchi di nascondere concentrandoti su altro / altri (fibromialgia, attacchi di panico e così via).

Abbiamo creato una corazza per “proteggerci” e adesso, dopo anni, sentiamo che c’è qualcosa che non va. La corazza in realtà non ci serve più, ma non riusciamo e/o vogliamo disfarcene perché ormai troppo abituati.

Ci portiamo ancora dietro la ferita vissuta da bambini, quella ferita che spesso è stata inflitta inconsapevolmente dai nostri genitori, parenti, amici o maestre.

I primi anni della nostra vita sono i più delicati, dipendiamo totalmente dalle cure di chi ci è accanto, senza non riusciremmo a sopravvivere. “L’altro” diventa il nostro mondo, i nostri genitori diventano i nostri supereroi.

Per un sano sviluppo del bambino e per cercare di evitare la formazione di ferite e corazze, il bambino deve potersi comportare in maniera naturale, vivendo così, secondo Lowen, uno dei suoi diritti: **essere se stesso**. Questo però, nella maggior parte dei casi, non accade e solitamente nella vita ci troviamo ad attraversare quattro fasi, dice Lise Bourbeau:

- la prima, da bambini, quando conosciamo la gioia d’essere se stessi;
- la seconda quando scopriamo il dolore di non poter essere se stessi;
- la terza quando entriamo nel periodo di crisi e di ribellione (spesso ci si ferma a questa tappa);
- la quarta quando, per ridurre il dolore, creiamo una *maschera* (un nuovo comportamento, una personalità alterata) per proteggerci e per diventare ciò che pensiamo gli altri vogliano da noi.

Ci identifichiamo così tanto nell’immagine che abbiamo creato che ci perdiamo in essa e la difendiamo a tutti i costi continuando a provare dolore che attribuiamo poi a fattori esterni.

Siamo alla ricerca della perfezione, aspetto stereotipato fin dalla nascita, pensando sia il giusto e continuiamo a mettere su maschere e corazze per raggiungere quello che crediamo possa darci felicità. Alteriamo il nostro corpo, i nostri atteggiamenti, i nostri pensieri per cercare di corrispondere a quel concetto di perfezione che abbiamo in mente o che ci hanno trasmesso.

Cosa si intende per Imperfezione?

L’etimologia della parola imperfezione deriva dal latino imperfectus, composto dal suffisso “in” e “perfectus”, participio passato di perficere «compiere».

Il suo significato è: non finito, incompiuto; mancante di qualche parte che dovrebbe avere per essere perfetto, cioè intero, compiuto. Oppure che ha qualche difetto o manchevolezza e non raggiunge perciò la perfezione: *l’uomo è per sua natura imperfetto; organismo imperfetto, ecc.*

Molti filosofi hanno parlato di questo argomento, Platone sosteneva che la nostra perfezione terminava nel momento in cui *"l'anima sarebbe stata calata da Dio in un corpo materiale e perciò contaminata dall'intrinseca malvagità della materia stessa"* e che quindi l'Anima è perfetta ed è il corpo, la materia, a renderla imperfetta.

Guardandoci intorno possiamo notare come la natura, anche nel suo più piccolo dettaglio e granello, con la sua intelligenza ed eleganza è perfetta.

Possiamo pensare a Dio che rappresenta la Perfezione del Tutto.

Se ci riflettiamo, partendo dal presupposto che siamo tutti frammenti di un'unica Anima e che proveniamo proprio da Dio, *"siamo figli di Dio"*, allora una deduzione logica è che siamo perfetti anche noi. Peccato che non ci crediamo, continuiamo a sentirci molto distanti da Lui e percepiamo costantemente un senso di mancanza che ci porta a sentirci imperfetti creando i nostri attaccamenti, conflitti e condizionamenti. Si crea così un circolo vizioso che, se non visto, non terminerà.

Krishnamurti diceva:

"Voi avete bisogno di cambiare, avete bisogno di vivere in pace, di sentirvi profondamente responsabili verso gli altri. Avete bisogno di una mente in ordine, calma, onesta, sincera".

La mente (ego) dice: "L'essere umano è imperfetto, ma domani cambierà, sarà diverso, sarà buono, intelligente, compassionevole". Domani, purtroppo; un domani che non verrà mai, perché è un sogno. **Attenzione** dice Krishnamurti, "la trasformazione delle qualità umane non avviene nel tempo e non può essere prodotta dal pensiero". Né il tempo né il pensiero hanno mai cambiato in meglio la natura umana. La vera trasformazione è ora, nel presente.

Allora, può la mente umana trovare la forza di accogliere la verità e uscire dall'involucro dei suoi sogni, scoprendo la gioia di vivere il presente? ***Solo una mente che fiorisce e matura correttamente può accedere alla realtà della vita e questo è possibile se si "fa spazio" all'Amore.***

Non può esserci libertà senza amore, poiché **l'Amore è vita**. Libertà e amore significano la fine della paura, la fine degli attaccamenti, la fine del dolore, la fine della violenza e tutto questo richiede grande intelligenza, grande saggezza, *grande responsabilità nei confronti dell'intera esistenza.*

A chi gli chiede: "Che cosa pretende che noi facciamo in un mondo come questo?", Krishnamurti risponde: "Io non pretendo nulla, ma voi vivete, vivete in questo nostro mondo, su questa nostra terra meravigliosa!".

Purtroppo, anziché vivere, noi immaginiamo soltanto di vivere. Quando la nostra percezione si libera dalle nebbie dell'immaginazione, è possibile entrare in quello stato naturale che è inaccessibile alla distruttività della mente e nel quale non c'è più nulla che possa nascondere la verità.

L'idea dell'Imperfezione è solo un'idea, un altro modo della mente per farti sentire incompleto, mancante e creare giochi di potere e di conquista. Sentendoci imperfetti continueremo a cercare

sempre qualcosa, ma non la troveremo, perché l'unica Verità è che siamo completi e perfetti. La nostra Anima non è mancante di nulla, non può soffrire, non può essere triste o piangere, non può morire. Tutto questo non è nient'altro che la proiezione della mente sul corpo. La nostra identificazione con esso e la densità materiale che abbiamo scelto di vivere per fare questa esperienza, con tutto quello che ne consegue – condizionamenti, abbassamento vibrazionale, e così via – altera la nostra percezione di cosa è reale e cosa non lo è. Siamo emanazioni di Dio, proveniamo dalla sua stessa Luce, non possiamo essere imperfetti.

Se solo riuscissimo a percepire la bellezza anche nella più piccola "imperfezione", allora riusciremmo a vedere la Vita per quello che è, perfetta!

Questo concetto è molto importante da comprendere e accettare, non solo per se stessi, ma soprattutto per quanto riguarda i bambini.

Chi di noi non vorrebbe avere un figlio perfetto?

Questa nostra percezione si aggrava quando nostro figlio magari nasce non perfettamente identico alla massa. La “prova” è quella di comprendere che *la sua perfezione si trova nel fatto che in quel modo, con quello che noi chiamiamo problema, porta con sé un messaggio della Creazione per te genitore e per il mondo circostante, sta a noi riuscire ad interpretarlo e ad aiutarlo a sviluppare il suo scopo lasciandolo libero di esprimere se stesso, senza giudicarlo o disperarci, ma accettandolo nell'Amore.*

Jung sosteneva che "Non c'è luce senza ombre e non c'è pienezza psichica senza imperfezioni. La vita richiede per la sua realizzazione non la perfezione, ma **la pienezza**. Senza l'imperfezione non c'è né progresso né crescita."

Tornando al concetto di dualità, se non vedi l'ombra non potrai scoprire e apprezzare la luce, così se non vivi la tua "imperfezione" non riuscirai a percepire la tua reale perfezione.

L'Anima ci parla e lo fa attraverso il nostro corpo, ma anche attraverso “le immagini”.

“L'immagine è il cuore della strategia dell'anima” dice Carlo Sini, filosofo e accademico italiano.

Una stessa verità si può dimostrare sia mediante un “ragionamento” che con un “racconto”, sia attraverso concetti astratti, proporzioni numeriche, consequenzialità logiche, che con l'ausilio di metafore, emblemi e immagini, con la differenza non trascurabile che il mito è sicuramente più piacevole.

L'immagine è una di quelle “realtà” che tutti crediamo di sapere cosa sia, fintanto che non ci venga chiesto di spiegarlo. Ecco che le nostre certezze si dileguano e le evidenze sulle quali ci sembrava di poterci basare si trasformano in paradossi.

La psiche non può essere spiegata in maniera quantitativa come la scienza, ma si può indagare su di essa in modo qualitativo. La soggettività, infatti, non può essere conosciuta da nessuna scienza oggettiva, perché non è in grado di verificarsi.

Queste immagini non sono altro che dei suggerimenti che l'Anima ci offre. Riconoscerle e seguirle ci permette di rimanere in salute e di evolvere. Spesso le ritroviamo anche nei sogni, lì chi parla è il nostro inconscio che cerca di inviarci messaggi bypassando la mente razionale che prova ad opporsi e ostacola il nostro vero ascolto. Le immagini, l'inconscio, ci offrono la possibilità di guardare le nostre ombre per dare loro luce, dice Jung.

Le immagini di cui parla sono spesso proiezioni archetipiche facenti riferimento a qualche cosa che dobbiamo comprendere o integrare. Afferma infatti che: *“la pericolosità delle immagini è direttamente proporzionale alla debolezza della coscienza!”*

Significa che nel momento in cui non siamo coscienti e consapevoli di noi stessi e di questi “meccanismi” fraintendere i messaggi sarà molto facile, anche perché “la mente che controlla” non ha piacere a mettersi da parte.

Cosa è quindi la malattia se non un messaggio che l'Anima imprime nel corpo fisico quando non riusciamo ad ascoltare o non vogliamo dare ascolto ai suoi messaggi inviateci attraverso altri canali?

Il corpo fisico è veramente l'ultimo stadio, è il corpo astrale il primo ad ammalarsi, ma siamo troppo impegnati a vivere la densità della materia da non sentire quella vocina che ci dice cosa sarebbe meglio fare, che alcune volte chiamiamo Coscienza. Cominciamo a darle ascolto solo se ci costringe a fermarci. Arrivati a quel punto, alcune volte purtroppo, è assai difficile tornare indietro.

La malattia si potrebbe definire un sistema usato dall'Anima per renderci consapevoli dei nostri conflitti irrisolti usando il corpo come suo palcoscenico.

Le corazze che portiamo e i pensieri che ci affliggono, come senso di mancanza, conflitti irrisolti, rabbia e così via, determinano l'insorgere della malattia poiché vanno ad indebolire il nostro sistema spirituale e quindi poi quello fisico.

Jung, nelle sue teorizzazioni, introduce nella psicologia analitica il concetto di “Ombra”, che classifica anche come archetipo.

L'Ombra è vicina all'uomo e ne cela l'inaccettabile, è qualcosa che esiste solo in presenza della luce, poiché se ci si pensa bene un corpo immerso totalmente nel buio o nella luce non ha parti oscure, non ha ombre.

Luce e Ombra sono quindi considerati come metafore del bene e del male, positivo e negativo.

Sono aspetti della natura istintiva dell'uomo che non vengono vissuti perché ritenuti “non corretti o malsani o pericolosi” e prendono un posto, più o meno importante, all'interno del nostro inconscio.

Ogni volta che ignoriamo una parte di noi che non ci piace o che riteniamo dolorosa, essa non scompare ma rimane in uno spazio al nostro interno continuando a rafforzarsi nutrendosi della nostra paura.

Soprattutto attraverso i sogni, il soggetto viene messo in contatto con questi aspetti della propria personalità che, per varie ragioni, egli tende a ignorare o a disconoscere.

Il riconoscimento dell'Ombra si ha affrontando *ciò che **noi** riteniamo negativo*, senza proiettarlo solo all'esterno, su altre persone, sui propri figli, ma accettando la propria intima natura duale.

Questo per Jung è il risultato di ogni efficace processo di individuazione.

La giusta analisi del materiale onirico, secondo Jung, può essere utile per portare progressivamente alla luce gli aspetti inferiori e nascosti della personalità.

Spesso però riconoscere e accettare l'ombra non è facile, anzi la reazione comune è quella di negarla o entrarci in conflitto non accettandola. Pensare di non possedere l'ombra è semplicemente un'idea infantile e la maggior parte di coloro che la rifiutano sono perfettamente consapevoli di questo. Solo nell'oscurità o nella luce più completa si può non avere l'ombra. ***La luce che mi permette di conoscere completamente la mia psiche inevitabilmente mi mette di fronte anche alla mia Ombra.*** Ciò che mi appare oscuro e minaccioso, in realtà non fa solo parte di me ma mi definisce, mi circoscrive, in qualche maniera mi dà forma, mi identifica e mi caratterizza. ***Per Jung solo l'Ombra occultata e allontanata risulta realmente minacciosa, l'Ombra riconosciuta e accettata, invece, è positiva, stimolante e fonte di nuova energia psichica.***

Il concetto di ombra appena esposto è importante per comprendere cosa si intende per malattia e quali sono i messaggi che porta. Il corpo "che si ammala" non è altro che un palcoscenico che l'Anima utilizza per esprimersi e farsi comprendere. La malattia diventa allora un'opportunità, un alleato nella scoperta di se stessi.

Già Freud accanto alle azioni sbagliate (lapsus, errori, dimenticanze) aveva descritto gli incidenti come intenzione inconscia. L'incidente viene utilizzato come mezzo per elaborare i propri conflitti, proprio come la malattia viene utilizzata dall'Anima per portare alla luce un conflitto irrisolto che si è cercato di nascondere sotto la sabbia. In realtà siamo noi stessi a "cercare" i nostri incidenti, le nostre malattie per riuscire a comprendere noi stessi, è quello il nostro scopo: *far vivere la nostra vera essenza, semplicemente essere.*

È fondamentale comprendere che la responsabilità di tutto ciò che ci capita nella vita è nostra.

Capita spesso che gravidanze non giungano al termine, che il nascituro presenti malformazioni, o peggio che avvengano aborti. Ci sono diverse teorie, non scientifiche, a riguardo.

Jodorowsky lo spiega come un conflitto dei genitori, da una parte il desiderio di concepire un figlio, dall'altra il passato (nell'albero genealogico) che può provocare un incidente fin dal momento della fecondazione, in quanto sia l'uovo che lo spermatozoo portano con sé questi messaggi.

Per quanto dolorosa possa essere l'interruzione di una gravidanza o la nascita di una creatura non perfettamente formata o portatrice di qualche handicap, bisogna comprendere che ogni singola nuova Vita che esista un giorno, mesi o anni, in qualsiasi condizioni, è portatrice di Coscienza.

I genitori hanno un compito molto importante, devono comprendere che l'arrivo del bambino è indipendente dai loro piani, dalla volontà personale, loro sono solamente gli "intermediari" attraverso cui si incarna e può nascere un'Anima. Essi sono un canale della Coscienza cosmica, anche se anch'essi condizionati da tradizioni e obblighi familiari e societari.

Jodorowsky riguardo la malattia scrive:

"Ogni malattia deriva da un'imposizione ricevuta nell'infanzia che ci costringe a fare quello che non vogliamo, e da un divieto che ci obbliga a non essere quello che siamo in realtà. Il male, la depressione, i tumori sono il risultato di una mancanza di coscienza, dell'oblio della bellezza, di una tirannide familiare, del peso di un mondo pieno di tradizioni e religioni obsolete."

Da qui l'importanza di portare a consapevolezza tali schemi per riuscire a superarli e a non intaccare ulteriormente "la struttura" del nuovo arrivato.

A livello animico, si dice che la "discesa" sulla Terra viene programmata e che tutti noi apparteniamo ad una "famiglia animica" spesso differente da quella terrena e che prima di decidere di tornare sulla Terra ci accordiamo tra di noi scegliendo una lezione da imparare, da migliorare.

Bach sostiene, a tal riguardo, che *la vita sulla Terra è come un singolo giorno sui banchi di scuola.*

Un frammento del libro "La piccola Anima e il Sole" - *non avere paura del buio, ti aiuterà a trovare la luce* - spiega bene questo passaggio:

"Osservando le innumerevoli altre anime radunate lì intorno, non poté fare a meno di dare ragione al Creatore. Nessuna appariva meno meravigliosa, meno magnifica o meno perfetta. Tale era il prodigio di quello spettacolo, e tanta era la Luce che si sprigionava tutt'attorno, che la Piccola Anima riusciva a malapena a tenere lo sguardo fisso sulla moltitudine"

...un'Anima Amica si fece avanti tra la folla e disse: "Non te la prendere, io ti aiuterò."

"Dici davvero? Ma che cosa puoi fare?"

"Ecco, posso offrirti qualcuno da perdonare!"

"Tu puoi..."

"Certo! Posso venire nella tua prossima vita e fare qualcosa che ti consentirà di dimostrare la tua indulgenza."

"Ma perché? Per quale motivo?" chiese la Piccola Anima.

"Sei un Essere di suprema perfezione! Puoi vibrare a una velocità così grande da creare una Luce tanto splendente da impedirmi quasi di guardarti! Che cosa mai potrebbe indurti a rallentare le tue vibrazioni fino a offuscarla? Che cosa potrebbe spingere te che sei in grado di danzare in cima alle stelle e viaggiare per il Regno alla velocità del pensiero a calarti nella mia vita e divenire tanto pesante da compiere questo atto malvagio?"

È semplice", spiegò l'Anima Amica, "perché ti voglio bene."

Sentendo quella risposta, lo stupore invase la Piccola Anima.

"Non essere tanto meravigliato, Piccola Anima. Tu hai fatto lo stesso per me. Davvero non ricordi? Oh, abbiamo danzato insieme molte volte, tu e io. Nel corso di tutte le età del mondo e di ogni periodo storico, abbiamo ballato. Abbiamo giocato per tutto l'arco del tempo e in molti luoghi.

Solo che non te ne rammenti. "Entrambi siamo stati Tutto. Siamo stati Su e Giù, la Sinistra e la Destra, il Qui e il Là, l'Adesso e il Poi, e anche maschio e femmina, bene e male: siamo ambedue stati la vittima e l'oppressore. Ci siamo incontrati spesso, tu e io, in passato; e ognuno ha offerto all'altro l'esatta e perfetta opportunità di Esprimersi e di Fare Esperienza di Ciò che Siamo in Realtà." "E quindi", continuò a spiegare all'Anima Amica, "io verrò nella tua prossima vita e, questa volta, sarò il "cattivo". Commetterò nei tuoi confronti qualcosa di veramente terribile, e allora riuscirai a provare come ci si sente nei panni di Colui Che Perdonà".

"Ma che cosa farai", domandò la Piccola Anima, leggermente a disagio, "da risultare tanto tremendo?"

"Oh", rispose l'Anima Amica strizzando l'occhio, "ci faremo venire qualche bella idea".

Poi soggiunse a voce bassa: "Sai, tu hai ragione riguardo a una cosa".

"E quale sarebbe?"

"Dovrò diminuire alquanto le mie vibrazioni, e aumentare a dismisura il mio peso per commettere questa brutta cosa. Mi toccherà fingere di essere ciò che non sono. E quindi, ti chiedo in cambio un favore."

"Oh, qualsiasi cosa, qualsiasi cosa!" gridò la Piccola Anima, che intanto ballava e cantava.

"Riuscirò a perdonare, riuscirò a perdonare!"

Poi si rese conto del silenzio dell'Anima Amica e allora chiese:

"Che cosa posso fare per te? Sei davvero un angelo, sei così disponibile ad accontentarmi!"

"È naturale che sia un angelo!" li interruppe Dio. "Ognuno di voi lo è! E rammentatelo sempre:

Io vi ho mandato solo angeli."

A quel punto la Piccola Anima sentì ancora più forte il desiderio di esaudire la richiesta e chiese di nuovo: "Che cosa posso fare per te?"

"Quando ti colpirò e ti maltratterò, nell'attimo in cui commetterò la cosa peggiore che tu possa immaginare, in quello stesso istante ..."

"Sì? Sì..."

"Dovrai rammentare Chi Sono in Realtà", concluse l'Anima Amica gravemente.

"Oh, ma lo farò!" esclamò la Piccola Anima, "lo prometto! Ti ricorderò sempre così come sei qui, in questo momento!"

"Bene", commentò l'Anima Amica, "perché, vedi, dopo che avrò finto con tanta fatica, avrò dimenticato chi sono. E se non mi ricorderai per come sono, potrei non rammentarmelo per un sacco di tempo. Se mi scordassi Chi Sono, tu potresti addirittura dimenticare Chi Sei, e saremo perduti entrambi. E allora avremmo bisogno di un'altra anima che venisse in nostro soccorso per rammentarci Chi Siamo."

"No, questo non accadrà!" promise la Piccola Anima. "Io ti ricorderò! E ti ringrazierò per avermi fatto questo dono: l'opportunità di provare Chi Sono."

Quindi, l'accordo fu fatto.

E la Piccola Anima andò verso una nuova vita, felice di essere la Luce e raggiante per la parte che aveva conquistato, la Capacità di Perdonare. Attese con ansia ogni momento in cui avrebbe potuto fare questa esperienza per ringraziare l'anima che con il suo amore l'aveva resa possibile.

