



Corsi on Line di Erba Sacra

L'ANIMA, L'ENERGIA E LA MENTE

Docente: Prof. Antonio Sbisà

Lezione 1: La gestione dell'energia

Programma completo del corso

Lezione 1: La gestione dell'energia

Lezione 2: Il potere della mente

Lezione 3: L'anima, il piacere e il controllo

Lezione 4: La civiltà repressiva e la scissione fra i sensi e la ragione

Lezione 5: La pratica della creatività

Lezione 6: Il cuore e la bellezza

Lezione 7: Il divino, lo spirito ed il cosmo

Lezione 8: Creare con il pensiero: l'autostima e il lavoro sulle convinzioni

Lezione 9: La pratica integrale per armonizzare il corpo, la mente, il cuore e lo spirito

Lezione 10: La formazione per la vita dopo la morte e l'espansione della coscienza

Lezione 11: La vita nuova

Lezione 12: Il manifesto della formazione olistica



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

Lezione prima *La gestione dell'energia*

C'è uno stato al di là dello sforzo e dell'assenza di sforzo. Finché non è realizzato, lo sforzo è necessario
(R. Maharschi)



- 1 - Guida rapida alla comprensione ed all'azione
- 2 - Prologo: invito alla felicità quotidiana
- 3 - L'intenzione ed il coinvolgimento
- 4 - Che cosa è l'energia? Significato e rendimento dell'energia personale.
Una scheda teorica-tecnica
- 5 - Le onde cerebrali¹ e gli stati di coscienza
- 6 - Che cosa è l'energia? Come confrontarsi con gli umori,
le gioie, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?
Come aumentare l'energia personale?
- 7 - Come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza
e come avviarci verso una concreta possibile felicità?
- 8 - Il risveglio
- 9 - Consigli per una migliore gestione dell'energia



¹ Testo citato da: Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee.

☆ - 1 - *Guida rapida alla comprensione ed all'azione*

° *Che cosa vuol dire 'energia'?*

- In senso generale: la presenza della forza, dentro di noi e nell'ambiente. Ci sono le forze che ci possono premere dall'esterno, dalla società, dalla natura, e le forze che possono premere dall'interno, le potenzialità della natura umana e della dotazione della nostra persona, i nostri talenti, l'ambiente cosmico e divino.

° *Che cosa significa la gestione dell'energia?*

- La gestione indica la possibile organizzazione personale nella ricezione, nella distribuzione e nel potenziamento delle energie. Abbiamo le energie vitali, sessuali, mentali, spirituali. Si tratta di vedere come alimentarle, come armonizzarle, e come ricondurle all'unità della nostra evoluzione personale. Si tratta di una forma di programmazione della vita quotidiana che si basa sul libero arbitrio e sull'esercizio dell'osservazione, dell'ascolto, della scelta e dell'esercizio effettivo della volontà. Quindi occorrono lo sforzo, la scelta, il coraggio, la determinazione, la decisione, l'esecuzione. Poi occorre richiamare e coltivare le energie adatte ad aiutarci nella realizzazione del programma deciso.

° *Come fare per non perdere le forze e le energie, per non stancarsi e deprimersi?*

- Cercare prima di tutto di avere le forze e di tendere a realizzare le nostre potenzialità, ogni giorno: sia nella capacità di sentire-ricevere le energie, sia nel senso di agire e di pensare-sentire-creare le energie.

° *Come si ottengono e si coltivano le forze e le energie?*

- Curare il corpo-anima con la respirazione, l'alimentazione corretta, il rilassamento e l'allenamento, fisico e spirituale. Con la coltivazione e il potenziamento delle forze e delle energie attraverso la vita interiore: il pensiero creativo, l'immaginazione, il piacere, lo sforzo, l'abbandono del cuore, le intenzioni. Ogni giorno, alimentare la preghiera, la creatività, il piacere: i sensi e lo spirito. Ogni giorno, alimentare il sentire, il pensare ed il volere. Rinforzare il centro personale di volontà e di autocoscienza, fonte dell'energia personale. Le esperienze mistiche, estetiche e sessuali elevano l'energia e portano verso la sperimentazione del divino, fonte della coscienza-energia e della beatitudine.