E in tutti gli istanti di quella nuova vita, ogni qualvolta compariva una nuova anima a portare gioia o tristezza - specialmente tristezza - ricordava quello che aveva detto Dio.

"Rammentatelo sempre", aveva affermato con un sorriso,

"Io vi ho mandato solo angeli"..

La piccola Anima e il Sole – N. D. Walsch

Questo brano, fonte di una canalizzazione riscritta in forma di racconto per i più piccini, vuole sottolineare l'importanza di ogni essere umano, poiché all'interno di ognuno di noi, anche in colui che consideriamo il nostro peggior nemico, c'è un'Anima uguale a noi, che per motivi che non ricordiamo a livello cosciente, abbiamo incontrato per far sì che ci insegni qualcosa.

È possibile quindi che nostra madre sia in realtà nostra figlia, che il nostro carnefice sia in realtà il nostro grande amore, che il nostro tanto fastidioso vicino sia nostro fratello e così via.

Partendo da questi presupposti si può quindi provare a comprendere come anche nelle eventualità più dolorose come una perdita di un figlio, o figli malformati, o altro, ci sia un messaggio importante per la nostra evoluzione che abbiamo il compito di comprendere e accettare, **così che il "sacrificio" di quell'Anima non sia vano.**

➤ *L'epigenetica e la metagenealogia*

*"I bambini sono come il cemento umido,
tutto quello che li colpisce lascia un'impronta."*

H. G. Ginott

Il termine epigenetica, termine coniato nel 1942 da Conrad Hal Waddington, è definito come "la branca della biologia che studia le interazioni causali fra i geni e il loro prodotto cellulare e pone in essere il fenotipo". È una branca della genetica che studia i cambiamenti che influenzano il fenotipo senza alterare il genotipo. Descrive tutte quelle interazioni con l'ambiente che determinano modificazioni ereditabili e che variano l'espressione genica pur non alterando la sequenza di DNA. Il nostro genoma (l'insieme del patrimonio genetico che caratterizza ogni organismo vivente), fin dalla nascita risponde e interagisce con il tempo e lo spazio in cui viviamo, dialogando continuamente anche con l'esterno. Tutte le informazioni aggiuntive che lo modificano e lo plasmano, minuto dopo minuto, costituiscono l'epigenoma.

Il genoma è fisso, mentre l'epigenoma si modifica in base all'ambiente e all'esperienza. Si può dire che **ognuno di noi è la memoria del mondo.**

Ci hanno detto da sempre che i geni determinino il nostro destino, le nostre malattie, il nostro carattere e così via, e ci hanno indotto a credere che non sia possibile evitarli o modificarli.

Con il termine *genotipo* si intende il complesso dei caratteri genetici di un individuo, con il termine *fenotipo* invece, si parla del complesso dei caratteri fisici esterni di un individuo, risultato del suo patrimonio genetico ma anche dei fattori ambientali circostanti.

Si tratta, quindi, di fenomeni anche ereditabili in cui il fenotipo è dato dalla sovrapposizione sul genotipo di "**un'impronta**" che ne influenza il comportamento funzionale.

Un fattore epigenetico è quindi un cambiamento ereditabile che non altera la sequenza nucleotidica di un gene, ma la sua attività. L'uso del termine nel linguaggio scientifico odierno si riferisce a tratti ereditari a cui non corrispondono modifiche della sequenza del DNA. Si parla quindi di modifiche a carico delle proteine della cromatina, ad esempio, che determineranno successivamente una modifica sull'attivazione di un certo gene.

La gravidanza rappresenta, per il feto, il periodo più sensibile ai cambiamenti epigenetici. Tali modificazioni hanno una finalità adattiva e predittiva che si basa sull'interazione tra miliardi di cellule e l'ambiente.

Un nuovo studio, pubblicato su *Journal of Developmental Origins of Health and Disease*, ha prodotto risultati interessanti. I ricercatori hanno misurato i livelli di cortisolo delle madri (ormone secreto in maggiore quantità per aiutare il nostro organismo a far fronte alle situazioni stressanti), prima della

gravidanza e durante la gravidanza, ogni settimana per otto settimane. Successivamente hanno valutato, all'età di undici anni, le abilità di "coping" dei figli. Con questo termine, ci si riferisce agli sforzi cognitivi, emotivi, comportamentali messi in atto da un individuo al fine di gestire e affrontare una situazione percepita come stressante.

L'obiettivo dei ricercatori era quello di comprendere l'associazione tra lo stress materno durante la gravidanza e lo sviluppo delle abilità che permettono di gestire situazioni stressanti, nei loro figli. In particolare, i ricercatori hanno valutato come questi bambini reagivano all'inizio di un nuovo anno scolastico, una situazione tipicamente "stressante", e alla sfida di parlare in pubblico, un fattore di stress "sperimentale" frequentemente usato.

Sulla base dei risultati rilevati, l'autrice principale dello studio Cindy Barha, ha riferito che i figli delle madri che avevano un cortisolo più alto durante la seconda settimana gestazionale, avevano reazioni cortisoniche più elevate quando dovevano affrontare la sfida di parlare in pubblico, ma questa associazione non era stata osservata nelle figlie femmine. Al contrario, le madri con cortisolo più alto nella quinta settimana gestazionale, avevano figlie con cortisolo "basale" più alto prima dell'inizio di un nuovo periodo scolastico, risultato assente nei figli maschi.

Nonostante queste differenze, sia i figli che le figlie hanno avuto risposte cortisoniche più elevate all'inizio di un nuovo anno scolastico e in risposta alla sfida sperimentale di parlare in pubblico a fronte di maggiori livelli di cortisolo della madre nella seconda o nella quinta settimana di gestazione. I meccanismi biologici specifici che mediano tali associazioni non sono ancora noti, ma coinvolgono la genetica e l'epigenetica, nonché i fattori ambientali e culturali condivisi dalle mamme e dai loro figli. Dato che la gravidanza rappresenta il periodo più sensibile alle informazioni provenienti dalla madre, come il livello di cortisolo e dall'ambiente, riuscire a mantenere un livello ottimale di cortisolo, aiutandosi in caso anche con delle pratiche che aiutino a ridurre lo stress materno/genitoriale, può avere un ruolo fondamentale sia sui genitori che sulla crescita del feto e successivamente del bambino.

Una questione che è stata sollevata è se i cambiamenti epigenetici in un organismo possano alterare la struttura di base del suo DNA.

I ricercatori spiegano cosa avviene nei geni grazie agli studi fatti su gemelli monozigoti: essi nascono con lo stesso patrimonio genetico, ma crescendo *si possono differenziare a causa dell'ambiente, dello stile di vita, delle emozioni e delle sofferenze provate e possono cambiare l'espressione di alcuni geni, attivandoli o disattivandoli. **I cambiamenti epigenetici sono conservati quando le cellule si dividono durante la vita di un organismo.***

I tratti epigenetici svolgono un ruolo nell'adattamento a breve termine delle specie, consentendo una variabilità fenotipica reversibile per rispondere a fattori stressanti indotti dall'ambiente. La modifica

delle caratteristiche epigenetiche associate a una regione del DNA consente agli organismi, in una scala temporale di più generazioni, di passare da fenotipi che esprimono quel particolare gene a fenotipi che non lo esprimono e viceversa. Quando la sequenza del DNA della regione non è mutata, questa modifica è reversibile.

Il genoma rimane fisso, mentre l'epigenoma varia a seconda del nostro vissuto. Questo significa che tali sovrascritture si possono tramandare da generazioni in generazioni, ma è possibile la loro inversione.

Ci sono molti fenomeni in grado di imprimere un marchio sul genoma senza mutare il DNA. Lo stress, per continuare a fare il suo esempio, istruisce le cellule su come e quando leggere determinati geni, regolando così la loro espressione. Ciò che diventiamo nel tempo dipende anche dalla maniera in cui l'informazione contenuta nel DNA si presta ad essere letta dalle cellule.

Spiega Bottaccioli, un esperto sul tema, *“lo stress cronico può indurre modificazioni strutturali nell'ippocampo e nell'amigdala, inducendo nel primo un'atrofia e nella seconda, all'opposto, un'ipertrofia. Le conseguenze saranno: problemi di memorizzazione (ippocampo), ansia e iperreattività emotiva (amigdala)”*.

Il DNA non è quindi un destino, siamo noi i protagonisti che attraverso le nostre scelte possiamo intervenire e modificare la nostra realtà, e quindi anche quella dei nostri futuri figli!

Secondo David Perlmutter, medico chirurgo ricercatore statunitense, più del 70% dei geni che codificano per la salute e la longevità sono sotto il controllo epigenetico.

È quindi importantissimo sottolineare la responsabilità da parte dei futuri genitori, e soprattutto delle future mamme, di fare scelte alimentari, psicologiche, ambientali e vitali atte ad una crescita equilibrata e sana del bambino già a partire dall'idea di avere un figlio.

Negli ultimi anni l'epigenetica sta facendo ulteriori studi a riguardo. Il Fetal Programming, ad esempio, è lo studio della capacità da parte delle cellule embrionali-fetali di indirizzare il proprio differenziamento e la propria evoluzione cellulare, secondo precisi programmi, in risposta a tutte le informazioni epigenetiche provenienti, durante i 9 mesi di gravidanza, dalla mamma e dall'ambiente esterno, come ad esempio l'esposizione a campi elettromagnetici.

Questi ultimi non sono da sottovalutare. Firstenberg, attraverso i suoi studi, ha riscontrato che l'esposizione ai CEM (campi elettromagnetici) possa influenzare l'espressione del DNA producendo effetti: cancerogeni, di modifica della struttura e dell'espressione di proteine e molecole cellulari, ed altro. Ciò porta quindi un aumento di tumori (leucemie), aborti spontanei, disturbi riproduttivi e neurologici, della morfologia e dell'attività dei neurotrasmettitori, ed altro ancora.

Altri studi del professor Johansson hanno evidenziato che i CEM sono **in grado di alterare sia le risposte del sistema immunitario** tramite la stimolazione di meccanismi allergici e infiammatori, sia la conduzione neurologica e la locomozione.

L'epigenetica risulta quindi l'esperienza della vita, in quanto ci aiuta e ci insegna ad utilizzare il DNA. Bottaccioli definisce *la genetica come un libro e l'epigenetica come gli appunti a margine che si annotano per tutta la durata della vita*.

Questo vale sia per attivazioni e disattivazioni rapide, sia per fattori costanti e che si mantengono nel tempo e avviene per tutti gli eventi che intervengono nella nostra vita, soprattutto in gravidanza, nel periodo prenatale o nei primi anni di vita.

È chiaro adesso che alcuni eventi modificano in parte il DNA e rendono alcuni geni più o meno attivi in certi momenti o per tutta la vita. Ad esempio, di fronte all'evento traumatico di un abuso di minore si potrebbe avere una modifica di espressioni di alcuni geni che hanno a che fare con i recettori del cortisolo a livello ipocampale. Ciò significa che un bambino abusato sarà probabilmente un adulto più sensibile agli stimoli stressanti perché ha meno risorse per affrontare questa problematica.

Il nostro cervello è concepito per avere una crescita lentissima rispetto ad altre specie viventi.

Vi basti pensare che l'essere umano, a differenza degli altri mammiferi, raggiunge la completezza dei movimenti verso i 5-6 anni. Questo vale anche per il mondo emozionale. Tale rallentamento dello sviluppo rende l'essere umano più esposto ai pericoli e quindi più dipendente dai rapporti e dagli altri. *La grande ricchezza che porta la possibilità di fare esperienza.*

Tornando al discorso genitoriale, l'accento si può porre sulla relazione.

Non è tanto la madre **sul** figlio, quanto la madre **con** il figlio, è il gioco interattivo che determina come esso si svilupperà. Ad esempio, una patologia della madre in gravidanza o nel periodo prenatale può incidere sulla salute mentale e psichica del figlio.

La relazione all'interno del nucleo familiare è fondamentale per permettere un buon sviluppo e una sana convivenza. Non è sufficiente, anche se fondamentale, modulare e instaurare un buon rapporto, ma è necessario vivere in un certo modo, poiché tu genitore sei l'esempio: come vivi l'alimentazione, l'attività fisica, come reagisci allo stress, come elabori le emozioni, come moduli tutto quello che è in rapporto con la società verrà assorbito da tuo figlio e si andrà a sovrapporre "all'impronta cellulare" già descritta.

Uno studio ha riportato che quello che pensa un genitore a 20 anni della propria immagine corporea ha influenza sul desiderio di dimagrire che il figlio avrà a 40 anni!

La scienza 30-40 anni fa pensava che queste sovrascritture, l'epigenetica appunto, venisse cancellata nel passaggio da un figlio all'altro, in realtà è molto probabile che alcune signature epigenetiche possono trasmettersi per qualche generazione.

È fondamentale però ribadire che queste sovrascritture non sono irreversibili, ma possono essere modificate e scritte nuovamente, spezzando così i vecchi schemi e aprendo una strada libera a noi genitori e ai nostri futuri figli.

La **Metagenealogia**, ideata da A. Jodorowsky, si propone di portare alla luce, attraverso atti psicomagici, schemi generazionali e ripetizioni inconscie che condizionano ogni attimo della nostra vita, dei nostri pensieri. È fonte di più di 30 anni di lavoro e indagini sull'albero genealogico e le sue ripercussioni nella nostra vita.

Non è la consapevolezza del problema a porvi fine ma l'azione. E quest'ultima consiste nel trasformare la consapevolezza in un comando rivolto alla parte inconscia. È l'inconscio a poter guarire i nostri blocchi. In tale ottica i rituali psicomagici, basati sul linguaggio simbolico, diventano strumenti di guarigione poiché in grado di trascendere le resistenze mentali. Si tratta infatti di compiere azioni simboliche per dialogare con l'inconscio.

Jodorowsky sostiene che guarire consiste nel diventare autenticamente se stessi e per farlo è necessario conoscere cosa ci impedisce di progredire verso la nostra realizzazione, acquisire quindi consapevolezza e agire attraverso l'esperienza.

Per guarire un paziente, ossia per aiutarlo e accompagnarlo nella scoperta della sua vera Essenza, occorre renderlo consapevole che non è un individuo isolato, ma è il frutto di almeno quattro generazioni di antenati. È impossibile conoscere se stessi se non si conosce il lascito materiale e spirituale del proprio albero genealogico, che è innanzitutto un sistema di ripetizioni (cultura, tradizioni, eredità, financo il proprio nome ha in se il vissuto degli antenati che lo hanno "portato").

Conviviamo con un obbligo sociale e familiare continuo: DEVI ESSERE COME NOI.

Da bambini dipendiamo completamente dai nostri genitori o da chi ne fa le veci e non sarebbe possibile fare altrimenti. L'appartenenza alla famiglia diventa quindi una condizione indispensabile per la nostra sopravvivenza, essere allontanati da essa significa morire di fame, di freddo, o in età adulta, andare incontro a problemi economici e sociali.

Questa condizione è registrata nel nostro inconscio e genera terrore di fronte alla prospettiva di essere esclusi. A livello più ampio, la paura dell'esclusione coincide con la paura del futuro, non è possibile nessun avvenire se non si seguono le regole della famiglia e della società, questo implica una costante ripetizione degli schemi del passato che ti fa procedere in una sola direzione, continuando a portare avanti schemi che non sono neanche i tuoi!

Chi ha il coraggio di rompere gli schemi e di aprirsi al nuovo viene visto come un traditore, viene boicottato, additato nella speranza che torni sulla retta via, la via del passato, la via del malessere.

Le ripetizioni sono svariate: porto il nome di mio padre, mio nonno e ripeto i loro mestieri; oppure devo portare a termine quello che i miei antenati non sono riusciti a fare; ripeto le stesse malattie familiari e così via.

È importantissimo quindi di portare a consapevolezza tali ripetizioni, la maggior parte delle quali lavora a nostra insaputa ma ci condiziona la vita, NOI NON STIAMO VIVENDO LA NOSTRA VITA, MA UNA CONTINUA RIPETIZIONE GENERAZIONALE E SOCIALE DI PENSIERI E AZIONI.

“Non confondere quello che contieni con quello che sei. Contieni la tua famiglia, ma non sei la tua famiglia. Pensa a te come a un libro con le pagine bianche: in tanti ci hanno scritto sopra, ma quelle lettere non sono la realtà. La realtà sono le pagine bianche.

Così è il tuo corpo: non lo vivere come se fosse i simboli che lo segnano. Diventa cosciente del linguaggio che ti ricopre impedendoti di essere quello che sei davvero”.

Metagenealogia - Jodorowsky

Si può quindi capire che i genitori tenderanno ad affrontare un problema materiale, affettivo, sessuale o morale adottando la soluzione migliore che il loro livello di Coscienza in quel momento consente di trovare. Solitamente si tende ad applicare una ripetizione familiare o sociale, con qualche piccola variazione, in modo da essere “sicuri” che il risultato sia funzionante e accettato dalla famiglia e dalla società. Ma la domanda da porci è: sarà accettato da nostro figlio? Andrà bene per quell’anima unica e irripetibile? Ma soprattutto, **è andato realmente bene per noi?**

Si può dedurre che genitori prigionieri del passato, delle esigenze dell’albero genealogico e di un livello di Coscienza limitato, opporranno alla gioia vitale (concepimento) un freno fisico e spirituale, una sofferenza più o meno inconscia che verrà assorbita dall’embrione. I freni potranno essere concreti, come una cattiva alimentazione in gravidanza, droga, alcol; oppure spirituali e quindi legati a pensieri e sentimenti oppositivi metabolizzati come contrazioni muscolari e informazioni chimiche che dal corpo della madre arrivano direttamente al bambino.

Jodorowsky ci parla di tranello dell’albero genealogico, intendendo con esso la non realizzazione dei genitori che invece di accettare e comprendere il loro contributo nella creazione di un essere di Luce, si lasciano frenare dall’abitudine, dalla mediocrità. Vivono così il concepimento non come un momento sacro, ma come un atto funzionale al proseguirsi della stirpe. Fanno un figlio per formare una famiglia, cioè per ripetere “come deve essere” e come è già stato, o peggio per salvare la coppia dalla separazione o per trattenere il consorte. Con questi presupposti, il concepimento avviene in un’atmosfera patologica e quindi il bambino è già prigioniero del tranello dell’albero genealogico. *I genitori, come tutta la famiglia, sono coinvolti nel pensare e concepire un figlio, se il passato ha un peso eccessivo il bambino ne sarà compromesso.*

Quanto descritto fin ad adesso determina quanto sia importante per i futuri genitori tenere presente la qualità del loro rapporto di coppia, l'intenzione e i pensieri che presiedono al concepimento e le scelte di vita che si faranno a partire dall'idea di avere un figlio fino alla sua nascita.

CAPITOLO 3

➤ **Come vivere la gravidanza**

“Il corpo chiama. Vuol farsi terra, portare frutti. E il cuore s'infiamma di desiderio.

L'antica potenza generativa erompe e ti fa tremare di orgoglio, di paura nella profondità segreta di te. L'anima vola alta per incontrarti bambino mio e portarti giù, vestirti di carne.

Tu donna ti fai canale per portare la vita, per portare l'amore. Ti espandi, ti contrai con gioia e dolore, fiducia e paura, forza e debolezza, potenza e vulnerabilità che danzano in te, ti attraversano, dirette dall'amore che ti spalanca. Fino ad accogliere, stringere tra le tue braccia il bene più prezioso della vita e richiuderti attorno a lui, nuova.”

Tratto da “Venire al mondo e dare alla luce” di V. Schmid

Come detto il concepimento dovrebbe essere una celebrazione dell'Amore e non il risultato di un bisogno, ma il frutto dell'unione di due persone complete che si sentano libere di esprimersi e che comprendano la loro unione seppure nella diversità.

La gravidanza è fra i momenti più significativi e speciali della vita di una donna, per questo sarebbe utile prepararsi per vivere al meglio questo periodo così intenso e delicato spesso contrassegnato da fragilità e vulnerabilità, soprattutto emotiva.

A partire dall'idea di un figlio, passando per il concepimento, attraversando i mesi di gestazione fino al parto e ancora dopo, risulta fondamentale la *presenza* del padre e la cura della relazione e delle proprie emozioni.

Durante il periodo della gestazione nella donna si verificano una serie di cambiamenti e di fasi contrassegnate da una forte emotività.

Gli sbalzi ormonali provocano un alternarsi repentino di varie emozioni: gioia / paura, serenità / ansia, euforia / terrore che fanno sentire la donna vulnerabile. Risulta quindi molto importante vivere queste emozioni senza scacciarle, ma accettandole con lo scopo di lasciarsi attraversare da esse. *Condividere le proprie emozioni con il partner, la propria madre, amici, terapeuti o chi si saprà mettere in ascolto, ne faciliterà la gestione.*

I cambiamenti non sono solo a livello ormonale ma anche fisico. La donna comincia a sentire il suo corpo cambiare (anche se i primi mesi non è visibile), cambiano i suoi bisogni, le sue sensazioni,

cambiano i suoi pensieri. Nuovi interrogativi, eventuali soluzioni o accettazioni solleciteranno risposte emotive per favorire una nuova consapevolezza.

Il primo trimestre rappresenta un periodo molto particolare, l'“*idea*” di diventare madre *diventa* sempre più *concreta* e genera la necessità di creare un nuovo spazio, non solo fisico ma anche mentale, che accolga ed elabori questa straordinaria novità. In termini psicologici si attraversa il delicato momento in cui si genera il ruolo materno: ***la figlia diventa anche madre***. Giorno dopo giorno la complessità di questo importante momento si dischiuderà integrando e arricchendo la consapevolezza della futura mamma.

Sarebbe molto importante in questo periodo, se possibile ovviamente, passare del tempo con la propria madre e magari domandarle come si sentiva, come ha vissuto la sua (tua) gravidanza. Questo perché si tenderà a ripetere lo stesso “schema”, financo le stesse emozioni vissute dalla propria madre e da te durante quel periodo.

Nel secondo trimestre si assiste ad una specie di assestamento: l'idea del diventare mamma comincia farsi spazio, si cominciano a sentire i movimenti del bambino e cominciano a sorgere ansie, paure, aspettative e speranze. È molto importante non lasciarsi trasportare da questi pensieri che nuocciono al proprio figlio, oltre che a se stessi e alla coppia di riflesso.

È bene, inoltre, che il dialogo tra la coppia genitoriale sia sempre ben attivo e sano. Sentirsi liberi di parlare delle proprie emozioni, paure comprese, facilita la gestione del cambiamento anche all'interno della coppia che dovrà trovare un nuovo equilibrio. È fondamentale che questo avvenga insieme, in *collaborazione e condivisione*.

Nel terzo trimestre il proprio corpo manifesta maggiormente il suo mutamento e con il procedere delle settimane e dei mesi alcuni movimenti diventano più difficoltosi e i dolori, spesso alla schiena, si fanno più forti. Si è sempre meno autonomi e il pensiero del parto imminente può generare sentimenti di paura.

I vissuti e le emozioni che possono sperimentarsi in tutto il periodo sono molteplici e più o meno intensi, ma tutto questo è sano e naturale.

Risulta quindi importante un'adeguata preparazione psicofisica: con esercizi di respirazione e con trattamenti che aiutino a sentire e a sentirsi nel proprio corpo, accompagnati da colloqui con terapeuti e condivisioni non solo nell'ambito familiare ma anche con altre donne che stanno vivendo la stessa esperienza.

Non possiamo conoscere fino in fondo un'esperienza prima di averla vissuta, ma possiamo prepararci al meglio per affrontarla. Le perplessità e i dubbi, a volte, possono generare paura ed ansia, ma domandare e confrontarsi permettono di vivere l'esperienza con maggiore serenità, sentendosi supportati nel vivere un momento così delicato.

Si sta aiutando una nuova creatura divina a formarsi e a mostrarsi in questo mondo. È un *atto creativo* meraviglioso, Sacro oserei direi, e richiede il massimo impegno, cura e attenzione.

A livello più sottile, già a partire dal pensiero di avere un bambino, si istaura un legame con l'Anima che verrà ad abitare il suo corpicino dentro di noi.

“Mi stanno chiamando – sussurra – stanno pensando a me tutti e due, dal più profondo del cuore.. È come se mi stessero chiamando. Sono le loro anime unite a generare queste spirali che penetrano il mio spazio mentale: vedete, vedete come mi avvolgono e mi invitano a seguirle! È così che i genitori suggeriscono una porta, tracciano una via per l'essere che attendono. Quando comunicano in un unico slancio, quando nutrono la stessa speranza, tendono all'anima che è di ritorno mille braccia di luce.” **I nove scalini**

A livello energetico una donna in gravidanza ha bisogno di essere supportata, “toccata”, trattata con delicatezza e amore, in quanto le energie tra la forza di coesione di un corpo e quelle dell'anima sono in perpetua rivoluzione.

Quante volte accade che si sogni il futuro nascituro? Si pensa infatti sia proprio quell'anima che viene nei sogni, in quello spazio non controllato dalla mente, per poter comunicare e aumentare la connessione con i futuri genitori.

“[...] come tutte le donne che vivono ciò che lei vive, la sua anima ed il suo corpo a volte hanno bisogno di un balsamo. Lei mi dà un corpo, allora io le offro il mio respiro.” **I nove scalini**

I nove mesi di gestazione si vivono insieme, le anime sono connesse, la Vita c'è già.

Da momento del concepimento, o meglio dall'idea di avere un figlio, è necessario tenere a mente che i nostri comportamenti, i nostri pensieri condizioneranno la “nuova” anima e metteranno le “informazioni base”, **l'imprinting**, di come va questo mondo creando quindi una realtà che poi si andrà a vivere. Le informazioni apprese tramite la percezione del mondo esterno, da parte dei genitori, passano attraverso la placenta e si imprimono nelle cellule del feto, preparandolo a sopravvivere nel modo migliore (secondo la percezione del genitore) nel suo futuro ambiente. Questo ci dimostra come il contatto esiste già, la “nuova” anima comunica con noi e ci suggerisce come sta e di cosa ha bisogno, sottolineando *la sua presenza*, e noi gli inviamo messaggi e informazioni che rimarranno impressi nelle sue cellule.

Il parto rappresenta un momento altrettanto delicato. Il momento della nascita rappresenta un passaggio molto importante che ci “segna”: ci troviamo in un ambiente ostile, freddo e dobbiamo cominciare a respirare da soli, abbiamo paura che ci venga tolto il nostro nutrimento, viviamo una sensazione di *morte*.

È fondamentale che questo momento venga gestito con la massima accuratezza.

Leboyer, ostetrico e ginecologo francese, nel suo libro “*Per una nascita senza violenza*”, pubblicato nel 1974, parla di un tipo di nascita in cui il bambino è rispettato nei suoi bisogni più importanti: contatto pelle a pelle, calore, silenzio, luci soffuse e soprattutto la possibilità di avere tutto il tempo per adattarsi al mondo esterno. Sostiene che i bambini sentono, che le donne devono riconoscersi come madri e non come proprietarie del figlio e che l’ambiente dove avviene il parto, in quanto atto Sacro, ha bisogno di un luogo dove regni il silenzio o comunque si tengano toni di voce sommessi.

Leboyer parla di *accortezze da seguire* per un parto senza dolore:

- Il bambino appena nato deve essere poggiato sulla pancia della mamma in modo che possa riprendersi dallo stress del parto e continui a sentirne il calore ed il battito cardiaco che lo rassicurano.
- La mamma ha bisogno di tempo per conoscere il suo bambino, il bagnetto e tutte le procedure mediche post-parto, se non c'è emergenza, possono essere effettuate successivamente.
- Il bambino deve essere spostato con cautela evitando movimenti bruschi e anche le luci devono essere abbassate e i rumori attutiti.
- Al momento del parto il padre, né nessun altro familiare, devono essere presenti in modo da permette alla madre di compiere da sola questo “pellegrinaggio”, come lo intendeva Leboyer, per trovare alla fine del suo viaggio il padre che attende lei e il loro bambino. [*punto messo in discussione da Jodorowsky*]
- Bisogna ritardare il più possibile il taglio del cordone ombelicale e aspettare almeno che smetta di pulsare in modo da facilitare e rendere meno traumatico il passaggio alla respirazione polmonare.

Rispetto al cordone ombelicale, Jodorowsky sostiene che con il taglio del cordone la madre riconosce che il bambino non è più un “organo” che fa parte di lei ma un individuo completo che grazie alle cure, sue e della sua famiglia, diventerà un adulto indipendente e responsabile del proprio destino.

Si cerca spesso di fare vivere il parto in maniera comoda e senza sentire dolore e così facendo si ricorre a medicinali che però potrebbero influire sul nascituro. Si sottovaluta, ad esempio, che una mancata aggressività nel momento del parto potrà avere delle ripercussioni sul nascituro che subirà un imprinting di disorientamento, poiché perde il contatto con la madre. Non sentendo più il contatto con il corpo della madre probabilmente maturerà in sé la difficoltà di percepire il contatto con la propria interiorità (il proprio Sé) e il mondo esterno, avrà difficoltà nel trovare la propria direzione, a comprendere cosa desidera e a concretizzarlo nel mondo esterno e comincerà a creare, inconsciamente, delle “corazze” per proteggersi. Questa è una delle possibili conseguenze collegate ad una gestazione *non attenta*.

La figura del padre, inoltre, è di fondamentale importanza durante tutto il periodo gestazionale, dall'idea di avere un figlio fino alla sua nascita ed oltre.

Jodorowsky, nel suo libro *Metagenealogia*, scrive a riguardo: *“Da un punto di vista squisitamente psichico, il padre è incinto del bambino contemporaneamente alla madre. E questo alimento spirituale è necessario quanto l'alimento materno. Se il padre, durante la gravidanza, si assenta, rinnega la sua donna o se stesso, il nuovo essere crescerà angosciato. In questo caso ha ragione il dottor Leboyer quando dice: nascere è come attraversare una tempesta.”*

La nascita è intimamente collegata alla morte e risveglia paure ancestrali, se durante tutto il periodo della gestazione il padre partecipa ed è presente il bambino non vivrà nessuna tempesta, ma anzi non avrà più il desiderio di tornare nel ventre materno, ma desidererà nascere in un mondo che percepirà come il paradiso terrestre. Se il padre invece non partecipa o è assente, anche nel momento del parto, la madre tenderà ad erigersi padrona assoluta del figlio ritenendolo una sua proprietà. Il figlio crescendo avrà voglia di tornare nell'utero materno per ricevere il giusto apporto paterno.

Come già sottolineato, la nascita ideale presuppone un accordo tra la volontà della Coscienza Universale e l'accettazione di chi l'accoglie sul piano terreno. La scelta di un'Anima nell'incarnarsi in una determinata famiglia non è casuale, **tutto appartiene ad un disegno che la nostra mente non comprende**. Scrive Jodorowsky: *“Ogni neonato ha la missione di cambiare il mondo, a cominciare da sua madre”*. Ogni bambino ci aiuta ad evolvere, a migliorarci, andando a toccare quegli aspetti che sono più sensibili e sui quali dovremmo portare attenzione.

Accoglierlo riconoscendo tutto il suo valore e vivere il momento del parto come atto Sacro è un dono per l'umanità.

A partire dagli anni '70 si è cominciato a parlare del cosiddetto *parto orgasmico* e della conseguente nascita estatica. Il fatto che una donna possa provare un orgasmo durante la nascita del proprio bambino va ad innescare un certo scandalo nei condizionamenti delle menti, si va a sollecitare addirittura il tabù dell'incesto. In realtà la questione è molto più naturale di quanto non si creda.

A livello chimico le contrazioni del parto sono simili a quelle dell'orgasmo e il corpo in quel frangente produce lo stesso ormone: *l'ossitocina*, in quantità molto elevate.

Molte donne parlano di aver provato sensazioni fisiche di eccitazione durante le contrazioni e nel momento dell'espulsione vivono come un sollievo, un misto di estasi e di gioia: un'eccitazione intensa e irrimediabile, simile all'orgasmo.

Le contrazioni uterine armoniose sono indice di buona salute dell'organo riproduttore femminile e, maggiore è lo stato di salute, maggiori sono le possibilità di provare un piacere estatico.

Per far sì che ciò avvenga è indispensabile che ogni eventuale trauma sessuale sia stato trattato in precedenza, che la gravidanza sia stata vissuta in modo sano, incluso l'aver conservato una sessualità ricca con il partner e con se stesse durante tutto il periodo.

“Nell’oscurità più totale e in preda a uno sforzo statico, la sua memoria cellulare gli ricorda l’esistenza della luce, e con un movimento ondulatorio e rotatorio di tutto il corpo, grazie all’aiuto delle contrazioni materne, spinge la testa verso la luce che lo attende.” Jodorowsky

Tutti gli altri movimenti avverranno in maniera spontanea e naturale fino a che, il nascituro, entrerà nel mondo con la gioia di un travaglio ben fatto e verrà subito posizionato (sarebbe meglio se preso direttamente dalle mani della madre) sul petto della mamma dove si tranquillizzerà attraverso il contatto, sentendo il suo ritmo cardiaco e il calore del suo corpo.

Anche il primo contatto con l’ossigeno non deve avvenire in modo doloroso e forzato, ma deve essere fatto in maniera graduale attraverso la pulsazione del cordone ombelicale, che sarà tagliato solo quando sarà il momento.

L’importanza di questo momento va sottolineata anche a livello simbolico: le acque materne e l’oscurità del grembo ci parlano del contatto e dell’unione con la Madre, con la Terra; mentre la luce che il bambino scopre uscendo dal grembo e le prime boccate d’aria ci parlano del contatto e dell’unione con il Padre, con il Cielo.

L’ambiente e le persone presenti al parto svolgono un ruolo molto importante nel favorirne la fisiologia naturale. A causa della paura o dell’ansia, il nostro corpo comincia a produrre adrenalina e il livello di ossitocina diminuisce, il travaglio durerà più a lungo e la reazione orgasmica sarà meno probabile. **Più il livello di ossitocina della madre è elevato, più lo è anche quello del bambino.**

L’ossitocina aiuta a gestire lo stress che deriva dal parto e aiuta il crearsi di legami profondi ed essenziali per la salute nel post-partum. Legami che aiutano a creare un clima sereno in famiglia.

Questo ormone è associato alla prolattina, ormone che promuove lo sviluppo delle mammelle e prepara le ghiandole mammarie all’allattamento che inizia dopo il parto.

Tutto ciò che stimola la corteccia cerebrale: la luce intensa, una conversazione futile o la sensazione di essere osservata, bloccano la produzione di ossitocina. **Questo implica che anche i dottori, le infermiere e le ostetriche devono essere discrete, preparate, avere una buona comprensione di una nascita fisiologica e delle reazioni ormonali.**

Vogliamo essere sicuri, vogliamo il meglio. Diamo più importanza all’assistenza specializzata per i rischi e le patologie, la rianimazione vicina, la medicalizzazione, il parto chirurgico, al pediatra, ai punti da mettere e alle iniezioni piuttosto che a vivere serenamente e nella gioia la nascita del nucleo familiare (perché insieme al bambino nasce sempre anche un padre e una madre).

La maternità per molti è ormai un percorso accidentato pieno di paure, la nascita si è ammalata di stress, di estraniamento, di separazione, di abbandono, di solitudine, di mancanza di riconoscimento, di speculazione, di medicina, di inquinamento, di abuso, di vuoto, di depressione.

È necessario richiamare alla fiducia, alla fede nelle proprie capacità, alla protezione del prezioso bambino, all'istintualità della *nascita naturale* e alla sua *sacralità*, a quella *gratificazione estatica* che compensa ogni donna e ogni bambino del grande sforzo compiuto.

Per risollevare la nascita dal suo esaurimento (visti gli aumenti della denatalità), occorre attivare e rafforzarne il potenziale, tornare alla nascita estatica, celestiale. Focalizzare l'attenzione sulle risorse interiori biologiche e su quelle psico-sociali della donna e del suo contesto di vita quotidiana. Capire l'utilità delle doglie del parto e attivare le forze proprie di donna, bambino e anche del padre come prima fonte di sostegno affettivo, affinché l'adattamento sia ottimale e la gravidanza, il parto e il periodo successivo vengano vissuti in maniera armoniosa dalla donna, dalla sua famiglia e dal bambino. Promuovere l'attaccamento al bambino fin dai primi mesi della gravidanza come terreno solido e sicuro sul quale potrà mettere le sue radici e crescere come individuo completo e sano anche socialmente.

A seguito di una corretta e sana preparazione al parto, le donne sono in grado di contrastare le eventuali difficoltà e allora è possibile partorire in qualsiasi luogo scelto in tutta sicurezza (come il parto in casa ad esempio). Per comprendere, possiamo pensare che le circostanze e l'ambiente migliori per una nascita orgasmica sono simili a quelle dove faremmo l'amore.

È bene sottolineare che l'adrenalina sviluppata durante il parto stimola *l'imprinting del bambino* (tutti gli stimoli che riceve attraverso i suoi canali sensoriali rimangono impressi nella mente e nelle cellule del corpo in modo permanente) e il *bonding* delle prime due ore di vita.

L'attaccamento materno è un processo complesso che coinvolge tutte le componenti l'essere umano e indispensabile per la sopravvivenza di un figlio, che non può sopravvivere senza le cure materne, o di chi ne farà le veci.

I *canali biologici e genetici* (di cui farò solo qualche cenno) promuovono il sentimento dell'attaccamento, facilitano i processi emozionali di conoscenza e adattamento, inducono codici comportamentali, facilitano l'imprinting dell'accudimento. Praticamente *permettono la comunicazione, la relazione tra madre e bambino*.

Al momento del concepimento, il bambino invia dei messaggi biochimici alla madre per far sì che essa possa cominciare a modificare il suo corpo e le sue funzioni per permettere la creazione di un altro essere umano: sta iniziando la loro relazione, la loro comunicazione.

Nel primo trimestre i canali biologici propongono un rallentamento nelle modalità comportamentali della madre e una maggiore ricettività interna per poter accettare il feto.

Nel secondo trimestre si completa la placenta che rappresenta il vero organo di comunicazione tra madre e bambino, un canale di scambio di informazioni attraverso neurotrasmettitori, ormoni e messaggi biochimici. Attraverso di essa avvengono scambi emozionali, trasmissione di codici genetici, ossigenazione, nutrimento e tutto ciò che occorre al bambino per vivere e crescere.

La placenta è il simbolo del legame madre-figlio, della loro unicità. Il bambino stimola una parte molto importante della madre: quella più intima, più istintuale e ricettiva. Prendendosi cura del bambino, la madre si prenda cura anche di se stessa. In questo periodo formano un UNO e prende vita la cosiddetta *donna materna*.

Nel terzo trimestre la stimolazione è resa più attiva grazie all'inizio dei movimenti del bambino. Molte mamme dicono che quando sentono il primo movimento del feto, che è come uno sfarfallio o delle bollicine, diventano veramente consapevoli della vita che sta crescendo al loro interno.

Verso la fine della gravidanza madre e bambino si trovano in una vera e propria simbiosi, la madre si avvicina psicobiologicamente al bambino. È più ricettiva alle stimolazioni infantili, più predisposta a adattarsi a comportamenti e al linguaggio non-verbale del bambino, e così via. Si sta rallentando per dar modo al bambino di attivarsi, così che i due si possano incontrare allo stesso livello.

I messaggi biologici al momento del parto sono estremamente forti. Come spiegato, ossitocina e adrenalina giocano un ruolo fondamentale stimolando la produzione di endorfine che, oltre a rendere sopportabile il dolore alla donna, le inducono un'alterazione di coscienza e uno stato trascendentale di gratificazione ed euforia al momento dell'accoglimento del suo bambino. Il dolore del parto si trasforma in *estasi* e *gioia* per aver contribuito a dare alla luce una nuova Vita.

“Nascere non è la dolorosa perdita del paradiso intrauterino. È lo stesso piacere che prova il fiore quando sboccia.” Jodorowsky

Il primo **contatto** con il bambino avviene attraverso la pelle ed è, come spiegato, fondamentale che questo avvenga immediatamente. Si consiglia, infatti, alla madre di prendere il bambino con le proprie mani ed accoglierlo, mettendolo sul suo petto. L'importanza del *contatto* con il proprio bimbo “dentro e fuori la pancia” può essere spiegata descrivendo quando e come si formano i foglietti embrionali a partire dalla cellula e da quale foglietto, ad esempio, deriva la pelle.

Quest'ultima ha la funzione di contenere e proteggere “il nostro mondo interiore” ma consente anche di “comunicare” con il mondo esterno, rappresenta una barriera difensiva e al tempo stesso un organo di scambio.

Nello specifico, epidermide, annessi cutanei e recettori di senso, si formano a partire *dall'ectoderma* che è lo stesso foglietto di origine del sistema nervoso.

Spiegherò, in breve, come avviene il processo di formazione dei foglietti embrionali per far comprendere l'importanza della creazione della cellula madre e del contatto già dal momento del concepimento.

La cellula uovo fecondata costituisce lo zigote che, attraverso processi di divisione, differenziamento e accrescimento, dà origine al nuovo individuo. Lo sviluppo embrionale avviene attraverso le fasi di segmentazione, gastrulazione, istogenesi e organogenesi.

Il primo stadio dello sviluppo embrionale, detto segmentazione, inizia lungo la tuba di Falloppio e comporta numerose divisioni cellulari dello zigote. Dapprima si forma un ammasso tondeggianti pieno di cellule (*morula*), poi una struttura cava all'interno (*blastocisti*), che aderisce all'utero e si annida nell'endometrio. In questa fase non si ha accrescimento, ma solo una riorganizzazione interna delle cellule.

Al quattordicesimo giorno dalla fecondazione, a livello cellulare, avviene un processo molto importante e delicato definito di gastrulazione.