° *Come si perdono le energie e le forze?*

Per il loro esaurimento. Per l'abbandono alle emozioni negative, alle proiezioni ed alle identificazioni. Per il dominio della mente sulle altre nostre componenti. Per la scissione fra il corpo, la mente, i sensi, il cuore e lo spirito. Per la mancanza di consapevolezza, di coscienza e di presenza a se stessi, per la mancanza dello sforzo e della capacità di incantarsi. Perché ci si fa plasmare dalle energie inferiori ed esteriori e dal controllo della morale sociale.

° *Come iniziare?*

Inserire dentro la nostra presenza a noi stessi l'osservazione dell'intenzione e dell'ascolto. Fare esperienza dei momenti di felicità e risvegliarsi alla consapevolezza della felicità, in noi stessi. Intervenire con i pensieri positivi, con la respirazione, con la preghiera e la devozione. Aprirsi subito allo stupore ed allo sforzo. Osservare e conoscere la nostra situazione personale, avere consapevolezza delle possibilità e delle limitazioni presenti nel momento, e farsi un programma personale, in cui vedere come applicare i pensieri e le pratiche presentati nel corso.



☆ - 2 - *Prologo: invito alla felicità quotidiana*

Uno dei testi proposti in questa lezione s'intitola *'perché e come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza e perché e come avviarci verso una concreta felicità quotidiana'*.

L'intenzione non è certamente quella di rincorrere le forme contemporanee di pubblicità e di promozione, non è certamente quella di dare l'impressione di volere semplificare la vita immaginando soluzioni facili, non vuole assolutamente indulgere a facili ottimismo. L'obiettivo del testo è costituito dalla possibilità di entrare subito nella pratica, evitando che la teoria si allei con le difese della mente. La possibilità di entrare nella pratica consiste nell'evitare i 'se' ed i 'ma', nell'evitare il grande diletto della mente, che consiste nel nascondere dietro problemi intellettuali o ricerche di logica, le paure ad affrontare direttamente una situazione di vita. La proposta di iniziare una pratica, di realizzare degli esercizi, costituisce un immediato invito alla volontà personale. Costituisce anche il migliore invito alla ragione, perché chiede e propone la possibilità di una verifica nel comportamento e nell'esperienza. La lettura e lo studio vengono presentati con un loro significato specifico: indurre processi di inizio di una pratica. Non sono presentati, come in altra sede sarebbe giusto, come uno studio storico ed analitico del funzionamento della formazione. Quindi il significato e l'obiettivo che il docente formatore si propone, non riguarda una proposta od una ricerca astratta di definizioni, ma l'effettiva realizzazione, da parte dello studente e del ricercatore, dei processi e degli oggetti di cui si parla. Per cui, il tema della gestione dell'energia avrà lo scopo di permettere che, alla fine del percorso, le persone sappiano effettivamente gestire le loro energie. Che cosa sono le energie? Lo esploreremo. Per il momento diciamo che si tratta di studiare-verificare come controllare gli stati d'animo, gli umori, le forze, la sensibilità, al fine di raggiungere il benessere ed una soddisfazione felice nella vita quotidiana.

Questo non vuol dire che non ci saranno informazioni e teorie, ma che saranno presentati in modo da stimolare direttamente le parti dell'essere della persona che legge. Questo corso rientra in un processo di formazione olistica della persona. Il

fatto che sia presentato in un testo scritto online non vuole essere un incoraggiamento allo studio astratto, quasi scolastico, evitando ogni responsabilità personale, ogni coinvolgimento globale. Viene prevista una attività di coordinamento con il tutore, il docente formatore stesso che scrive. La proposta di questo intervento didattico vuole dire che, a parità di tempo, è più opportuno scrivere, fare gli esercizi, confrontarsi con il docente, che pensare di leggere prima tutto e poi di fare qualche domanda alla fine. In teoria, per essere rigorosi, occorrerebbe dare le lezioni successive soltanto quando si sono comprese e sperimentate le singole lezioni ricevute.