Durante il processo di sviluppo embrionale la blastula, attraverso spostamenti delle sue cellule, si trasforma in gastrula. Mediante il processo di gastrulazione le cellule dell'embrione assumono nuove localizzazioni in modo da formare il piano strutturale definitivo dell'individuo. Le cellule che formeranno gli organi endotermici e mesodermici vengono portate all'interno, mentre le cellule che daranno origine all'epidermide e al sistema nervoso si dispongono in superficie. Durante la gastrulazione vengono così formati i tre **foglietti embrionali**: *l'ectoderma*, il *mesoderma*, e *l'endoderma*, da questi ultimi traggono origine tutti i tessuti.

Durante questa fase si assiste a un aumento delle reazioni metaboliche e alla sintesi di molte nuove proteine. Lo sviluppo embrionale si considera concluso intorno all'ottava settimana, dopo di che inizia la formazione dei tessuti (istogenesi) e l'organogenesi (l'insieme dei processi di formazione degli organi nell'embrione a partire dai tre foglietti embrionali) e l'embrione prende il nome di feto.

Dal foglietto esterno, *ectoderma*, derivano l'epidermide, annessi cutanei e il tessuto nervoso e i recettori di senso che mettono in comunicazione l'organismo col mondo esterno. L'epitelio di rivestimento del cavo orale e delle cavità nasali, le creste dentarie, la tasca di Rathke (lobo anteriore ipofisi o ghiandola pituitaria), la ghiandola pineale (epifisi), l'epitelio della cornea, l'epitelio esterno della membrana del timpano, l'epitelio dell'ultima porzione del tubo digerente e dell'apparato urogenitale e le ghiandole cutanee (sudoripare, sebacee, mammarie).

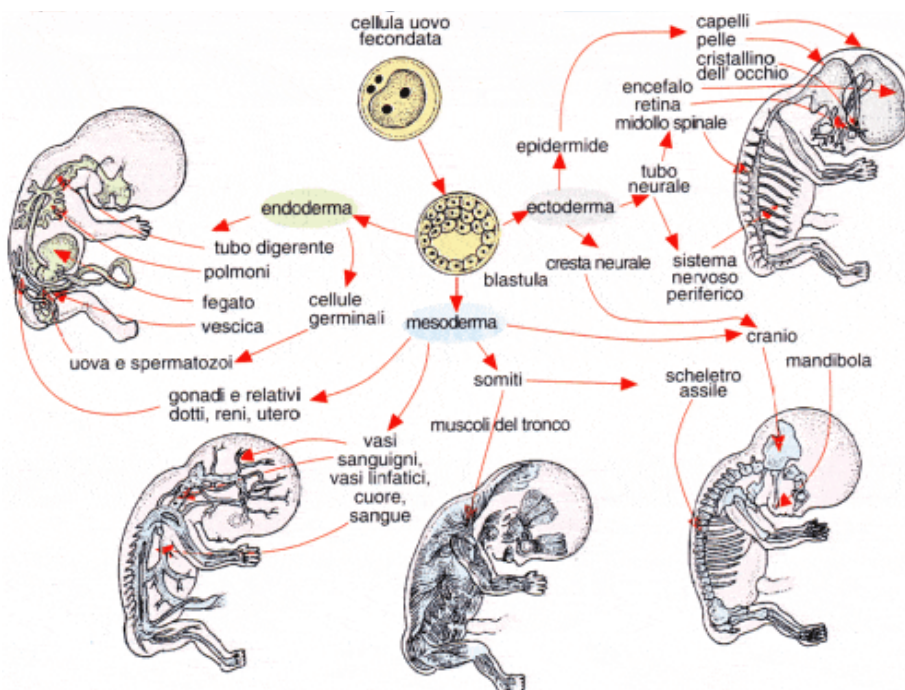
Dal foglietto medio, *mesoderma*, prendono origine la notocorda (che dà origine allo scheletro ed è indispensabile per l'induzione del tubo neurale che si sviluppa dorsalmente ad essa a partire dall'ectoderma); i tessuti di sostegno (cartilagine, ossa, tessuto connettivo e adiposo, muscoli); il

sistema cardiocircolatorio (cuore, vene, arterie e capillari); il sistema linfatico; i reni e il sistema riproduttivo. Deriva inoltre il derma, lo strato più interno della pelle.

Dal foglietto interno, **endoderma**, deriva l'epitelio di rivestimento e ghiandolare del tubo digerente, fegato, vie biliari e pancreas; vie respiratorie; vescica, uretra e prostata; tiroide, paratiroide e timo (insieme alle cellule del mesoderma); cellule della linea germinale di ovociti e spermatozoi.

Insieme alle cellule dell'ectoderma dà vita all'epitelio del tratto auditivo e alla cavità timpanica.

Alla formazione di complessi organi di senso, degli arti e di eventuali altre appendici cooperano tessuti di diversa provenienza: la loro forma definitiva è conseguita attraverso la crescita differenziale ed orientata di questi tessuti.



A conferma di quanto appena esposto, è stato dimostrato che l'unica necessità dei neonati sani nei primi minuti di vita dopo il parto è quella di essere asciugati e avvolti in un telino tiepido e avere il contatto con la madre, ogni altra routine oltre a non essere utile è di ostacolo al ***bonding*** e pertanto dovrebbe essere rimandata. Per bonding si intende il legame profondo che si stabilisce tra madre e figlio già nel periodo prenatale e che indica un processo fisico, emozionale, spirituale, ormonale, di accudimento e di legame profondo che si instaura tra la mamma, il papà e il bambino. Inoltre, quando si rispetta l'intimità dei genitori e del bambino nel momento della nascita, si è notato che quest'ultimo smette di piangere a pochi secondi dalla nascita e si tranquillizza con grande velocità. Viceversa, i neonati separati dalla mamma subito dopo il parto piangono più a lungo e si calmano con difficoltà. I maggiori studiosi di questo processo di attaccamento negli esseri umani sono il neonatologo Marshall H. Klaus ed il pediatra John H. Kennel. Essi definiscono il bonding come la relazione esclusiva e protratta nel tempo tra due individui. Affinché questo avvenga è necessario garantire uno stretto contatto tra i genitori e il neonato fin dai primi istanti dopo il parto e per almeno 24 ore.

Il processo di attaccamento ha inizio fin dai primi mesi della gravidanza, quando la mamma ed il papà parlano e cantano al bambino ancora nella pancia, aiutandolo a riconoscere le voci familiari aumentando il loro legame.

Dopo la nascita il bonding si rafforzerà notevolmente attraverso il contatto pelle a pelle, le prime poppate e i profumi unici ed indimenticabili che avvolgono il neonato e la mamma e che garantiranno il manifestarsi del vero e proprio processo di attaccamento.

Il momento migliore per garantire un buon avviamento del bonding sono le due ore successive al parto. Subito dopo la nascita, infatti, la madre produce un'elevata quantità di endorfine atte a garantire il "senso di benessere" e l'ossitocina che aiuta a stabilire i legami. A sua volta il neonato presenta alti livelli di adrenalina che lo rendono particolarmente sensibile agli stimoli.

Questi fattori permetteranno l'instaurarsi di un meraviglioso processo di conoscenza e legame mamma-bambino che raggiungerà l'apice quando il piccolo, appena venuto al mondo, verrà posato sul corpo della mamma. Il suo familiare profumo garantirà al neonato quel dolce senso di appartenenza e unione che gli permetterà di acquisire la sicurezza necessaria per raggiungere da solo il seno della mamma e cominciare a poppare, il cosiddetto *breast-crawl*. Quest'ultimo viene raccomandato dall'UNICEF, dall'OMS e dal WABA, insieme alla comunità scientifica, entro mezz'ora dalla nascita.

Il "Breast Crawl" è quel fenomeno per cui ogni neonato, quando viene posato sull'addome della mamma subito dopo la nascita, è capace di trovare il seno materno da solo e di decidere quando fare la prima poppata.

Il contatto pelle a pelle ha molti vantaggi sia per la madre sia per il neonato. Al bambino, infatti, permette di stabilizzare la temperatura corporea e di regolarizzare la frequenza cardiaca grazie alla sensazione di serenità e tranquillità derivanti dal contatto con la sua mamma e all'ascolto del suo battito cardiaco.

Per quanto riguarda i vantaggi per la mamma è importante sottolineare quanto, grazie all'aumento dell'ossitocina, ormone stimolato dalla poppata, sarà favorita l'espulsione della placenta evitando così il verificarsi di emorragie. Esistono pochi momenti nella vita di una donna che risultano essere così unici ed estremamente travolgenti quanto la Maternità.

La gravidanza è una condizione in grado di cambiare il corpo, il pensiero e la vita di colei che ha avuto questo prezioso dono, o forse meglio, questo difficile, ma straordinario ruolo da ricoprire. Ne consegue l'importanza degli attimi indimenticabili che avvolgono la nascita del bambino.

"La preziosità di quei primi istanti insostituibili che vedono una parte di te staccarsi da quell'unicità garantita dai nove mesi di gestazione per imboccare il meraviglioso percorso che la Vita ha in serbo

per lei consapevoli più che mai che quell'unione primordiale vivrà oltre il tempo e l'esistenza di ognuno di noi." Valentina Bruno – Crescere felici

Mi sono chiesta come si sente un genitore in attesa di un figlio, quali quesiti affiorano nella mente, quali paure, quali ricordi consci e inconsci collegati al loro vissuto nell'utero materno e alla loro infanzia. Durante la mia ricerca ho potuto constatare che non c'è una risposta univoca, poiché siamo noi a decidere come reagire ad un determinato evento e quindi, anche se si può trovare una linea comune per tutti, la reazione nel dettaglio sarà diversa per ognuno di noi in base al proprio vissuto, ai propri condizionamenti, al proprio stato di consapevolezza al momento del concepimento.

Guardando il film "Figli" ho trovato particolarmente interessanti le domande che si poneva il futuro padre in attesa di un figlio e gli interrogativi in riferimento al ricordo della sua infanzia e futura crescita. Ne riporto alcune:

"E' un po' difficile tenere tutto insieme con due figli. Ci sentiamo soli.

La generazione dei nostri genitori sostanzialmente se ne è fregata di tutto, ci ha tirato su così come veniva senza fornirci strumenti per essere a nostra volta dei buoni genitori e quindi oscilliamo tra il tentativo di non fare i loro errori e alla lunga l'inevitabile applicazione del loro modello educativo."
brano tratto dal film "Figli"

"Cosa direbbero vedendo oggi questi individui poveri e straziati i loro genitori? Avrebbero mai immaginato che i loro figli che un tempo correvano spensierati sull'erba e si sbucciavano le ginocchia sulla ghiaia sarebbero marciti sul 48 barrato per andare a guadagnare due lire facendo un lavoro che non amano? Che senso ha tutto? Cosa vogliamo? In cosa crediamo? Siamo un Paese, siamo una comunità, quale è il senso della vita? Perché si fanno figli?" Tratto dal film "Figli"

Credo che la risposta sia da cercare nell'esperienza diretta che ognuno di noi decide di fare. La scelta di iniziare un lavoro su di sé per portare a consapevolezza le proprie ombre, le proprie emozioni e scoprire piano piano quali sono e come agiscono i pensieri che determinano ogni nostra azione ed emozione permetterà di percepire la realtà in modo più chiaro.

Lavorare su se stessi, prepararsi per vivere nel migliore dei modi la gravidanza, riuscire a *riconoscere* schemi generazionali e sociali aiuterà la giusta crescita di nuovi esseri di Luce che potranno così convogliare le loro energie e potenzialità verso il bene comune, aiutandoci a vedere il mondo con occhi nuovi.

Si dice che la nostra anima scelga la famiglia giusta per la sua evoluzione e quella dei suoi genitori e componenti familiari, ma questo non deve diminuire il grado di attenzione che poniamo a riguardo.

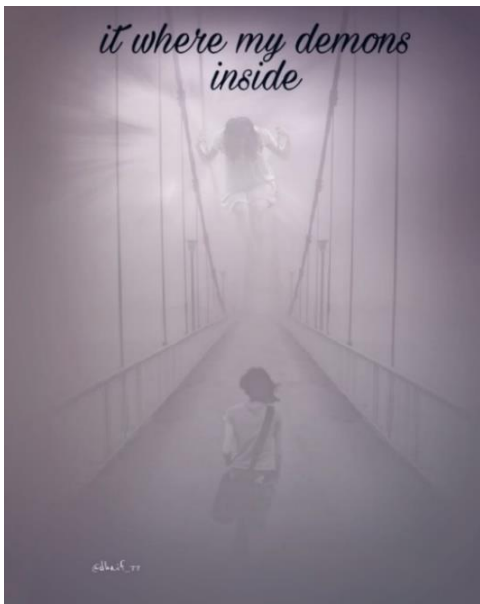
Potremmo iniziare portando attenzione a ciò che dicono, come si esprimono e cosa ci stanno silenziosamente chiedendo, anche durante la fase della loro identificazione. I conflitti, infatti, si riducono spesso ad un problema di **comunicazione**, che è da sempre molto difficile perché necessita di un ascolto che va oltre il sentire le parole. Ascolti i loro silenzi, i loro sguardi, il contatto con la loro pelle (che rappresenta il nostro Io più profondo), il modo in cui respirano. Questa modalità di ascolto coinvolge il cuore e come conseguenza la mente entra in uno stato di silenzio e ci conduce a un'assenza di giudizio. In quel momento non siamo più identificati con la nostra immagine, con il nostro "ruolo", ma siamo in contatto con la parte più profonda dell'Altro e quindi siamo in contatto con noi stessi.

Attraverso la sperimentazione e la conseguente consapevolezza riusciremo a smettere di proiettare sui nostri figli e sul mondo intero le nostre insicurezze, le nostre ferite e li comprenderemo per quello che realmente sono.

Di seguito un disegno di Arianna – ragazza di 13 anni:



Il titolo che ha dato al disegno è: le mani che chiudono il mondo. Significa, dice, che siamo noi a creare il mondo, siamo noi a decidere quali emozioni provare in base agli impulsi che arrivano dall'esterno.



Essere un genitore consapevole che abbia o stia facendo un percorso personale finalizzato alla comprensione e al superamento dei propri condizionamenti risulta essere un elemento fondamentale per il libero sviluppo del nascituro.

Attraverso la formazione triennale in Naturopatia ho acquisito degli strumenti che ritengo siano di supporto al periodo gestazionale, a partire dall'idea di avere un figlio.

➤ **Respirazione consapevole**

“In realtà nel corso parto di esercizi di respirazione non ne abbiamo fatti anche se mi sarebbe piaciuto, perché a quest'ora sarei più pronta! Abbiamo fatto una volta delle visualizzazioni ma niente di più! Ho ripreso in mano gli esercizi di respirazione insegnati da Gino Soldera fatti alla scuola ConSè per ricordarmi che ogni tanto devo respirare.

Comunque ti posso dire che stanotte durante le contrazioni forti che ho avuto, la respirazione ha aiutato eccome, mi sono concentrata sul respiro e il dolore mi è passato! Rilassa la muscolatura e la mente!

Il respiro negli ultimi periodi è più corto, ho l'affanno e la tachicardia, perché la bimba preme proprio sul diaframma e quando succede una buona respirazione, lenta e profonda, calma questa strana sensazione.” Valeria, neomamma

Davanti un'emozione, un evento, un dolore, una gioia il respiro subisce variazioni.

Il respiro consente, infatti, di entrare in connessione con il proprio corpo e con la propria interiorità. Non appena una sensazione emotiva intensa ci assale la prima cosa che facciamo è trattenere il respiro, come se questo ci permettesse di sentirla in maniera meno intensa. Se ad esempio proviamo

dolore la prima cosa che facciamo solitamente è quella di trattenere il fiato e pensiamo che respirando il dolore aumenterà, invece se provassimo a buttare fuori l'aria e respirare ci accorgeremmo che il dolore piano piano diminuisce.

Succede spesso, fin da bambini, che davanti un evento doloroso, soprattutto se fisico, avviene una sorta di "scollegamento" tra mente e corpo. È una protezione attuata per non sentire tanto dolore.

Cosa succede però quando passa troppo tempo? Quando questa protezione continua ad esistere anche quando il pericolo è passato? Quando si rimane sempre in uno stato di allerta?

Prendiamo come esempio gli attacchi di ansia, fino ad arrivare a quelli di panico. Il respiro superficiale, la sensazione di un blocco che impedisce di prendere fiato, l'oppressione sullo sterno sono tra i sintomi più comuni. Qui il respiro si ferma, la sensazione è quella di non riuscire più a respirare perché la gola si chiude e il cuore batte così forte fino a che la sensazione che provi raggiunge l'apice. Si parla di panico perché si pensa di poter morire, la sensazione che senti è quella di non farcela, tutto si sta fermando e tu non puoi riesci a fare nulla. In tutto questo frangente sei quasi in apnea.

Un surplus di energia stagnante che non trova modo di uscire e che viene riversata all'interno, questo di solito accade quando la mente è intenta nei suoi logorii e comincia a creare eventi e realtà al di fuori del tuo controllo. La paura aumenta e blocca sempre più il tuo respiro, irrigidendo il tuo corpo. Alla base di tutto c'è la paura. Se ti senti spaventato non respiri perché cerchi di non fare entrare ciò che pensi di dannoso stia arrivando dall'esterno (rifiuto della realtà) e non sei consapevole che la causa per quello che provi arriva dal tuo interno.

I polmoni sono gli organi che ci permettono la respirazione, la comunicazione tra il mondo interiore ed esteriore. Quando si inspira si accetta ciò che c'è all'esterno e quando si espira si elimina, si porta fuori, l'eccesso del nostro interno.

Un respiro innaturale, con un ritmo alterato dovuto a iperventilazione o ipoventilazione, produce una cattiva ossigenazione dei tessuti, caos mentale e rigidità muscolare.

La respirazione naturale invece ha un ritmo lento e profondo, e consta di quattro tempi:

- *l'inspirazione* che consente di vivere le emozioni che l'esterno ci suscita affermando la propria individualità. Si consiglia di inspirare con il naso gonfiando l'addome
- *la pausa respiratoria* che dona nutrimento e vitalità e permette di assaporare ciò che si è appena inspirato
- *l'espiazione* che permette di eliminare le tossine, le impurità, ciò che non ci è più utile. Si consiglia di espirare con la bocca aperta e la mandibola aperta e morbida svuotando bene il torace.
- *pausa espiratoria*: permette di entrare in contatto con se stessi e dona pace e armonia.

A livello anatomico respirare ci serve per nutrire il nostro corpo, l'aria per le nostre cellule è nutrimento. Se non respiriamo difatti moriamo. **Il respiro è Vita.**

La funzione dell'apparato respiratorio è quella di permettere l'ematosi, ovvero quel processo che consente di rifornire tutti gli organi e tessuti dell'organismo di ossigeno mediante l'ossigenazione del sangue. La respirazione indica il meccanismo attraverso il quale viene fornito ossigeno alle cellule del nostro corpo e da esse viene eliminata l'anidride carbonica. Risulta essere strettamente connesso al funzionamento del sistema circolatorio.

I **polmoni** sono i due organi preposti alla fornitura di ossigeno all'organismo e all'eliminazione dell'anidride carbonica dal sangue, ovvero agli scambi gassosi fra ambiente circostante e sangue. Situati nella cavità toracica, sono avvolti da una membrana sierosa, la *pleura*, fondamentale per lo svolgimento delle loro funzioni. Tra di loro risultano separati da uno spazio compreso tra la colonna vertebrale e lo sterno, il mediastino che comprende al suo interno il cuore, l'esofago, la trachea, i bronchi, il timo e i grossi vasi. Ognuno dei due polmoni all'estremità superiore presenta un apice che si estende verso l'alto fino alla base del collo e, all'estremità inferiore, poggia sul **muscolo diaframmatico**. Il loro compito principale è quello di ricevere il sangue carico di anidride carbonica e prodotti di scarto dalla circolazione sanguigna e di ripulirlo: una volta ripulito il sangue viene poi portato al cuore, da dove viene "inviato" a tutti gli organi e tessuti. I polmoni hanno un alto grado di elasticità che favorisce l'espulsione dell'aria durante l'espirazione.

Quando l'ossigeno passa dagli alveoli polmonari al sangue, si lega ai globuli rossi che lo portano a tutte le cellule dell'organismo: una volta che penetra nelle cellule, avviene una reazione chimica che coinvolge l'ossigeno, gli zuccheri e i lipidi.

I risultati di questa reazione sono fondamentali per l'organismo: è qui, infatti che viene prodotta l'energia che, immagazzinata nelle molecole di ATP (adenosina trifosfato), completa il metabolismo e assicura il funzionamento delle cellule; il secondo prodotto principale della reazione tra ossigeno e nutrienti è il calore che gli animali a sangue caldo (come l'uomo) utilizzano per mantenere stabile la temperatura corporea. Lipidi e zuccheri contengono carbonio: reagendo con l'ossigeno, si formano molecole di anidride carbonica che, essendo uno scarto nocivo per la vita delle cellule, passano nel sangue che le trasporta ai polmoni da dove vengono espulse con l'espirazione.