Precisata questa esigenza di metodo, che viene approfondita nella guida alla formazione, ricordiamoci le motivazioni. Siamo in un'associazione di formazione olistica, Erba Sacra, che ha determinati obiettivi formativi, diretti a stimolare la crescita personale e spirituale. Quindi occorre sentire forti ed intense le motivazioni personali e spirituali a volere intraprendere questi percorsi: ecco quindi l'invito alla volontà. Ovviamente l'esercizio della volontà nell'iniziare le esperienze, la pratica, non può essere rigido ed autonomo. La volontà di iniziare si basa sia sulla vita spirituale delle persone che vogliono crescere, sia sulla fiducia nel metodo e nei contenuti che il docente offre, sia nella fiducia che la propria persona abbia la volontà e la capacità di realizzare le esperienze indicate.

Il lavoro proposto implica il carattere olistico della formazione. Questo vuol dire procedere nel lavoro con tutte le componenti del nostro essere: il corpo, la fantasia, i sensi, l'intuizione, il pensiero, il cuore, l'anima. Il docente proporrà diversi linguaggi: teorie, esercizi, poesie, immagini. Lo scopo è di parlare e fare parlare tutte le componenti dell'essere che segue le lezioni.

La gestione dell'energia implica che ci siano le energie e che ci siano le capacità di stimolare, risvegliare, controllare, padroneggiare, governare, le energie, della propria persona e dell'ambiente. Questo processo potrà realizzarsi se svilupperemo contemporaneamente il volere, il sentire ed il pensare...senza che ciascuna di queste facoltà disturbi le altre! Prepariamoci a leggere i contenuti seguendo le indicazioni della guida alla formazione. Domandiamoci che effetto fanno i contenuti, che effetto fanno gli esercizi; come tutto parli, quasi singolarmente, alla volontà, alla ragione, alla morale, al corpo, al desiderio, al piacere, alla fantasia.



☆ - 3 – *L'intenzione ed il coinvolgimento*

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

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

quenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza."²

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

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

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

² Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.



☆ - 4 - *Che cosa è l'energia? Significato e rendimento dell'energia personale.
Una scheda teorica-tecnica.*

Che cosa è l'energia?³ Ogni porzione di materia contiene energia. Dal punto di vista scientifico occidentale, l'energia riguarda qualsiasi agente capace di produrre lavoro. Dal punto di vista delle culture orientali, l'energia costituisce un principio costituente dell'universo, il prana. Tutte le manifestazioni energetiche sono sottoprodotti dell'unico prana. Le energie esprimono delle conversioni multiple di un'unica energia. Teniamo presente l'unità fra il mondo fisico ed il mondo psicologico. La formulazione di un pensiero e di un'idea comporta la liberazione di energia; così pure, ogni emozione, ogni sentimento, contengono un elemento energetico. Abbiamo energie naturali, prodotte dalla natura, ed energie prodotte dall'uomo: tipo meccaniche, elettriche. Si parla di bio-psico-energetica, 'come scienza che si occupa dello studio delle energie biopsicologiche, della loro natura, cause ed effetti e delle loro connessioni con ogni altro tipo di energie, sia naturali che generate'. L'organizzazione cerebrale umana comporta la circolazione di correnti bioelettriche o cibernetiche, di impulsi o onde elettriche. Introduciamo il concetto di campo: una porzione di spazio in cui si verifica un fenomeno di qualsiasi tipo; contiene delle cau-

³ Presento un accenno tecnico sull'energia; il riferimento è il testo di L. Vinardi (1987), *BioPsicoEnergetica*, Roma: Technipress. Per analisi approfondite rinvio al testo.

se, permette il magnetismo. Secondo alcuni autori, i campi elettromagnetici presenti nell'uomo costituiscono il suo corpo eterico.