La respirazione cellulare è un processo fondamentale attraverso il quale si perpetua la vita e che avviene in ciascuna dei miliardi di cellule presenti nel nostro corpo.

«Respirare è alla base di tutte le funzioni dell'organismo; senza la giusta ventilazione e gli scambi gassosi, nessuna cellula potrebbe sopravvivere. In mancanza di ossigeno non potremmo bruciare i nutrienti per avere energia. E se non potessimo eliminare l'anidride carbonica prodotta dai processi

di combustione cellulari, ci intossicheremmo» Salvatore Bellofiore, presidente del Gruppo di studio sulla fisiopatologia respiratoria della Società italiana di pneumologia.

I meccanismi che regolano la respirazione sono numerosi, molto fini e funzionano in modo automatico, senza che ce ne rendiamo conto. Se si altera la funzionalità della gabbia toracica, dei centri della respirazione, del cervello, dei polmoni, della laringe o di qualcuno degli altri elementi coinvolti, abbiamo subito la sensazione netta di malessere. Avvertiamo dei sibili o dei fischi se i bronchi non si dilatano, siamo presi da un senso di oppressione se la gabbia toracica non si espande come dovrebbe e così via.

Appena nati la prima cosa che impariamo è respirare in autonomia, indice del fatto che *il respiro è la Vita*, tanto che anche *l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera le tecniche di respirazione l'unico vero modo per diminuire dolore e tensione.*

La respirazione naturale si percepisce come una pulsazione ritmica dell'addome e del torace in un movimento fluido ed è accompagnata da un sottile piacere fisico che si estende all'interno del corpo. La colonna vertebrale è coinvolta in prima linea durante il processo respiratorio.

In ogni vertebra, anche se impercettibili, avvengono dei micromovimenti di basculamento la muovono avanti e indietro e le curve fisiologiche si accentuano e diminuiscono producendo degli effetti a fisarmonica. La colonna permette l'integrazione dei *cinque centri del respiro* (**clavicolare** – testa, corrisponde al chakra della gola, quinto chakra; **toracico** – braccia, corrisponde al quarto chakra o chakra del cuore; **diaframmatico**, corrisponde al terzo chakra o chakra dell'ombelico, centro del plesso solare; **addominale**, corrisponde al secondo chakra o chakra sacrale e **perineale** – gambe, corrisponde al primo chakra o chakra della radice) sciogliendo le tensioni e rendendo elastico il funzionamento del corpo. Mette in comunicazione le nostre polarità: Cielo, Padre (parte sopra il diaframma) e Terra, Madre (parte sotto il diaframma), permettendo il corretto passaggio e movimento dell'energia. Il *diaframma* è di fondamentale importanza poiché regola questo passaggio e unisce le due parti se rilassato ed elastico, in caso contrario le separa e la comunicazione si interrompe.

La mente razionale con la sua interferenza tende a rendere il processo respiratorio meccanico.

Da qui l'importanza di una *respirazione consapevole*: ascoltando il proprio modo di respirare si è assolutamente presenti. *Il respiro cosciente infatti calma la mente*, perché la ferma. Si riesce così ad entrare in contatto con le nostre profondità, dove la mente non riesce a interferire.

Si può quindi comprendere come, soprattutto in gravidanza, l'attenzione al respiro diventa basilare.

La relazione fra benessere e respiro è strettissima, si pensi a come una corretta respirazione, per esempio, riesca a ridurre l'attivazione del sistema nervoso simpatico, iperattivo in caso di ansia e responsabile di fastidi come la tachicardia. Le cellule saranno più ossigenate, i muscoli e i tendini saranno più flessibili e meno rigidi e anche la postura ne trarrà giovamento, alleviando contratture e

dolori a schiena e collo. Inoltre, agisce sulla qualità del sonno e, con più ossigeno a disposizione, lavorano meglio tutti i tessuti e gli organi, dai muscoli all'apparato digerente, dal sistema immunitario al cervello. ***Una sana respirazione permette di creare pensieri sani.***

Infatti, uno dei benefici più straordinari è la qualità dei pensieri, con una buona respirazione si modifica anche la qualità e quantità di pensieri che si fanno. La mente si quiet.

Una pratica costante aiuta a “sovrascrivere” la corretta modalità di respirazione sulla precedente errata. Se si osserva, la maggior parte delle persone non respira in maniera corretta, anzi spesso è in apnea e quindi si muove e agisce in maniera innaturale.

Il diritto di respirare coincide con il diritto che ognuno di noi ha in ogni momento di essere se stesso. In ogni respirazione, infatti, è coinvolto l'intero essere e ogni variazione interna ed esterna si riflette nel respiro.

Ogni respiro fatto con consapevolezza e quindi con il giusto ritmo è un vero e proprio *massaggio*, una *carezza*, una coccola per il nostro corpo e i nostri organi e visceri. Abbiamo la possibilità di nutrirci attraverso di esso, di provare piacere (sviluppa endorfine come un buon massaggio), di *entrare in contatto con le nostre profondità e vivere la presenza*. E questa possibilità è stata data ad ognuno di noi, indistintamente.

“Date, e riceverete a misura del vostro dono. Nutrite la corrente della vita e sarete nutriti da essa.. non perché voglia compensarvi, ma perché in essa vi sarete riconosciuti, e farete allora parte della stessa onda del respiro.” Daniel Merurois

Durante la gravidanza si consiglia di praticare una respirazione consapevole e naturale proprio per entrare in contatto con il proprio corpo e quindi con il nascituro. Aiuta inoltre, a vivere il parto in una maniera più consapevole e rilassata.

La *respirazione ritmica* durante il travaglio ottimizza la quantità di ossigeno disponibile per la mamma e il neonato e aiuta a sopportare di più il dolore delle contrazioni. Respirare potrebbe sembrare un atto istintivo e normale, è difficile credere che possa interagire sulle sensazioni intense che accompagnano il parto, ma è così. Una buona respirazione può aiutare a controllare e a superare meglio il dolore del parto, avere già “in memoria” una buona respirazione permetterà di vivere al meglio tutta la gravidanza, arrivando al parto con una maggiore serenità.

Una respirazione piena e profonda è essenziale ai fini di un buon metabolismo e quindi di una salute vibrante, inoltre attraverso il respiro si entra nell'armonia dove si rende possibile uno scambio diretto tra il nostro Essere e l'intero Universo.



➤ **Massaggio dell'Anima Metodo ZaMa®**

“Cercate di capire il profondo significato di queste parole. L'energia vitale è tutto ciò che è, attorno a voi e dentro di voi” (...)

Tutti voi violate continuamente le leggi spirituali; questo avviene non tanto al livello delle vostre azioni o dei vostri pensieri coscienti, quanto a quello delle vostre emozioni inconsce.

Queste violazioni producono il blocco dell'energia vitale che, non potendo più fluire liberamente, non può più vitalizzarvi (...)

Ogni volta che superate una resistenza, che scoprite una verità a proposito di voi stessi, che riconoscete ed affrontate uno dei vostri tratti negativi, un poco della vostra energia vitale viene liberata e potete avere l'esperienza diretta di ciò che sto affermando”. John Pierrakos

Come appena esposto, il nostro modo di respirare riflette l'intensità con cui viviamo il nostro diritto ad essere persona, diritto che nasce con il primo respiro.

Se poniamo attenzione il nostro respiro è solitamente poco profondo, con la tendenza a trattenerlo. Quando si chiede ad una persona di porre l'attenzione su come sta respirando spesso riferisce che sente il proprio respiro come “rotto” o che non riesce a fare dei respiri profondi perché si sente il respiro “bloccato”.

Durante tutta la nostra vita creiamo costantemente tensioni, blocchi, contrazioni che ostacolano la libera circolazione dell'energia vitale nel corpo. Quando l'energia vitale non fluisce nel corpo si forma un blocco, un ristagno di energia.

Il massaggio dell'Anima è una tecnica di massaggio total body, ideata da Mario Zanoletti (metodo ZaMa), che ha come scopo quello di aiutare la persona ad entrare in contatto con il proprio corpo e il proprio respiro, con il fine di creare un dialogo tra il corpo e l'Anima e sciogliere le corazze venutesi a creare negli anni dando così voce alle emozioni trattenute. L'energia vitale, in questo modo, potrà fluire senza ostacoli.

Un corpo che si muove in maniera fluida, senza blocchi o rigidità, permette di avere pensieri sani.

Come la tecnica metamorfica procede sciogliendo i blocchi dalla pre-nascita alla nascita, così il massaggio dell'Anima si propone di andare a “sbobinare” la nostra storia emotiva dal momento presente fino alla nascita. *Riavvolge, quindi, il nastro dei ricordi esperienziali (registrati in ogni nostra cellula) per rielaborarlo con una nuova, attuale consapevolezza.*

Il corpo e l'Anima comunicano, dialogano, invece di entrare in conflitto. Ci sentiremo completi, in pace e in armonia con noi stessi e di conseguenza con il mondo solo quando ci sarà una perfetta armonia tra corpo, mente ed emozioni.

“Ogni corpo ha una sua espressione unica che rivela la personalità ed il carattere individuale.”
(Lowen)

Con il termine **corazze corporee** si indicano le tensioni muscolari croniche del corpo che formiamo per proteggerci contro le esperienze emotive intense, facendole diventare uno “schermo di protezione” contro “gli attacchi” provenienti dal mondo esterno. Queste corazze si formano già durante il periodo infantile per cercare di mantenere il proprio equilibrio mentale.

Reich, che fu un medico, psichiatra e psicoanalista allievo di Freud, osservò una relazione funzionale tra i processi mentali e quelli somatici, scoprendo così la corazza caratteriale: un insieme di comportamenti che il bambino sviluppa per evitare il confronto con emozioni e desideri frustrati (provocando a livello psicologico delle mancanze dal punto di vista emozionale, poiché tenderà a non vivere determinate emozioni che considera nocive). A livello fisico si manifestano come tensioni, blocchi e contrazioni (rigidità corporea), andando a formare la corazza muscolare. Queste due strutture sono l'una lo specchio dell'altra e interagiscono tra loro.

La corazza emozionale, da cui deriva lo stato cronico di contrazione muscolare, impedisce il libero fluire della nostra energia vitale e, con il passare del tempo, costituirà un vero e proprio impedimento nel raggiungere la propria identità personale. Le emozioni vengono soffocate a causa del ricordo di un'esperienza traumatica passata.

Quando la corazza si scioglie le emozioni vengono in superficie e possono essere vissute e gradualmente o improvvisamente se ne diventa consapevoli. Proprio per questa ragione “sciogliere la corazza” richiede una grande attenzione e delicatezza. Non si deve rompere o spezzare, ma piano

piano, con dolcezza, attraverso il *tocco* e grazie a questa tecnica, andrà sciogliendosi permettendo alla persona di vivere le proprie emozioni in sicurezza e senza spaventarsi.

È importante tenere a mente che la corazza corporea può avere inizio già al momento del concepimento, nell'utero materno o durante la fase di allattamento. ***È utile rendersi conto che ogni cosa che si dice ad una gestante rimane impressa nelle cellule del feto***, nella sua “pellicola della vita”.

Questa tecnica è sconsigliata in gravidanza, ma è consigliata prima del concepimento, come preparazione alla genitorialità.

I blocchi di cui si sta parlando impediscono all'energia di circolare liberamente e li possiamo ritrovare in sette segmenti nel corpo:



Il segmento oculare: include la testa fino alla base del collo, il cuoio capelluto, gli organi di vista e di udito.

Stimola i comportamenti di fuga riducendo la capacità di visione globale e si manifesta nei muscoli intorno agli occhi. Produce comportamenti sfuggenti e timidi, dettati principalmente dalla paura.

Una delle cause può essere lo schiacciamento del cranio del neonato durante il parto oppure la mancanza di uno sguardo d'Amore al momento della nascita. *“L'occhio non solo riceve energia dalla luce, ma la irradia anche e i neonati hanno bisogno di risposta alla loro “irradiazione” attraverso il contatto visivo.”* ZaMa

Il segmento orale comprende *muscolatura occipitale, gola, mento e bocca*.

Genera scarsa autonomia, una forte dipendenza dagli altri e la conseguente riduzione di stabilire dei contatti veri e profondi con le persone.

Questo segmento fa riferimento alla pratica del succhiare, difatti la corazza si forma subito dopo la nascita. Impedire al bambino di succhiarsi il dito, oppure non essere di sostegno al bambino dopo un parto cesareo potrà favorire l'insorgenza di questo segmento. Le emozioni repressе o non manifestate

liberamente sono solitamente: il gridare, mordere rabbioso e il succhiare avidamente, ne consegue spesso un irrigidimento della mascella che impedisce il libero fluire dell'energia ad essi associata.

Il segmento cervicale comprende la *muscolatura bassa del collo superficiale e profonda, il muscolo platisma, la lingua e i muscoli sternocleidomastoidei*. È la sede della nostra voce.

Qui le emozioni vengono quasi “inghiottite”. Può essere causato da una repressione di emozioni da bambini (Non gridare! Stai zitto! Non piangere! Non parlare!) oppure perché si è rischiato di soffocare con del cibo o una caramella andata di traverso. Anche interventi chirurgici in questa zona possono contribuire a creare il blocco.

Compromette la nostra spontaneità portandoci ad atteggiamenti moralistici e improntati sull'autocontrollo che possono degenerare in narcisismo, individualismo ed esibizionismo. Genera una visione iper-razionale della realtà e un forte distacco emotivo.

Il segmento toracico comprende *tutti i muscoli intercostali, i grandi muscoli pettorali, i deltoidi, le braccia, le mani, il gruppo di muscoli situato su e tra le scapole, il cuore e i polmoni e tutta la cassa toracica*.

Le emozioni trattenute sono il pianto straziante, il desiderio ardente e la rabbia selvaggia. Si può creare a causa di un soffocamento (ad esempio se si è rischiato di annegare), oppure in situazioni dove non respirare era un bene per la propria “protezione psicologica”.

Comporta un forte senso d'insoddisfazione riguardo alla propria vita e può generare un eccessivo senso di responsabilità dato dal conflitto tra razionalità ed emotività. Ci parla di un forte autocontrollo e difficoltà nel creare relazioni autentiche. Si tende a stare più nell'inspirazione, con il torace gonfio (come se ci si volesse proteggere dal mondo esterno e farsi vedere forti) e si lascia poco spazio all'espiazione. Lasciar andare, infatti, risulta molto difficile per queste persone.

Il segmento diaframmatico comprende *il diaframma, lo stomaco, il plesso solare, il pancreas, il fegato, la cistifellea, il duodeno, i reni e i muscoli che circondano le vertebre toraciche inferiori*.

Il movimento diaframmatico è bloccato e la funzionalità degli organi compromessa. L'espiazione avviene con sforzo e l'addome si gonfia.

Il diaframma è uno dei centri del respiro e divide la parte alta del nostro corpo e la parte bassa, mette in relazione il basso e l'alto (mente-cuore). Un blocco in questo segmento comporta una difficoltà nel connettere le emozioni viscerali con la regione del cuore.

Può essere causato nei bambini piccoli da un trattamento troppo rude da parte di un adulto; oppure quando il bambino viene avvolto in fasce troppo strette (una pratica comune che si faceva spesso con

i neonati) che impedisce al flusso energetico di muoversi liberamente dall'alto verso il basso e viceversa.

Qui risiedono le emozioni di rabbia, rancore e risentimento. Si nota una difficoltà ad abbandonarsi ai piaceri, alle gioie e alla sessualità, lasciando spazio all'ansia che fa da padrona. Si adotta spesso un comportamento masochistico, si ha paura del dolore e, in generale, di tutto ciò che è sconosciuto.

Il segmento addominale comprende *lo stomaco, il fegato, la milza, il pancreas, l'intestino e gli ultimi muscoli che corrono lungo la colonna vertebrale.*

Provoca una difficoltà ad abbandonarsi alle emozioni che vengono vissute con insicurezza e distanza, soprattutto gioia, piacere e tenerezza. Questo genera stati di insoddisfazione che determinano l'insorgere di sentimenti quali il rifiuto, l'ostilità, la distruttività, il rancore e il risentimento.

Ne consegue una difficoltà di trasformazione e maturazione interiore.

Un blocco addominale ci parla anche di un bacino contratto.

Il segmento pelvico comprende *tutti i muscoli della pelvi, i glutei, l'ano, i genitali e gli adduttori superficiali e profondi delle cosce.*

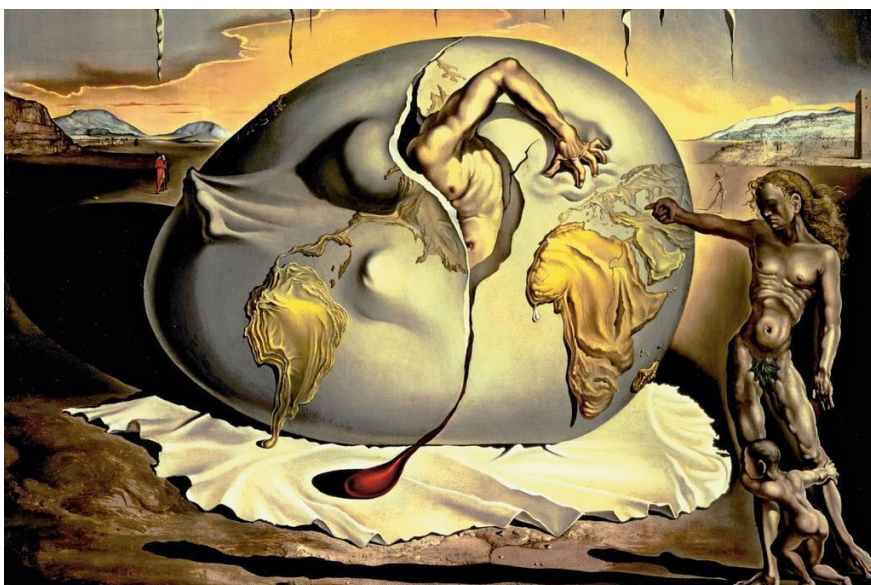
Qui il bacino appare rigido e impedisce il sano piacere sessuale.

Anche questo segmento ci parla di una difficoltà ad abbandonarsi al piacere, trattiene in sé angoscia e collera e atteggiamenti distruttivi. Porta ad una difficoltà di autoregolazione, di autogestione delle proprie potenzialità ed energie.

Il *segmento addominale* e il *segmento pelvico* rendono difficile abbandonarsi a emozioni passionali come quelle legate alla sessualità. Si manifestano nel basso ventre e generano un senso di distanza e insicurezza nei confronti dell'atto sessuale. È importante quindi che non ci siano blocchi, soprattutto in questi segmenti, per poter vivere l'atto sessuale del concepimento al meglio e poter avere un parto senza troppe complicazioni.

“Ama il tuo corpo, è un dono di Dio. Godine e abbine cura. Ciò significa fare esercizi fisici, nutrirsi e riposare adeguatamente; significa ascoltarlo e prestarvi attenzione così come prestiamo attenzione all'auto o al computer, ascoltando qualsiasi piccolo rumore indice di malfunzionamento. L'organismo umano è un meccanismo perfetto e meraviglioso che merita tutta la nostra dedizione: sia che dormiamo o che agiamo, che siamo consapevoli o inconsapevoli, continua a funzionare con silenziosa efficienza. Perfino se non ce ne prendiamo cura continua a servirci! Allora come non serbargli tutta la nostra gratitudine?” Osho

➤ Laboratori di ricerca interiore



I *laboratori di ricerca interiore* nascono con l'obiettivo di aiutare le persone a entrare in contatto col proprio corpo, con le proprie sensazioni ed emozioni rendendoli coscienti delle proprie barriere create contro il fluire spontaneo della propria corrente vitale. Seguendo una guida, attraverso esercizi mirati singoli, in coppia o in gruppo si fa esperienza diretta. In questi incontri ci si sente liberi di agire e di parlare senza essere giudicati, elemento fondamentale per riuscire in un lavoro esperienziale. La richiesta per poterli svolgere è: **essere onesti** con se stessi (e di conseguenza con gli altri), togliere la maschera che si porta quotidianamente per poter sollevare i veli che celano il nostro Sé autentico. Questo comporta il “mettersi totalmente a nudo” e ciò richiede avere **fiducia**.

Si intraprende un viaggio verso il proprio Universo interiore.

Leggere, studiare, incrementare la propria conoscenza è molto importante per comprendere ed evolvere, ma tutto questo senza una reale esperienza è solamente un “raccolgere informazioni” che si accumulano e che non ti fanno progredire, o meglio, non ti fanno *vedere oltre*.

Si rimane fermi nelle proprie convinzioni, aggiungendone delle altre, e il nostro corpo, la nostra energia, continua ad essere bloccata, le nostre emozioni represses e il nostro inconscio, le nostre ombre, continueranno a rimanere un mistero.

È veramente molto presuntuoso da parte nostra pensare di riuscire da soli a portare alla luce ciò che “ci nascondiamo”. La verità che dobbiamo ricordare sempre è che **“nessuno si salva da solo”**.