Nella materia esistono diversi stati di densità: solido, liquido, gassoso. Per analogia, si afferma che esistono diversi strati di densità nell'aspetto eterico della materia. Anche l'energetica umana si basa su diversi strati di condensazione, l'uomo è avvolto da diversi campi energetici, da diversi corpi, di varia densità. Vinardi descrive i centri energetici partendo dalla constatazione di come in un determinato punto dello spazio operino certe forze sotto l'aspetto di un turbine. Gli esempi sono chiari: i tornadi, le trombe marine, i mulinelli di acqua, ecc. La manifestazione delle energie assume la forma del vortice, o cono di forza. Queste forme di vortici si osservano nei centri energetici del corpo elettromagnetico, o eterico, umano. L'autore descrive diversi tipi di vortici. Rimandiamo alla concezione dei centri energetici come chakra.

Ricordiamo sempre lo stretto rapporto fra le energie del nostro corpo-anima e le energie dell'ambiente naturale e cosmico. Al livello eterico del corpo umano corrisponde l'aspetto eterico della materia e della natura. Al livello successivo di energie, indicate come astrali, corrisponde la parte astrale dell'essere umano. L'energetica umana astrale presenta un livello qualitativo analogo a quello degli astri del sistema solare. Le energie astrali influiscono sull'organismo astrale dell'essere umano'. L'energetica umana astrale possiede un livello di potenzialità equivalente a quello dei nostri astri e pianeti.' Su questo piano si osservano i processi di raffinamento delle energie. Di che cosa si tratta?

L'energia si manifesta in un processo di trasformazione: concetto fondamentale per la pratica. A livello fisico abbiamo la metabolizzazione: implica la trasformazione dell'energia come cambiamento di valori all'interno di uno stesso ordine o piano. Abbiamo poi un processo fondamentale per i processi formativi: la sottilizzazione. Implica il passaggio dei valori da un ordine ad un altro ordine superiore, per esempio da un piano energetico ad un altro più sottile. Si tratta di un processo qualitativo. La metabolizzazione può essere spiegata con le leggi fisiche. Non si hanno conoscenze scientifiche invece per la sottilizzazione. Qui gli autori invitano a ricorrere al metodo analogico, per ottenere una valutazione intellettuale. Il riferimento riguarda l'alchimia ed i suoi riferimenti agli stati di coscienza. Vinardi descrive un campo energetico indicato come 'astrale interno'. Riguarda la sfera dell'ego. 'Le energie più raffinate che ognuno possiede, come risultato della metabolizzazione e trasmutazione di energie dei piani più densi, sono quelle definite egoiche.'

L'essere umano è comunque sempre immerso in un incessante e complesso campo di radiazioni che lo influenzano, ne sia cosciente o meno. A ciò vanno aggiunte le energie che egli stesso ha generato e non vanno dimenticate quelle provenienti da altri sistemi o galassie.'

La percezione extrasensoriale permette di riconoscere lo stato energetico delle persone: 'il campo energetico di un essere umano appare come un insieme di energie di diversi piani di densità e sottigliezza, tale come potrebbe apparire con la percezione comune tutta una gamma di elementi solidi liquidi e gassosi miscelati fra loro,

pur rimanendo ciascuno sottoposto ed ordinato da leggi precise'. Le diverse energie rappresentano 'forme di una stessa ed unica energia fondamentale'.