Se si vuole trovare la propria Essenza è necessario andare a “scovare” ciò che fino adesso abbiamo tenuto nascosto e che in realtà lavora quotidianamente dentro di noi, in ogni nostra piccola cellula e si riflette con sintomi, contrazioni muscolari croniche (corazze), disturbi psichici e schemi comportamentali. Attraverso questi laboratori si cerca di espandere la coscienza di una mente limitata

andando ad esplorare nuove alternative, nuovi modi di pensare, di fare, di agire e di sentire. In altre parole, nuovi modi di Essere, di percepire se stessi.

È la nostra mente, il nostro pensiero, ciò che agisce e “ci comanda” sotto la spinta di paura e sensi di colpa impressi nelle nostre cellule da secoli.

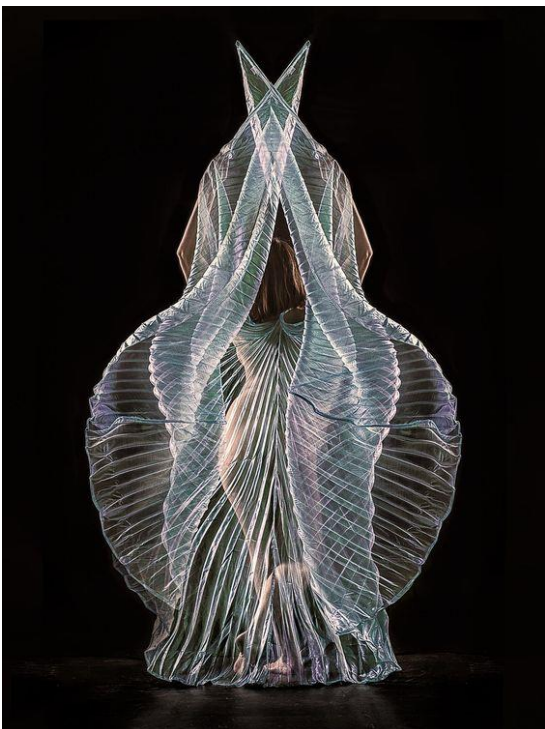
Cominciamo a chiederci davanti ai nostri pensieri quotidiani, alle nostre azioni, ma soprattutto alle nostre reazioni: “*Ci sarà un altro modo?*”

Già solo il dubbio è un punto di partenza che ci permette di osservare con attenzione il momento presente, e poi, resta a noi la scelta di decidere se voler cambiare schema oppure continuare ad eseguire lo stesso identico meccanismo che ci ha portato dove siamo adesso e che si rifletterà sui nostri figli, sulla nostra famiglia, e in generale, sull’umanità intera.

Ricordiamoci che già nel grembo materno si formano le prime strutture, l’imprinting cellulare contenente le informazioni che ci condizioneranno nella nostra crescita è attivo dal momento del concepimento. **Si può dedurre quindi l’enorme importanza che ha svolgere questi lavori prima di decidere di avere un figlio.**

Se è chiaro che nessuno di noi esiste come indipendente dall’altro, è ovvio che qualsiasi azione, pensiero e stato d’animo influisce sull’altro. La scelta è di *prendersi la responsabilità* dei propri pensieri, di smetterla di fare la vittima di un mondo che ci appare cattivo con noi, di una famiglia che non ci ha voluto bene, che non ci ha amato e così via, perché questa realtà l’abbiamo creata noi.

Andando a sollevare i veli, cercando di “liberare” la parte di noi più autentica, portando a Consapevolezza il nostro Sé, ci prendiamo la responsabilità di vedere la Realtà in quanto Verità e non più come mera proiezione.



➤ **Massaggio metamorfico**



Nella fase prenatale gli stati d'animo della madre e del suo vissuto influenzeranno la fase infantile del bambino e di conseguenza quella adulta, fino a che la consapevolezza non interverrà e si andranno a sbloccare le energie che si sono cristallizzate in automatismi comportamentali e psichici.

La Tecnica Metamorfica è una tecnica di massaggio dolce ideata negli anni '50 da Robert St John, naturopata e riflessologo inglese, e perfezionata successivamente dal suo allievo Gaston Saint-pierre, che lavora su questi blocchi andando ad agire sull'energia vitale propria della persona. Si riferisce al nostro potere di **autoguarigione**, facendoci comprendere che il grande guaritore è la Vita stessa.

La Vita è un flusso, un continuo movimento; il blocco ne impedisce il giusto fluire. *Nessuno stato può essere considerato permanente; per lento che sia il movimento c'è sempre.*

Eraclito, filosofo greco, ne parlava con il suo aforisma *Panta Rei* (Tutto Scorre):

“Non si può discendere due volte nel medesimo fiume e non si può toccare due volte una sostanza mortale nel medesimo stato, ma a causa dell'impetuosità e della velocità del mutamento essa si disperde e si raccoglie, viene e va.”

Sottolinea inoltre come non sia possibile per l'uomo fare la stessa esperienza per due volte, poiché *“ogni ente, nella sua realtà apparente, è sottoposto alla legge inesorabile del mutamento.”*

Tuttavia, riconosce che alla base di questo continuo mutare c'è un Logos (principio vibrazione e Mentalismo) che governa il tutto e provoca questo costante divenire.

Possiamo immaginare la nostra energia come l'acqua di un fiume che scende lungo il suo letto, i nostri blocchi come dei sassi che si trovano nel letto del fiume. Quando l'acqua (energia) incontra un masso (blocco) il suo flusso rallenta, la quantità di acqua che passa diminuisce o in alcuni casi si

arresta totalmente. In questo caso solitamente compare, a livello fisico, ciò che noi chiamiamo sintomo o, a seconda del blocco, malattia.

La malattia, fin dall'antichità, è vista come uno squilibrio o un blocco di energia che per qualche ragione viene impedita o deviata. Le cure mediche avevano lo scopo di ristabilire l'equilibrio e di liberare dai blocchi che non consentivano il giusto fluire energetico.

Un blocco quindi, una stagnazione, non permette alla Vita di muoversi come dovrebbe, non le permette di fluire come fa l'acqua. È il blocco nel tempo che procura dei sintomi evidenti e trattiene lo sviluppo del bambino.

La tecnica metamorfica aiuta a “sciogliere” questi blocchi con i tempi e le modalità della persona stessa. Tutto ciò avviene grazie alla Forza Vitale della persona che, attivata dallo stimolo del praticante, entra in azione e si dirige verso la realizzazione del suo massimo potenziale. Ogni reazione ad esso può essere vissuta e affrontata in quel momento dalla persona, poiché è la sua stessa energia che si muove e, attraverso la propria Intelligenza innata, si dirigerà dove necessario. Per questo risulta fondamentale invitare la persona trattata a sentirsi libera di esprimersi come crede, sia durante il trattamento che nei giorni successivi.

L'aspetto mentale del praticante, infatti, è fondamentale. Esso è un mezzo *neutro*, presente ma distaccato, non deve avere aspettative, dirigere l'energia o imporre un suo volere, ma deve essere cosciente che è solamente un catalizzatore (un acceleratore di un processo di cambiamento) per l'energia Vitale già presente nell'altro, in modo tale da rendere l'incontro un *Incontro Sacro*, in cui spazio e tempo non esistono, ma esiste solo energia in movimento. Le due anime comunicano e si parlano, si ascoltano, le forze interagiscono e si lascia fare a “qualcosa” che va oltre la nostra comprensione razionale. Tu (praticante) devi farti da parte e lasciare che sia.

Per comprendere meglio, il catalizzatore, a livello figurato, è quella persona, idea, o avvenimento che esercita un influsso determinante su una linea d'azione o di condotta di cui già esistono le necessarie premesse.

Il principio con il quale si lavora è dunque la Vita.

“La vita è il potere che guarisce. L'uomo oggi ha bisogno di un catalizzatore che gli permetta di entrare in contatto con tale qualità e di risvegliarla”. Robert S. Jhon

Siamo come dei chicchi di grano, come detto nel secondo capitolo, come la ghianda che diviene una quercia o il bruco che si trasforma in farfalla, dentro di noi esiste già un potenziale che aspetta solo di potersi esprimere e, nei limiti che la materia ci impone, abbiamo la capacità di fare esperienza della libertà. Tale capacità ci viene data proprio dalla nostra forza vitale che grazie alla sua azione e, se non ostacolata, ci permette il cambiamento.

Si può dire che questa tecnica è un mezzo per la trasformazione personale poiché agisce su vari livelli: fisico, mentale, emotivo e comportamentale.

Le strutture fisiche, mentali ed emotive si stabiliscono durante il periodo di gestazione, i nove mesi tra il concepimento e la nascita. Questo periodo, prenatale, è definito la struttura temporale che deve essere sciolta. Nell'istante stesso in cui viene creata la cellula ha una coscienza elementare e comincia quindi a registrare le informazioni che plasmeranno il futuro adulto.

Come spiegato, durante i nove mesi di gestazione siamo influenzati da diversi fattori: il modo di essere dei nostri genitori e dei nostri avi, le loro abitudini e la loro cultura; lo stadio di evoluzione che l'uomo ha raggiunto fin a quel momento; la società e l'ambiente in cui si andrà a vivere; le diverse influenze cosmiche e universali. Tutto ciò contribuisce a dare forma agli schemi della nostra vita, che si stabiliscono proprio in quel periodo. *Noi siamo essenzialmente la coscienza che si sviluppa durante la gestazione, il risultato di tutte le influenze dal momento in cui si è deciso di scendere su questa Terra (pre-concepimento; concepimento; gestazione; nascita).*

La tecnica metamorfica lavora proprio su questo.

L'innovazione che S. Jhon ha portato è stata quella di scoprire come toccando delicatamente la zona riflessa su piede, mani e testa della colonna vertebrale si riesce ad inviare un impulso che va a sciogliere vecchi schemi e traumi.

Scelse come punto riflesso quello della colonna perché scoprì che proprio in quel punto sono registrate le nostre memorie del periodo prenatale, del concepimento e di tutti i mesi di gestazione.

Durante questi mesi, come spiegato, siamo influenzati internamente ed esternamente da molti fattori e, già durante la nostra prima strutturazione, si possono formare blocchi e schemi di varia natura.

Perché proprio la colonna vertebrale?

A partire dal quattordicesimo giorno dopo la fecondazione, nello strato mesodermico le cellule ectodermiche danno origine alla placca notocordale che si chiude su se stessa formando la notocorda che è una struttura cilindrica che percorre l'intero corpo e che viene poi sostituita dalla colonna vertebrale che si forma attorno ad essa ed è indispensabile per l'induzione del tubo neurale che si sviluppa dorsalmente ad essa a partire dall'ectoderma.

La formazione del mesoderma dà inizio ad una serie di interazioni tra i tre foglietti embrionali.

Ad esempio, il mesoderma induce l'ectoderma a formare il sistema nervoso centrale e l'endoderma induce il mesoderma a formare il sistema cardiovascolare. Durante la quarta settimana si completa la segmentazione del mesoderma e si attiva il processo di neurulazione, cioè il processo di invaginazione dell'ectoderma che progressivamente si avvala fino a formare il tubo neurale.

Il processo di neurulazione termina con la chiusura delle due estremità, craniale (25° giorno) e

caudale (27°giorno) del tubo neurale. Questa nuova struttura procede in senso cranio-caudale espandendosi e dando origine all'encefalo. Durante questo processo si formano le fibre nervose motrici dei nervi spinali.

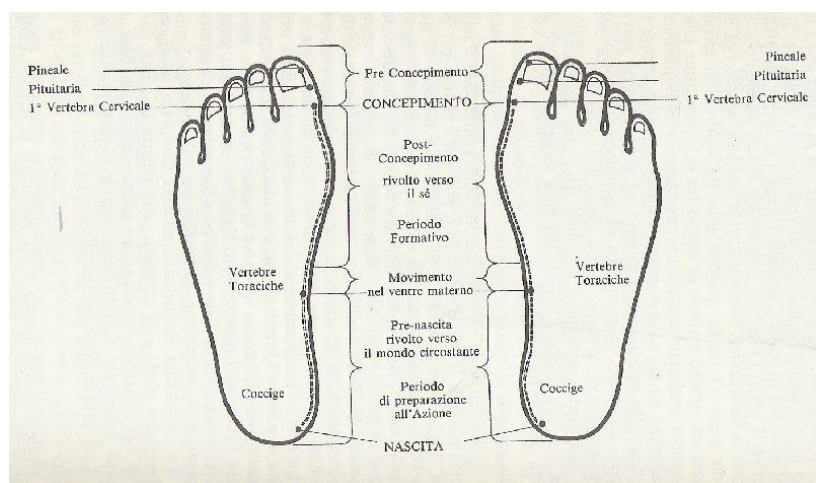
Da quella prima cellula l'embrione passa quindi attraverso vari stadi di sviluppo, non solo a livello fisico ma anche a livello di coscienza.

Dalla colonna vertebrale si ha una crescita longitudinale, sviluppo che prende il nome di Cefalo-Caudale che è il movimento che va dal cervello alla base del coccige in un'espansione verticale. Una massa di energia vitale, che, concentrata nella testa, comincia a spingersi verso il basso, vivificando e formando le aree inferiori del corpo. Si può individuare il punto del concepimento all'inizio della colonna e quello della nascita alla base di essa.

Una crescita laterale che prende il nome di sviluppo Prossimo-distale che è il movimento che partendo dalla colonna vertebrale, quale centro del corpo, si espande verso l'esterno attraverso le membra. La coscienza dell'embrione, l'espressione della nostra energia, progredisce quindi da un centro verso la periferia per mezzo della testa, delle mani e dei piedi, nelle funzioni di pensiero, azione e movimento; il bambino dal ventre materno esce verso il mondo.

L'ultimo stadio è spiegato nella teoria della ricapitolazione secondo la quale l'embrione, attraverso vari stadi, ricalca le altre forme di vita, dal pesce fino al mammifero, indicando che all'interno delle nostre cellule sono "registrate" tutte le evoluzioni della specie.

Leboyer nel suo libro "Nascita senza violenza" scrive che la colonna vertebrale contiene in sé ogni ricordo del periodo prenatale e spiega come essa ci mantiene in contatto costante con le pareti dell'utero e con ogni movimento interno della madre. È proprio sui riflessi spinali che ritroviamo e viene "memorizzato" lo schema prenatale.



La tecnica metamorfica viene svolta su piedi, mani e testa poiché queste parti sono sedi delle funzioni primarie che caratterizzano l'essere umano: rispettivamente, il movimento, l'azione e il pensiero.

A differenza di altri trattamenti non ha controindicazioni, perché tale trasformazione è resa possibile dalla Forza Vitale della persona stessa, tanto più che è altamente consigliato durante il periodo della gravidanza e anche subito dopo sia alla madre che al bambino appena nato (in generale sarebbe utile che tutta la famiglia praticasse tale tecnica). **Si pone come scopo quello di aiutare la gestante e di conseguenza il futuro nascituro a liberarsi da questi blocchi per avere uno sviluppo il più possibile libero da schemi.**

La tecnica a livello pratico è molto semplice, la parte più importante è riuscire a praticarla con la presenza e il giusto distacco. Si inizia sempre “bussando”, cioè chiedendo il permesso alla persona con la quale si sta lavorando, anzi, andrebbe sussurrato alla sua Anima la volontà di interagire con essa.

“E’ come quando si entra a casa di qualcuno, prima di entrare si bussa e si chiede permesso” Mario Zanoletti

Con gli adulti si inizia a trattare il piede destro, poiché fa riferimento al presente, a come la persona sta affrontando la sua vita, poi si passa al sinistro, che esprime le potenzialità inattive e quindi da sviluppare, ma presenti al nostro interno. Lo stesso viene fatto anche per le mani.

L’intero trattamento dura circa un’ora.

Con i bambini piccoli invece, la tecnica dura meno. Si trattano solo i piedini il tempo che loro ritengono adeguato, infatti quando per loro è sufficiente tolgono il piede. Si inizia chiedendo loro di darti il piede con il quale vogliono iniziare il massaggio.

Riporto un’esperienza con un bimbo di due anni, la cui madre aveva ricevuto durante tutta la gravidanza il metamorfico, che ama farsi massaggiare i piedi e chiede che gli venga fatto il metamorfico. Dà quasi sempre il piede sinistro e dice di sì solo se inizi a praticare la tecnica, quando è sufficiente toglie il piedino.

Nei momenti in cui è sotto stress per qualcosa che sta vivendo in quel momento ti chiede il massaggio, ti porge il piede destro per pochi minuti e poi ti dà il sinistro. Una volta finito si rilassa e riprende a giocare e ridere.

Ritengo sia particolarmente utile formare i futuri genitori e le ostetriche riguardo questa tecnica, perché il messaggio che invia è veramente efficace: *con un semplice e delicato tocco si riescono a smuovere vecchi e grandi “massi”*. Schemi che si ritenevano insormontabili si sgretolano senza quasi averne la percezione. L’energia comincia a fluire nuovamente un po’ più libera, arrivano delle idee, delle intuizioni, si comincia a comprendere la propria via. Si comprende come un tocco leggero e delicato sia molto più potente di una forte pressione. Non è infatti la forza che riuscirà a sgretolare i nostri blocchi, le nostre catene, ma la nostra intenzione e volontà di *“farsi da parte”* e lasciar fare a quella energia Intelligente che non aspetta altro che mostrarci il nostro potenziale e renderci liberi.

È il tocco d'Amore che si sostituisce alla Forza egoica.



➤ **Fiori di Bach**

“Non esiste guarigione se non è accompagnata da un atteggiamento mentale diverso.” E. Bach

La floriterapia consiste nell'uso di essenze floreali che hanno lo scopo di armonizzare stati d'animo ed emozioni che spesso precedono la malattia o ne accompagnano le manifestazioni.

L'OMS nel 1948 definì lo stato di salute come *“uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, e non semplice assenza di malattia”*. Riconobbe alla floriterapia, nel 1983, la proprietà di contribuire ad affrancare gradualmente l'uomo dall'influenza degli stati emozionali di sofferenza interiore.

Il fondatore fu il dottor gallese Edward Bach (1886 – 1936) che, una volta lasciati i suoi studi e ricerche in ambito puramente scientifico, dedicò praticamente tutta la sua vita alla ricerca del rimedio assoluto in grado di sanare i disagi dell'anima per guarire i mali del corpo.

Quando ricevette i diplomi dichiarò: *“mi ci vorranno cinque anni per dimenticare tutto ciò che mi è stato insegnato”*. Nella sua mente, il lavoro scartato, come le teorie abbandonate, erano solo un’impalcatura utile mentre i muri si alzavano e il tetto veniva rivestito, ma ingombrante e inutile una volta che la casa era finita.

Secondo Bach la malattia è il risultato di un conflitto tra l’Anima e la Personalità nel momento in cui le scelte della mente prevalgono sulle scelte dettate dal cuore, che rimangono inascoltate.

“Non è una crudeltà, né una punizione. È solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per evitarci errori più grandi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci”. E. Bach

Cominciò a raccogliere piante e in particolare fiori, la parte più evoluta di una pianta, lasciandosi ispirare dalle sue intuizioni e provò su se stesso le loro azioni di guarigione.

Scelse il fiore perché esso contiene la massima espressione in potenza della funzione, la massima vibrazione energetica. L’essenza florale è una distillazione dell’intero essere della pianta e ne racchiude tutte le potenzialità.

Fondò un approccio completamente nuovo alla guarigione che si concentrava esclusivamente sulla salute emotiva e spirituale delle persone piuttosto che sui loro sintomi fisici.

I fiori di Bach rappresentano una **terapia vibrazionale**. Questo significa che ogni fiore porta con sé un messaggio attraverso una specifica frequenza o vibrazione e una volta assunto, tale vibrazione andrà a “risuonare” con la propria frequenza riuscendo ad armonizzarla in caso di disequilibrio.

Tutti i fiori portano con sé una lezione e hanno a che fare con l’apprendimento in quanto ci aiutano a correggere modalità che ci bloccano nell’andare avanti verso il cammino. Ristabiliscono un contatto tra il Sé e la personalità portando l’informazione corretta. Bach soleva dire: *“Questa vita è come un giorno sui banchi di scuola”*. Siamo qui per apprendere delle lezioni, una o al massimo due in tutta la vita.

Utilizzano una procedura simile a quella dell’omeopatia, dalla quale Bach abbracciò il principio: *“curare il malato e non la malattia”*.

Questi rimedi sono innocui, semplici e con poteri di guarigione miracolosi, per questo possono essere assunti durante la gravidanza e l’allattamento senza avere controindicazioni o andare ad interferire con altri farmaci.

“L’azione di questi rimedi è quella di aumentare le nostre vibrazioni e aprire i nostri canali per ricevere l’Io Spirituale; per purificare le nostre nature con quella particolare virtù di cui abbiamo bisogno e lavare via la colpa che è causa del dolore. Sono in grado, come dolce musica o come qualsiasi cosa gloriosa e confortante che sia fonte di ispirazione, di innalzare l’essenza delle nostre

nature e di avvicinarci sempre più alle nostre anime e proprio attraverso ciò di darci pace e alleviare le nostre sofferenze. Questi rimedi curano, non attaccando la malattia, ma infondendo nei nostri corpi le bellissime vibrazioni di una più Alta Natura, alla cui presenza, la malattia si scioglie come neve al sole.” E. Bach

Ogni gravidanza è a sé, come ogni donna. Perciò ho scritto solo qualche indicazione in generale che dovrà comunque essere personalizzata sulla persona in riferimento al momento che sta vivendo.