" Negli individui che vivono l'esistenza in forma semicosciente, anomala o impropria, la metabolizzazione energetica è relativamente povera, il rendimento basso e la sottilizzazione quasi nulla. Man mano che l'individuo acquista consapevolezza e incanala la propria vita in modo più intelligente, aumenta sia la metabolizzazione che il rendimento e, lievemente, anche la sottilizzazione. Nel caso di un essere umano che già comprende i processi della meccanica dell'esistenza e i passaggi sul livello essenziale (ovvero qualcuno che pensa, sente ed agisce in modo Consapevole), saremo davanti ad un caso in cui il livello metabolico, di rendimento e di sottilizzazione energetica è migliore.

Non solo si verificherà un processo di metabolizzazione fra piani omologhi (energie astrali esterne con le astrali umane; e idem per le eteriche) ma sarà osservabile l'aumento del regime di sottilizzazione. Questo, poi, sarà evidente con la percezione extrasensoriale). L'incremento è dovuto al passaggio di energia sublimata dal piano eterico all'astrale, giacché ciascun vortice eterico agisce e offre un apporto addizionale al suo corrispondente sul piano astrale interno. ...In ogni caso, l'energia che sostiene tutte le operazioni (esistenziali, sussistenziali, automatiche, neuroniche ecc.) è la perietERICA, il nostro 'combustibile energetico'.

A questo punto è superfluo rilevare che il regime di consumo del combustibile, ossia il *rendimento*, dipende direttamente dalle condizioni di ciascuno dei campi che compongono la globalità di ogni essere, cioè la sua intera individualità, incluse le sue parti più o meno spiritualizzate, (vale a dire sottilizzate o non sottilizzate).

Nella stragrande maggioranza dei casi, il rendimento è scarso, poiché si consuma una quantità smisurata di energia perietERICA, o di combustibile, nel tentativo di raggiungere un risultato. Ciò accade perché, all'interno del campo di un individuo non armonizzato, agiscono contemporaneamente forze antagoniste, che consumano un vero capitale di energia.

E' una delle spiegazioni possibili della stanchezza e della mancanza di vitalità di molte persone. ...l'azione simultanea di energie contrapposte, o antagoniste, determina per qualcuno il più basso rendimento energetico immaginabile e si estende fino all'impossibilità di usare ogni capacità produttiva. Purtroppo, si osserva un aumento significativo di persone che hanno la tendenza ad accumulare anomalie del genere."⁴

E' quindi auspicabile una formazione equilibrata nella convergenza fra il sentire, il pensare e l'agire. Questa formazione comporta un rendimento più completo e permette di elaborare una maggiore quantità di connessioni fra i centri energetici.

⁴ L. Vinardi, *op. cit.*, p. 89-90.



✧ - 5 - *Le onde cerebrali⁵ e gli stati di coscienza*

“Durante la nostra vita quotidiana noi sperimentiamo diversi stati di coscienza, nell'arco di una giornata, tra la luce del mattino e l'oscurità della notte, ci muoviamo da uno stato ordinario di veglia ai diversi stadi del sonno.

Oltre a questi, esistono stati di coscienza *speciali* che fanno parte della nostra comune esperienza: quando ci sentiamo particolarmente creativi, eccezionalmente intuitivi, insolitamente lucidi, intensamente rilassati.

Ordinari, o speciali che siano, tutti gli stati della nostra coscienza sono dovuti all'incessante attività elettrochimica del cervello che genera onde elettromagnetiche, cioè le onde cerebrali. Secondo alcune teorie esse sono prodotte dall'oscillare ritmico delle polarità elettromagnetiche dei due emisferi del cervello. Inoltre è evidente un rapporto integrato tra mente e corpo: quando il corpo è rilassato diminuisce la frequenza delle onde cerebrali; e quando diminuisce la frequenza delle onde cerebrali, il corpo si rilassa. Tutto ciò può essere gestito *volontariamente* dalla mente che per mezzo del *respiro controllato* regola sia la variazione delle onde cerebrali, sia il rilassamento fisico.

Il tipo di attività fisica, mentale o emotiva in cui il cervello è impegnato determina la frequenza di tali onde, la cui unità di misura è l'Hertz (Hz). Le onde cerebrali - che si possono misurare con apparecchiature elettroniche - sono comunemente suddivise in quattro bande corrispondenti a quattro fasce di frequenza relative alle diverse attività del cervello...

...Noi ci atterremo invece - per semplificazione - alla ripartizione più consueta, per cui le onde cerebrali che consideriamo sono:

- Onde delta da 0,5 a 3,5 Hz

⁵ Testo citato da: Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee.

- Onde theta da 4 a 7 Hz
- Onde alfa da 8 a 13 Hz
- Onde beta da 14 a 30 Hz

A queste aggiungiamo le onde gamma, con frequenza che va oltre i 30 Hz. La lunghezza delle onde a bassa frequenza è molto elevata, dell'ordine di decine di migliaia di km e sono pertanto molto penetranti nell'organismo umano, molto terapeutiche. Si ricordi che la lunghezza d'onda è inversamente proporzionale alla frequenza. Vediamo in dettaglio alcune loro caratteristiche.

Onde delta

Hanno una frequenza tra 0,5 e 3,5 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Sono tipiche della mente inconscia, del sonno senza sogni, dell'abbandono totale. Vengono prodotte durante i processi inconsci di autogenerazione e di autoguarigione.

Onde theta

La loro frequenza è tra i 4 e i 7 Hz e si generano quando la mente è colta da profonde ispirazioni creative, durante la meditazione profonda ed il sogno ad occhi aperti. Le onde theta manifestano la loro presenza durante i processi di conoscenza intuitiva e di immaginazione creativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche,

Onde alfa

Hanno una frequenza che varia da 8 a 13 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. Si manifestano nella zona posteriore del cervello e sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una meditazione o nello yoga.

Yogi e meditatori esperti esercitano un notevole grado di controllo sulle onde cerebrali, riuscendo anche a realizzare una progressione regolare dalle frequenze beta ai ritmi lenti theta e delta, passando per alfa, quando raggiungono la meditazione profonda.

Inoltre, durante la meditazione trascendentale si raggiungono stati mentali (con relativa produzione di onde alfa) che influiscono sul consumo di ossigeno, sulla resistenza elettrica della pelle, sulla pressione arteriosa e sulla respirazione.

Il ritmo alfa è il ritmo-pulsazione che provoca in noi il senso del tempo e regola tutte le nostre percezioni. È pertanto il nostro metro di paragone, l'orologio biologico umano. Si sviluppa quando gli occhi sono chiusi e le condizioni ambientali sono del tutto prive di eccessivi stimoli sensoriali, come colori, suoni, rumori, ecc. Le onde alfa sono calmanti e inducono un particolare stato simile al dormiveglia: si è molto rilassati, ma anche molto vigili. È una zona di confine tra sonno e veglia e gode delle proprietà dei due stati di coscienza.