Alcuni dei fiori riportati sono consigliati dal dott. Ricardo Orozco, laureato in medicina presso l'Università di Barcellona, grande studioso dei fiori di Bach e divenuto floriterapeuta nel 1984.

È considerato una delle massime autorità a livello internazionale nel campo della floriterapia di Bach che, difatti, insegna dal 1993.

- **Wild Oat:** *il fiore della vocazione.* È un catalizzatore maggiore, permette di fare emergere le vere esigenze della persona che si trovano “nascoste” interiormente.
Aiuta quando ci si sente in un momento di attesa, spesso doloroso, verso un'ubicazione forse definitiva nella vita. Si può utilizzare per aiutare a far riposizionare correttamente il feto nel caso ce ne fosse bisogno.
- **Walnut:** *il fiore della rinascita.* Aiuta quando ci si trova ad affrontare periodi di cambiamento e ci protegge da influenze esterne, soprattutto quelle che ci tengono ancora al passato e non ci permettono di progredire.
Risulta particolarmente utile in tutto il periodo della gravidanza, fin dopo il parto.
Utile nel periodo di svezzamento e della dentizione del bambino, poiché è di aiuto durante le fasi di trasformazione biologica che comportano dei cambiamenti interiori importanti.
- **Star of Bethlehem:** *il fiore del conforto,* definito il “*lenitivo di dolori e dispiaceri*”.
Utile nel caso in cui si hanno avuto precedenti traumi con altre gravidanze o precedenti aborti o per ogni altra forma di shock subito fisico e/o emotivo.
Si può utilizzare, unito a Walnut, nell'acqua del bagnetto con i neonati per aiutarli a superare il trauma della nascita.
- **Mimulus:** *il fiore del coraggio.* Si può utilizzare quando si vive la gravidanza e/o il parto con paura. Questo fiore ci parla della paura di qualcosa di concreto, aiuta a superare i nostri timori esagerati, spesso infantili, con coraggio e fiducia.
È utile nei bambini ai primi giorni dell'asilo, poiché spesso spaventati dalla nuova situazione.
- **Scleranthus:** *il fiore dell'equilibrio.* Aiuta ad ascoltare la guida del proprio Io superiore e a non essere continuamente in conflitto nella scelta tra due poli, decidendo così in modo chiaro il cammino da seguire. Ci parla dell'alternanza nelle cose, come ad esempio gli stati d'animo

variabili (allegria/tristezza, quiete/aggressività, e così via). È consigliato inoltre per aiutare a limitare le nausea. Lavorando anche sulla coordinazione (orecchio e vestibolo) e sulla lateralità può essere d'aiuto nei bambini dislessici e/o in qualsiasi caso di emiplegie (compromissione di una sola parte del corpo).

- **White Chestnut:** *il fiore del pensiero*. Ci aiuta nella capacità di discernimento. Agisce sul pensiero ossessivo che crea tensione psichica. Il pensiero prende il sopravvento e non ci si sente più in grado di discernere quali pensieri tenere e quali scartare. Si vive in un continuo rimuginio che produce tensione a livello psicologico e fisico. Rilassarsi non è più possibile. Spesso chi vive questo stato da piccolo ha avuto pochissime o nessuna possibilità di dialogo. Il pensiero fisso di voler rimanere incinta anche quando non ci si riesce può essere armonizzato grazie a questo fiore.
- **Larch:** *il fiore della fiducia in se stessi*. È utile nel caso di mancanza di fiducia in se stessi, quando non ci si sente all'altezza della situazione e si è convinti di essere incapaci ad affrontarla. Spesso il senso di inadeguatezza che ne deriva ci porta a costruire delle barriere di sicurezza che ci precludono di vivere nuove esperienze. Solitamente questi complessi di inferiorità vengono prodotti nell'infanzia da frasi o atteggiamenti screditanti da parte dei genitori e/o adulti di riferimento. *Viene a mancare la conferma del proprio valore.* Questo fiore può aiutare a portare a termine la gravidanza e a viverla con determinazione, soprattutto nella fase del parto.



➤ **Alimentazione**

L'alimentazione ha una diretta influenza sulla salute della gestante, sull'andamento della gravidanza e sullo stato di nutrizione del neonato.

La gestante dovrebbe trovarsi all'inizio della gravidanza possibilmente intorno al suo peso ideale, stabilito in base all'età, all'altezza e alla costituzione, e conservarlo durante i primi tre mesi, dopodiché l'aumento deve essere graduale.

Durante i primi tre mesi, pertanto, basterà mantenere una dieta il più possibile varia ed equilibrata, con particolare attenzione all'apporto proteico, vitaminico e salino, senza aumentare la quota calorica complessiva.

Le proteine dovrebbero essere prevalentemente d'alto valore biologico, cioè provenire da carni, pesce, uova e formaggi. Le proteine vegetali (contenute in cereali, frutta secca, semi, legumi) non sempre sono sufficienti a coprire il fabbisogno di amminoacidi "essenziali". *È necessario porre attenzione.* Il periodo iniziale è quello più difficile essendo caratterizzato spesso da nausea, inappetenza, intolleranze, in particolare per la carne. Nei casi di maggiore intolleranza è opportuno sostituire all'alimento sgradito altri con lo stesso contenuto proteico.

Un'altra fonte di squilibrio alimentare è rappresentata dagli "attacchi di fame", che sono soddisfatti con il ricorso ad alimenti ricchi di glucidi (pane, pasta, dolci) che oltre a provocare squilibri fra i vari nutrienti, a scapito di solito delle proteine, portano a notevoli incrementi di peso. È necessario quindi controllare la quantità di glucidi introdotta quotidianamente, ricordando che la fame esagerata è spesso dovuta a fattori psicologici più che ad un reale bisogno di cibo.

Nel primo trimestre di gravidanza è necessario provvedere ad una integrazione di acido folico (generalmente 400 µgr/die). L'acido folico (vitamina B9) previene alcune malformazioni congenite tra cui la spina bifida (un difetto della colonna vertebrale che comporta disabilità motorie e disfunzioni di vari organi) e, essendo una vitamina implicata nella sintesi proteica, contrasta l'anemia e fortifica la forza muscolare. *Per prevenire queste malformazioni la donna deve avere sufficienti livelli di acido folico già al momento del concepimento.*

In realtà, l'acido folico serve alla donna in età fertile indipendentemente dall'eventualità di una gravidanza perché è indispensabile per la sintesi dei globuli rossi: considerata la perdita di sangue che si ha con le mestruazioni, si ha un maggior bisogno di acido folico rispetto agli uomini.

Lo possiamo trovare nelle verdure a foglia verde (spinaci, indivia, bieta) e in molti altri vegetali (broccoli, rape rosse, asparagi, carciofi, rucola), negli agrumi, nei legumi (piselli, fagioli, ceci), nelle noci e nocciole e nel fegato animale. Quando l'alimentazione non è sufficiente a fornire la quantità necessaria di acido folico (gravidanza e allattamento), il medico può consigliare integratori alimentari in quanto la sua carenza può portare serie problematiche. I sintomi maggiori sono: astenia, turbe del sonno, ulcere della mucosa orale, anemia macrocitica e megaloblastica, disordini neurologici oppure patologie cardiovascolari; particolarmente pericolosi in gravidanza.

Dal secondo trimestre il fabbisogno proteico aumenta. Le proteine sono, infatti, fondamentali ai fini plastici, cioè di costruzione dei tessuti; con l'avanzare della gravidanza esse devono pertanto aumentare, visto che *si sta aiutando la formazione di un nuovo organismo*. La stessa esigenza si presenta per i sali di calcio e fosforo necessari alla formazione dello scheletro e per il ferro indispensabile nella formazione dei globuli rossi del sangue. Una somministrazione inadeguata provocherebbe gravi carenze soprattutto alla madre (decalcificazione, anemie) perché il feto andrebbe a prendere dalle sue riserve quanto gli occorre.

Il calcio e il fosforo abbondano nel latte, nei latticini e nelle uova; il ferro è contenuto nei legumi e nel tuorlo d'uovo, nella *frutta secca* e in modo particolare nel fegato animale.

È importante provvedere ad una adeguata introduzione di liquidi ed anche sali minerali durante tutto il periodo.

Il fabbisogno di vitamine aumenta, specialmente la A e la D in stretto rapporto all'aumentato fabbisogno di calcio e fosforo. La necessità di vitamine del gruppo B aumenta invece in relazione all'aumento dell'apporto calorico glucidico. Per quanto riguarda la forma di somministrazione delle vitamine, è preferibile assumerle tramite alimenti, anziché sotto forma di preparazioni farmaceutiche. Le vitamine abbondano nella frutta e nella verdura cruda, nonché nei cereali integrali e nei prodotti comunque non raffinati.

La presenza dei lipidi (grassi) è necessaria per permettere l'assorbimento di alcune vitamine liposolubili (A, D, E, K), che sono di particolare importanza.

È opportuno dare la preferenza agli amidi (pane, pasta, patate, cereali, legumi) rispetto agli zuccheri semplici (zucchero, dolci).

Gli zuccheri semplici vengono metabolizzati rapidamente causando un aumento rapido della glicemia dopo l'assunzione. L'assunzione di zuccheri semplici, con l'alimentazione, innalza rapidamente i livelli di glucosio nel sangue (glicemia). Un normale livello di glicemia è utile per fornire l'energia al nostro corpo e al cervello, ma livelli elevati scatenano molte reazioni negative. La più conosciuta è l'aumento dell'insulina che viene prodotta dal nostro organismo per evitare che gli zuccheri nel sangue raggiungano livelli di tossicità pericolosi. Ma l'utilizzo degli zuccheri semplici provoca anche altri danni.

Per poter essere assimilato e digerito, lo zucchero bianco ruba al nostro corpo vitamine e sali minerali (in particolare il Calcio e il Cromo) per ricostituire almeno, in parte, quell'armonia di elementi distrutta dalla raffinazione. A livello intestinale provoca processi fermentativi con la produzione di gas, tensione addominale e l'alterazione della flora batterica con tutte le conseguenze che ciò comporta (disbiosi). Provoca, inoltre, un aumento di acido urico il quale, oltre a danneggiare i reni e

aumentare la pressione arteriosa, può portare ad una infiammazione cronica con conseguenze anche gravi come l'ictus e altre malattie.

Il consumo abitudinario di zuccheri raffinati provoca inoltre: riduzione delle difese immunitarie; aggravamento dell'asma; acidificazione del nostro corpo; peggioramento delle malattie cardiache, del diabete, dei calcoli biliari, dell'ipertensione, delle artriti e così via.

Da non sottovalutare è la *dipendenza mentale* che si crea.

Lo zucchero raffinato, quei cristalli bianchi così belli, attraenti, buoni, potrebbero avere effetti peggiori della cocaina, almeno a livello di dipendenza. Il consumo di zucchero raffinato, infatti, induce effetti psicoattivi – abuso, desideri impulsivi – sovrapponibili, se non addirittura superiori, a quelli di altre sostanze che provocano assuefazione. La dipendenza è dovuta essenzialmente al rilascio di oppioidi endogeni (sostanze prodotte naturalmente nel corpo, come le endorfine ad esempio) nel sistema nervoso a seguito del consumo. Tale dipendenza è tanto più marcata quanto più vengono consumati cibi ad alto indice glicemico, perché un consumo elevato di zuccheri porta ad una produzione maggiore di insulina il cui effetto ipoglicemizzante innesca un bisogno ulteriore di carboidrati per avere l'effetto “euforico” precedente, un'iniezione rivitalizzante di serotonina, una vera e propria droga.

Il nostro cervello dovrebbe regolare la nostra assunzione di cibo e impedirci di esagerare, prendere peso e ammalarci. Ma i dolci e il cibo spazzatura mandano in tilt tutto il nostro sistema di regolazione e possono sfasare la chimica del cervello per farcene desiderare sempre di più. *È l'iperstimolazione dei centri di ricompensa del cervello che provoca dipendenza.*

Ci sono studi che dimostrano che si può andare in astinenza da zucchero: quando i livelli di dopamina nel cervello indotti dall'assunzione di zuccheri calano, si possono avere sintomi come il disturbo di iperattività con deficit di attenzione. Frequenti sbalzi insulinici portano a una continua variazione dell'umore, stati mentali confusi, stanchezza frequente e pensieri negativi (che possono diventare stati depressivi). Inoltre, gli stimoli alla fame ci spingono a comportamenti alimentari distorti come ad esempio le abbuffate, che a loro volta generano sensi di colpa e frustrazione. Se anche nei pasti successivi si continuasse a mangiare cibi ad alto indice glicemico, ingrasseremmo e di conseguenza oltre a peggiorare le nostre condizioni generali di salute andremmo incontro ad ulteriori frustrazioni, difficoltà sociali, sensazioni di stanchezza fisica, pensieri di fallimento.

Bisogna quindi fare attenzione a quanti zuccheri semplici vengono introdotti con la dieta, soprattutto in questo periodo così particolare. I cereali integrali possono benissimo sostituire pane e riso raffinati sia perché possiedono una maggiore quantità di sali minerali e vitamine, sia perché apportano una notevole quantità di fibra grezza, che, favorendo la peristalsi intestinale, contribuisce a combattere la stitichezza tanto frequente in gravidanza.

Durante la gravidanza è bene cessare il consumo di alcol, smettere di fumare e limitare il consumo di caffeina e teina, quest'ultima, se consumata in dosi massicce, interferisce con l'assorbimento di Calcio e Ferro poiché ricca di tannini.

Lo stile di vita che si conduce è importante. Gravidanza non significa malattia, ma anzi è un momento gioioso di preparazione per una nuova nascita. Perciò, a patto che non ci siano prescrizioni mediche che lo vietino, è consigliabile continuare a svolgere attività fisica quotidiana, a maggior ragione avendo più tempo a disposizione.

Durante la gestazione è consigliabile nuotare, camminare specialmente all'aria aperta, praticare ginnastica dolce facendo attenzione allo stretching e svolgere attività dolci ma che aiutino il corpo a mantenere un certo stato di salute, altrimenti l'alimentazione da sola non riuscirà ad aiutare la gestante e il bambino.

Durante **l'allattamento** è necessario un maggior apporto di energia e di alcuni principi nutritivi per compensare le perdite dovute alla produzione di latte. Questa energia deriva in parte dagli alimenti e in parte da quella immagazzinata nelle riserve corporee durante la gestazione. In pratica si calcola che per secernere la quantità media di latte giornaliera (circa 850-1.000 ml) occorrono alla donna 500 kcal in più rispetto al fabbisogno quotidiano normale.

È fondamentale bere tanti liquidi, soprattutto l'acqua che risulta essere la componente fondamentale del latte. Si può bere anche altre bevande non alcoliche e prive di coloranti purché non interferiscano con il sapore del latte.

Va incrementata la quantità di proteine, di Calcio, Iodio, Magnesio e Zinco, e di vitamine, soprattutto la A e la D. Oltre ai cereali, ai pesci e a carni magre, al fegato e ai lipidi prevalentemente d'origine vegetale, gli alimenti da preferire sono latte latticini, formaggi e frutta e verdura.

Ricordiamoci che **il nutrimento non è solo cibo o acqua**, ma è anche musica, letture, parole, poesie, sguardi, soprattutto il *tocco d'Amore* (toccare ed esseri toccati).

Un articolo di Repubblica narra di un esperimento condotto la prima volta nel 1200 dove si decise di far nutrire regolarmente un gruppo di neonati in assoluto silenzio, i piccoli furono toccati quel minimo indispensabile per le cure igieniche al fine di eliminare completamente la loro possibilità di interazioni linguistiche con le nutrici.

Si narra che quei bimbi non parlarono né in ebraico, né in egiziano, né in alcun'altra lingua: **l'assenza di contatto fisico e verbale li condusse fatalmente alla morte.**

Successivamente, lo psicanalista Spitz condusse per la prima volta uno studio su bambini abbandonati in orfanotrofio seguendo il metodo scientifico sperimentale. Osservò 91 bambini abbandonati sin dalla nascita in orfanotrofio, nutriti regolarmente ma con scarsi contatti interpersonali. Le nutrici dedicavano qualche carezza ai primi della grande camerata in cui vivevano gli infanti ma per gli

ultimi il tempo stringeva e non si andava oltre le minime interazioni necessarie al nutrimento e all'igiene. Dopo 3 mesi di carenza di contatti i bimbi svilupparono una grave apatia, inespressività del volto, ritardo motorio e deterioramento della coordinazione oculare. Nelle loro culle si formò un piccolo avvallamento che li avvolgeva completamente. I piccoli entravano in uno stato che Spitz paragonò al letargo: se ne stavano immobili in quelle nicchie che per molti divennero le loro tombe. Entro la fine del secondo anno di vita, il 37% dei 91 bambini, pur essendo stati alimentati correttamente, morì con i segni clinici del marasma, una malattia provocata dalla carenza proteica tipica della denutrizione. Morirono i bambini che stavano in fondo alla camerata e che avevano ricevuto cibo senza contatti interpersonali. Chi riuscì a sopravvivere non fu in grado di parlare o di camminare, spesso i superstiti non erano in grado nemmeno di rimanere autonomamente seduti.

Altri esperimenti sono stati fatti negli anni successivi per appurare che la carenza infantile delle cure parentali ha conseguenze estremamente gravi per lo sviluppo psichico e fisico; ***bambini correttamente alimentati ma deprivati del tutto da interazioni e contatti possono morire*** con un quadro clinico e anatomico-patologico sovrapponibile alla deprivazione alimentare. *Si può morire letteralmente di fame, pur mangiando, se si viene isolati dai rapporti interumani.*

Il bimbo è quindi affamato non di solo latte ma soprattutto di cure genitoriali fatte di **con-tatto e amore incondizionato**. C'è un *inscindibile legame* tra cibo, carezze, massaggi, abbracci e tenerezza spesso mediata da vocalizzi affettuosi pieni di premura materna e paterna.

L'attenzione a questi "dettagli" è fondamentale.

➤ **Riflessologia plantare Metodo ZaMa®**

"I piedi sono le nostre radici, la nostra base di sostegno, il nostro corpo si poggia su di essi, ci uniscono alla terra e alla sua energia. La teoria riflessologica si basa sul principio che nelle varie zone del piede sono riflesse tutte le funzioni e gli organi del corpo umano. Questa tecnica agisce sull'energia bloccata che provoca disarmonia nell'organo corrispondente riportando così l'equilibrio psicofisico.

Il massaggio riflesso riattiva la circolazione sanguigna, linfatica ed energetica. Oltre ad altri benefici migliora la fisiologia generale degli organi, equilibra le funzioni ormonali, stimola e rilassa il sistema nervoso. Si tratta anche di un trattamento (come anche il massaggio tradizionale) che esprime l'innata natura dell'essere umano, che tocca dove sente dolore in modo istintivo. L'essere umano (microcosmo) unisce dentro se stesso sia la struttura che l'ordine dell'universo (macrocosmo), e la riflessologia plantare è basata proprio sul fatto che ogni aspetto e comportamento della vita dell'individuo vada ad agire sul benessere e sulla salute della persona. Agisce sui cinque piani: fisico, energetico, emotivo, mentale e spirituale, con l'intento di riequilibrare

e stimolare il naturale processo di autoguarigione. La conformazione del piede, delle dita, qualsiasi segno su unghie e pelle parlano della persona, rilevano come i nostri stati d'animo e le nostre esperienze si materializzano nella struttura fisica.” Dott.ssa F. Monti

La riflessologia plantare è una tecnica terapeutica non invasiva utilizzata sin dall'antichità (si pensa che risalga addirittura a 6.000 anni fa) che consiste nella pressione e nel massaggio energetico del piede (massaggio zonale) effettuato tramite una stimolazione e compressione di specifici punti di riflesso, relazionati ad organi e apparati.

Per **punto riflesso** si intende quella parte che sollecitata da uno stimolo dà una reazione antalgica (scomparsa del dolore) in un punto riflesso o lontano dal punto stimolato.

Lo scopo della tecnica è quello di riequilibrare lo stato di salute della persona, sotto l'aspetto energetico e psicofisico.

Il procedimento su cui si basa la riflessologia è definito **“arco riflesso”**.

La pressione esercitata sul punto riflesso del piede produce uno stimolo che dal punto in questione giunge fino all'ipotalamo che lo elabora e invia il segnale, attraverso le terminazioni nervose del midollo spinale, all'organo, muscolo o viscere di riferimento.

L'essere umano si può paragonare ad un albero: le radici corrispondono ai piedi, il tronco alla colonna vertebrale e le foglie, che sono esposte alla luce del sole, alla testa.