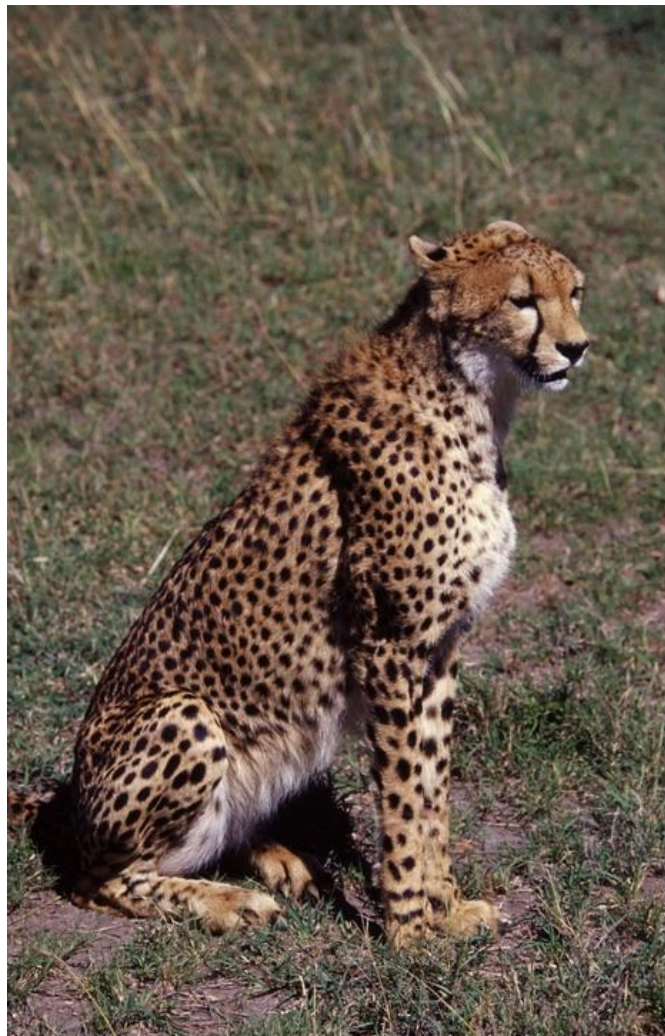
Onde beta

Hanno una frequenza che varia da 14 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni. Le onde beta sono, infatti, alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, in quanto organizzano, selezionano e valutano ogni stimolo esterno.

Per esempio, nel leggere queste righe il cervello sta producendo onde beta. Nei momenti di stress o d'ansia le beta ci danno la possibilità di tenere sotto controllo la situazione e dare veloce soluzione ai problemi.

Onde gamma

La loro frequenza supera i 30 Hz. Queste onde sembra che concorrino a formare le qualità diagnostiche e sono indicative di una corteccia attivata a livello delle aree frontali durante l'attività mentale. Sono il prodotto dei profondi poteri psichici: per questo sono molto rare e non tutti gli individui sono facilmente in grado di trasmetterle e riceverle.



☆ - 6 - *Che cosa è l'energia? Come confrontarsi con gli umori, le gioie, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana? Come aumentare l'energia personale?*

Il concetto di energia rappresenta oggi un concetto intuitivo di soglia fra linguaggi ed esperienze molto diverse fra di loro, implica un'introduzione ad un nuovo tipo di civiltà. Le origini riguardano fenomeni molto diversi: le novità della fisica contemporanea che ci dicono che la materia è composta di energia, le esperienze psicologiche collegate ai processi formativi, che elaborano una forma di energetica, le esperienze interiori che ci parlano di realtà divine ed entità superiori attraverso vibrazioni, luci, energie-coscienze.