Il principio sulla quale si basa è il **Principio olografico**: il macrocosmo si riflette nel microcosmo. Il piede contiene in sé tutte le informazioni della persona, è una sua riproduzione in miniatura. Come in un ologramma, ogni parte contiene le informazioni dell'intero e così ogni cellula del corpo umano contiene tutte le informazioni dell'organismo e in ogni singola parte del corpo sono contenute tutte le informazioni relative alla persona intera.

Il modello olografico è un modello di relazione e di informazione globale, un modello universale. Ogni nostra cellula è un'unità olografica che contiene, nel suo DNA, l'informazione globale non solo nostra, ma di tutta l'umanità. Grazie a questa informazione la cellula può comunicare e relazionarsi con il sistema. Ricordiamoci che le cellule, come già esposto, hanno memoria.

La digitopressione o il massaggio del piede sono effettuati da un terapeuta esperto di questa metodica che utilizza come strumenti di lavoro principalmente le proprie mani. La manipolazione non si limita alla superficie, ma giunge sino alle terminazioni nervose del piede, al fine di attivare la produzione di sostanze neurochimiche che alleviano le tensioni e diminuiscono lo stress.

È finalizzata a ridurre disturbi e patologie a carico dei diversi organi, delle ghiandole, delle strutture nervose, delle strutture ossee e delle articolazioni del corpo umano e, oltre a essere curativo, produce anche un prezioso effetto rilassante che influisce positivamente sui livelli di stress elevato.

La mappa delle zone riflesse è stata messa a punto dal dottor **William Fitzgerald** nel XIX secolo. Questo medico statunitense, influenzato dalle tecniche di digitopressione delle culture orientali e dopo anni di studi e sperimentazioni, ideò la cosiddetta “*terapia zonale*”. Suddivise il corpo umano in 10 zone verticali (5 per ogni lato del corpo) e 3 orizzontali e trovò nei piedi uniti corrispondenti punti riflessi: i polmoni, i reni e la colonna vertebrale sono posizionati metà su un piede e metà sull’altro, mentre tutti gli organi di destra sono collocati sul piede destro e quelli di sinistra sul piede sinistro. La testa, invece, è riflessa sulle punte delle dita.

I piedi riflettono il nostro rapporto con il mondo e mostrano il nostro stato di equilibrio interiore. Toccando il piede in realtà si tocca tutta la persona, internamente ed esternamente. La pelle rappresenta l’Io della persona, la sua psiche più profonda. Rappresenta il collegamento tra fuori e dentro; agendo sulla pelle stai agendo nelle profondità della persona. È necessario quindi procedere con molta cura e cautela, sapendo che la persona che si ha davanti si sta affidando a te terapeuta e *tu hai nelle tue mani tutto il suo Essere.*

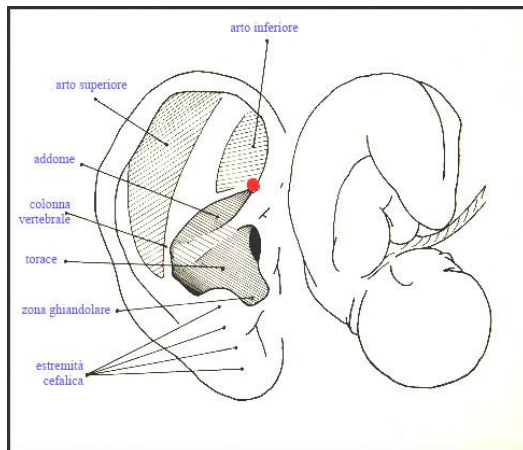
Durante il periodo della gravidanza il corpo si trasforma per creare uno spazio e il necessario nutrimento per far crescere una nuova creatura. Il massaggio riflessologico, dopo il terzo mese di gravidanza, può essere di notevole aiuto psico-fisico per la gestante.



Trattamento: ogni trattamento varia da persona a persona, ma in linea generale si può pensare di agire seguendo questa linea:

- **Manovre iniziali per la mobilità e presa di contatto con la persona**
- **Stop.point** delicato su tutta la colonna per alleviare le tensioni, in quanto agisce sui paravertebrali
- **Colonna vertebrale**, cresta ossea del piede, con maggiore attenzione sulle vertebre lombari e sacrali, poiché è la zona solitamente più affaticata a causa del peso del bambino

- **Asse ipotalamo – epifisi – ipofisi:** per agire sul sistema endocrino
- **Nervo vago:** interviene in quelle che sono considerate tutte le attività fisiologiche vitali, dal battito cardiaco alla deglutizione. Dalla produzione di enzimi a livello epatico agli scambi gassosi polmonari. È inoltre il ramo principale del sistema nervoso parasimpatico.
- **Spalla – orecchio:** la riflessologia si basa anche sull’analogia delle forme. Il padiglione auricolare richiama l’immagine di un feto rovesciato, infatti in auricoloterapia ogni punto dell’orecchio corrisponde a particolari organi e parti del corpo.



- **Trapezio:** zona particolarmente sensibile a carichi di responsabilità
- **Diaframma e plesso solare:** per aiutare la respirazione (sono punti spesso particolarmente compromessi a causa della posizione del bambino)
- **Stomaco,** con maggior attenzione alle valvole: **cardias e piloro**
- **Valvola ileo-cecale,** intestino e tratti del colon
- **Retto – ano**
Dallo stomaco all’ano sono tutti punti particolarmente sensibili, soprattutto in gravidanza, dove si alternano, solitamente, fastidi intestinali dovuti al cambiamento del corpo e alla trasformazione che ne deriva per fare spazio al feto.
- **Anca, femore e ginocchio:** importanza del pavimento pelvico e movimento del bacino che subiscono una modificazione per fare spazio al bambino e che sono essenziali per il parto.
- **Surreni:** azione su sistema endocrino
- **Rene:** sede della nostra energia vitale.
- **Uretere e vescica:** punti utilizzati per permettere “lo scarico” emozionale e tensivo.
Inoltre, subiscono una notevole pressione dovuta al peso del bambino.
- **Circolazione venosa**
- **Cisterna del Pequet:** corrisponde alla struttura anatomica che funge da centro di raccolta della linfa proveniente dagli arti inferiori e dalla porzione inferiore del tronco.
- **Linfatico paravertebrale**

- ***Linfatico addominale***

È utile trattare i punti riflessi di circolazione linfatica e venosa per aiutare il drenaggio che nel periodo gestazionale risulta più difficoltoso.

- ***Sciatico inferiore***

Il punto del nervo sciatico superiore corrisponde al punto MILZA6 che, in digitopressione, è considerato un punto abortivo e di conseguenza è bene non stimolarlo in una donna che voglia rimanere in incinta o che già si trovi in questo stato.

- ***Manovre di chiusura e ringraziamento alla persona***



Conclusione

*“Prendi in mano la tua vita
e fanne un capolavoro”*

Karol Wojtyła

Attraverso gli studi, le letture e le esperienze di questi ultimi anni si è fatto sempre più vivo in me il desiderio di comprendere se, e fino a che punto, siamo e siamo stati condizionati da eventi e schemi nella nostra vita. Ho compreso ben presto che questo avviene per tutti noi e che trova la sua radice nel periodo antecedente la nostra nascita, prima ancora del concepimento.

Per arrivare a questa conclusione ho dato vita ad una ricerca molto ampia che ho sintetizzato principalmente nel primo capitolo, andando a richiamare quei principi filosofici e metafisici presenti dalla notte dei tempi che spiegano come il mondo in cui viviamo non è fatto solamente di ciò che ci sembra di percepire, ma contiene molto di più e questo si riflette poi nel nostro piccolo. Come dice Ermete Trismegisto nel principio della Corrispondenza: *“Come sopra – così sotto, come sotto – così sopra. Come dentro – così fuori, come fuori – così dentro. Come nel grande – così nel piccolo.”*

Ho proseguito con l’analisi dei vari condizionamenti cosmici, universali, generazionali, sociali e familiari notando come la loro conoscenza possa aiutare nella vita di tutti i giorni, ma soprattutto come sia importante comprendere quanto tutto ciò che è accaduto e sta accadendo in realtà è creato da noi (Principio Mentalismo) ed è in relazione con la nostra vibrazione (Principio Vibrazione).

Il tema centrale della tesi è proprio questo: come possiamo superare i condizionamenti e le influenze senza farci dominare da essi.

A partire dall’attenta analisi del Principio del Mentalismo ho potuto comprendere che noi tutti, essendo creatori dei nostri pensieri, abbiamo la possibilità di scegliere se e come riprogrammare le credenze limitanti con cui stiamo convivendo.

Il Principio della Vibrazione mi ha permesso di comprendere e spiegare come tutto è vibrazione, è energia. Gli stessi nostri pensieri sono vibrazione e di conseguenza hanno un’azione diretta sul mondo, interno ed esterno. **Perciò sono (e quindi siamo) responsabili di ogni nostra azione e conseguenza.**

L’attenzione al momento presente consente di scegliere il pensiero senza essere influenzati dal passato o dall’ansia del futuro. Il continuo ricordo associato a momenti passati o il fantasticare su momenti futuri che poggiano comunque le loro basi sul passato, alimenta gli schemi. Così facendo rafforziamo un pensiero che si basa principalmente su paure e sensi di colpa e che ci imprigiona in una gabbia sempre più resistente.

Essa potrà essere sciolta attraverso il perdono, l'Amore che porta alla pace. Il cambiamento di pensiero e il conseguente abbandono dei vecchi schemi ci conduce in quella dimensione.

In questa tesi ho unito scienza e metafisica per dimostrare che Anima, corpo e mente non possono essere divisi. Tutti i piani del nostro essere in realtà si fondono in un unico aspetto.

Non siamo esseri isolati, siamo connessi l'uno all'altro e facciamo parte di un tutto con il quale interagiamo, anche a nostra insaputa, e siamo tutti ugualmente condizionati e influenzati dal momento in cui la nostra anima decide di sperimentare l'incarnazione.

Per spiegare la mia ipotesi il ricorso alla Metafisica non mi consente dimostrazioni tangibili, ma d'altra parte la scienza mi permette di provare la veridicità di alcuni concetti.

A partire dall'esperimento di Emoto, che dimostra come le vibrazioni di un suono e di un pensiero interagiscono con l'acqua e la materia si arriva a spiegare quanto risulta importante il periodo del concepimento e quindi la nostra formazione all'interno dell'utero materno.

Diversi studi, infatti, hanno provato come nel momento del concepimento avvenga un'esplosione di luce. Questo fenomeno ci riconduce al concetto secondo cui la nostra Essenza è essenzialmente Luce, energia pura.

Nel terzo capitolo descrivo come, dal momento del concepimento in poi, anche attraverso i canali biologici, il bonding, l'origine dei foglietti embrionali e il breast-crawl viene influenzata la nostra formazione psico-fisica. Le influenze familiari e generazionali sono spiegate dall'epigenetica che ha dimostrato a livello scientifico che le modifiche genetiche che avvengono per motivi ambientali e di condizioni di vita sono indipendenti dalla sequenza del DNA, ma sono date dalla sovrapposizione sul genotipo di "un'impronta" che ne influenza il comportamento funzionale e sono quindi modificabili. Durante la lettura di questa tesi si nota come proprio per confermare l'importanza di quanto appena detto faccio spesso riferimento e analizzo il delicato rapporto tra gestante e feto, poi bambino e persona adulta "plasmata" e influenzata dai nove mesi trascorsi nell'utero materno e dal conseguente parto, visto non solo come nascita, ma anche come "rinascita".

Concludendo ho cercato di dimostrare che quanto più una persona è libera da condizionamenti e ha compreso quali sono i meccanismi dei suoi pensieri e quale è la Via da seguire per giungere alla Verità, tanto più contribuirà a dare alla luce un figlio libero.

Questi bambini ci fanno da guide, come spiego ampiamente, e sono loro i nostri insegnanti. Quindi l'invito ai genitori, e non solo, è quello di **non soffocare il dono che gli viene offerto**, ma *accettarlo, incoraggiarlo e promuoverlo*.

Gli strumenti che abbiamo a disposizione per fare questo viaggio sono molti, ho citato e parlato di alcuni di essi, di quelli di cui ho fatto e sto facendo esperienza e che credo siano veramente validi.

C'è però uno “strumento” alla base di tutto che è **la motivazione al cambiamento**, la scelta di lasciare il passato per un rinnovamento e accettare di comprendere come funziona la nostra mente e come i nostri pensieri creino la realtà che viviamo e interagiscono su di noi, sul nostro corpo, sulle persone e sull' ambiente esterno.

Il mondo non è altro che una proiezione dei nostri pensieri, è come se li guardassimo su un grande schermo.

In questa tesi ho rielaborato le basi e le ricerche dalle quali ho iniziato ad approfondire le tematiche che mi hanno portato a questa conclusione. Il limite del mio lavoro, come ho già sottolineato, è una più ampia conferma scientifica.

La conferma non scientifica che mi consente di dire che tali conclusioni sono valide è la mia esperienza diretta. I miei occhi che brillano, la serenità che sento dentro, la capacità che riesco ad avere, sempre più spesso, nel non farmi travolgere dalle emozioni più o meno intense associate ad eventi comuni a tutti noi, cercando semplicemente di viverle per come sono, facendomi attraversare da esse con l'intento di vedere la realtà per quella che è realmente. Il cammino è lungo e probabilmente non avrà mai fine, ma io personalmente non cerco l'illuminazione. Semplicemente scelgo ogni giorno, ogni momento, di sperimentare la Vita, con lo scopo di viverla (e quindi vivermi) appieno. Spesso non ci riesco, “*scivolo*”, oppongo resistenza, ma del resto siamo qui per imparare e sperimentare è un buon modo per acquisire consapevolezza. Credo fermamente che questo sia un ottimo punto di partenza per andare incontro alla **pace**, unico vero scopo della nostra esistenza.

In base alla mia esperienza personale, sento di poter dire con sicurezza che la scelta al cambiamento è solo nostra e che per farlo, come detto, è necessaria una sana motivazione e l'accettazione di prendersi la responsabilità che questo comporta.

Aspetti che riconosco come fondamentali per poter decidere di mettere al mondo un figlio, perché credo che in questo viaggio alla ricerca del nostro Sé più profondo ogni persona che incontriamo sul nostro cammino ci porta insegnamenti importanti per la nostra crescita. Riuscendo ad abbandonare la visione superficiale di proiezione e guardando chi si ha di fronte semplicemente come estroflessione di noi stessi, riusciremo a scorgere la sua **reale** bellezza. La vera evoluzione inizia quando si smette di colpevolizzare e giudicare l'altro e si comincia a vederlo per ciò che è realmente: **un'emanazione della nostra stessa Luce**.

Infine, dopo aver esposto, spero con chiarezza, le mie conclusioni voglio sottolineare che questa tesi e le mie ricerche vogliono essere un punto di partenza per una più ampia sperimentazione riguardo l'accompagnamento genitoriale. Questo progetto, che spero potrà sollevare l'interesse di altri terapeuti, naturopati o professionisti del settore, consisterà nel seguire e aiutare le future coppie di

genitori nella loro preparazione a concepire un figlio, proseguendo fino a che la/il bambina/o non sarà abbastanza grande da poter vedere gli effetti di tale teoria.

Il lavoro prevede la collaborazione e l'informazione di ostetriche, infermieri e medici che si interfacciano quotidianamente con le donne in gravidanza per poter fornire la giusta assistenza pratica e spirituale alla coppia e al futuro nascituro, mettendo in essere, sviluppando e sperimentando gli argomenti esposti.

Concludo con questo augurio:

Che i nostri corpi si possano muovere senza rigidità alcuna nell'incessante danza della Vita, che il flusso della nostra energia possa scorrere armoniosamente dentro e fuori di noi, che l'illusione del nostro corpo e di questo mondo non ci privino della gioia, che la nostra Anima possa comunicare senza ostacoli alcuni, che l'Amore, per noi sconosciuto, possa trovare il modo di aprire quella porta ancora chiusa.



GRAZIE

Giulia Cataudella

Ringraziamenti

La stesura e la discussione di questa tesi rappresentano per me un passaggio importante che mi ha permesso di portare a consapevolezza parti di me ancora non comprese. Il percorso di studi intrapreso in questi anni mi ha consentito non solo di ampliare le mie conoscenze, ma anche di contattare le mie ombre, di comprendere meglio le motivazioni e i meccanismi del mio corpo e dei miei pensieri.

Per questi motivi vorrei ringraziare tutte le persone che mi hanno sostenuto durante questo periodo:

La mia famiglia per la costante presenza, per il conforto e il sostegno nei momenti di difficoltà.

Mario e Alessandra per il loro aiuto, per la grande disponibilità e per avermi accompagnato, con amore e sapienza, durante questi anni facendomi vedere la luce anche quando tutto mi sembrava buio.

Gigliola che con la sua forza, il suo esempio e i suoi insegnamenti mi ha aiutato a comprendere che si può evolvere nella gioia.

Loretta che con la sua spontaneità e saggezza mi ha permesso di vivere gli eventi della vita con maggiore leggerezza, accarezzandoli.

Alessandra L., Katuscia, Silvia per aver creduto in me, per avermi spronato, supportato e ascoltato.

Andrea, tutti i docenti e gli assistenti della ConSé per i loro preziosi insegnamenti e la loro presenza.

I miei compagni di classe con cui ho condiviso questo viaggio esperienziale alla ricerca di me stessa.

Valeria che mi ha permesso di accompagnarla durante la sua gravidanza.

Egle e Federica che da sempre mi sono vicine e mi ascoltano con pazienza e amore, donandomi i loro preziosi consigli.

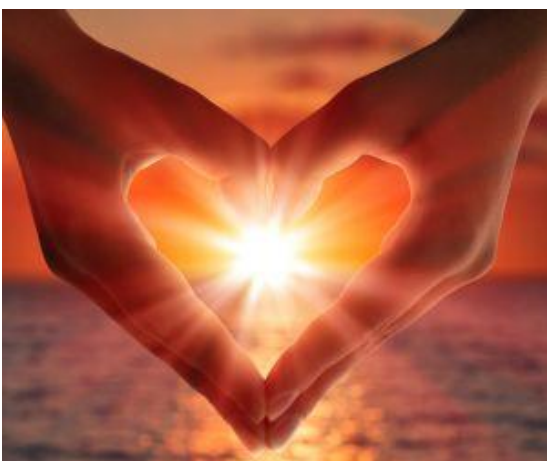
Laura che mi richiama alla leggerezza e che sa darmi suggerimenti utili e saggi.

Angelo il cui aiuto è stato, ed è, molto importante per la mia crescita.

I bambini e tutti coloro che, attraverso il loro esempio, portano messaggi di amore.

A voi, con tutto il mio cuore:

GRAZIE



Giulia

Bibliografia:

- Indaco, bambini indaco realtà del terzo millennio – di P. Giovetti – Edizioni Mediterranee 2003
- I nove scalini – cronaca di una reincarnazione – A. Givaudan e D. Meurois – Edizioni Amrita 1991
- Il profeta – Kahlil Gibran – Newton Compton editori srl - 1988
- Dai mondi invisibili, incontri e colloqui – Cerchio di Firenze 77 – Edizioni Mediterranee 1977
- Maestro, perché? – Cerchio di Firenze 77 – Edizioni Mediterranee – 1985
- Il silenzio della mente – J. Krishnamurti – Oscar Mondadori - 2005
- Il destino come scelta – T. Dethlefsen – Edizioni Mediterranee – 1987
- Malattia e destino – T. Dethlefsen – Edizioni Mediterranee – 1986
- Il massaggio che trasforma – principi e pratica della “tecnica metamorfica” – G. Saint-pierre e D. Boater – Edizioni Mediterranee - 1987
- La Tecnica Metamorfica – Dispensa ConSé di Mario Zanoletti
- La piccola Anima e il Sole – N. Donald Walsch - Sperling & Kupfer Editori - 2009
- I principi universali e la tecnica metamorfica – G. Saint–pierre – Edizioni Mediterranee - 2006
- Tecnica metamorfica II livello metodo Zama – Dispensa ConSé di Mario Zanoletti
- Tao Te Ching – Lao Tzu – Universale Economica Feltrinelli – Oriente – 2011
- Metagenealogia – la famiglia, un tesoro e un tranello – A. Jodorowsky e M. Costa – Universale Economica Feltrinelli – 2018
- I Maestri Invisibili – Igor Sibaldi – Arnoldo Mondadori Editore – 1997
- Le forme-pensiero – A. Besant – C.W. Leadbeater – Anima Edizioni – 2005
- Un Corso In Miracoli – Foundation for Inner Peace
- Atlante dei Chakra – K. Govinda – Bis Edizioni – 2004
- Astrologia Evolutiva per il Terzo Millennio – Dispensa ConSé di Cinzia Persichini Angelo
- Psicosomatica – Dispensa ConSé di Gigliola Guerini
- Citologia – Dispensa ConSè di Moris Cadei
- Il Massaggio dell’Anima – Dispensa ConSè di Mario Zanoletti
- Floriterapia – Dispensa ConSè di Alessandra Tanfoglio
- MTC – Dispensa ConSé di Andrea Navoni
- Riflessioni sull’Anima Svelata – Dispensa ConSé di Mario Zanoletti