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

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

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

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

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

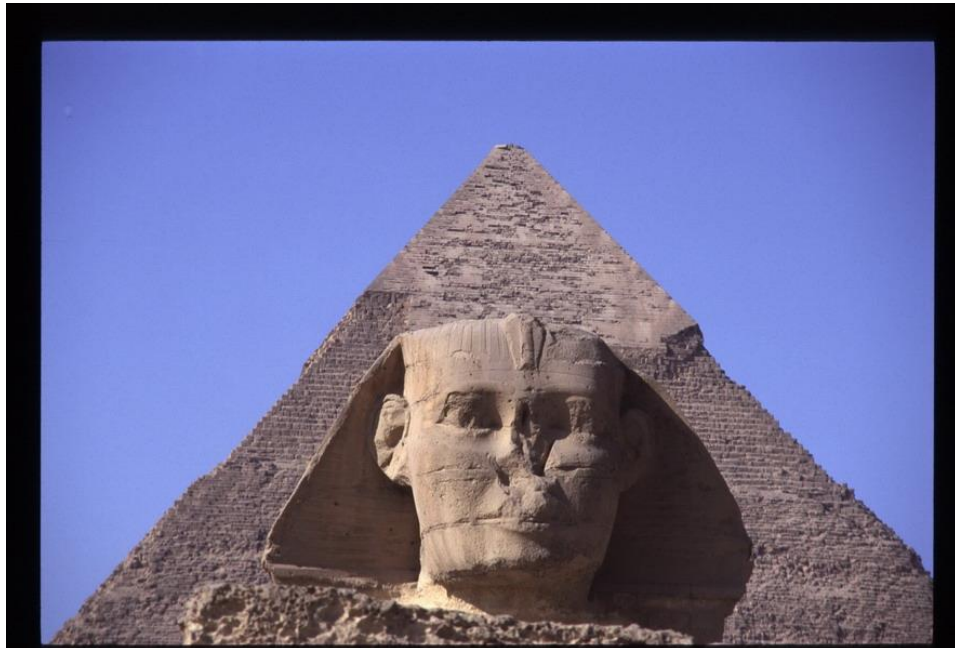
In questa prospettiva noi non diventiamo una fonte autonoma di energia, ma partecipiamo passivamente al gioco delle energie che ruotano intorno, ci spingono, ci portano, ci plasmano. Veniamo plasmati, non ce ne rendiamo conto, pensiamo così di essere e diventare liberi.

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

Possiamo meglio rispondere allora alle domande immediate che sorgono nella vita quotidiana: quali sono le mie energie, che cosa e perché mi toglie energia, che cosa e perché mi aumenta l'energia? Ammettiamo per il momento di non avere ancora confidenza con il linguaggio delle energie. L'esperienza immediata ci fa comprendere che possiamo sentirci in certi momenti più stanchi o deboli del solito; è l'esperienza di tutti, possiamo sentirci più forti in certi momenti, più deboli in altri. Possiamo anche comprendere intuitivamente che certe esperienze ed attività possono rinforzarci in certi momenti, stancarci in altri. Pensiamo meno di potere intervenire su questi processi. Chiaramente, se sono stanco, mi riposerò. Ma che cosa fa in modo che io mi stanchi o diventi debole? Anche qui la risposta può sembrare ovvia: se lavoro troppo o male, mi stanco; se svolgo troppo attività riferibili al divertimento ed al piacere, posso indebolirmi, stordirmi, stancarmi. Il ritmo dell'esaurimento e della stanchezza può essere ovvio. Non è altrettanto ovvio comprendere come si possa interpretare ed intervenire sui processi della stanchezza. Potremmo meglio comprendere che cosa e quando, durante il lavoro od altro, esaurisce l'energia, e che cosa la rinforza. Non certamente perché dobbiamo attribuirci una forma di onnipotenza che non ci appartiene materialmente, non certamente per immaginare di non potere stancarci mai, ma per trasformare un po' alla volta le attività e le situazioni, in modo da accumulare le forze adatte a svolgere al meglio sia le attività, che le forme di riposo, di rilassamento e di divertimento. Il problema viene riportato a come ci abbandoniamo alle influenze ed alle situazioni, ed a come progettiamo una forma di padroneggiamento degli eventi e delle situazioni.

Il nostro modo di ricevere le influenze e le energie, il nostro modo di partecipare alla natura ed alla società, ha diversi livelli. La spontaneità rappresenta un abbandono alle catene delle influenze e degli eventi. Richiamiamo esperienze immediate. Non possiamo evitare di andare a lavorare, ma possiamo intervenire sul come lavoriamo. Esiste un piano immediato di attività-eventi, esteriori, materiali, catene di abitudini

fisiche e sociali, ed esiste un piano di attività-reattività interiore. Spesso consideriamo un fatto spontaneo che a determinate attività ed eventi, debbano scatenarsi le nostre reazioni, fisiche, emozionali e mentali. Non consideriamo come queste forme di reattività facciano perdere le forze e le energie. Alle volte, quando lo facciamo, possiamo sentirci un po' liberati. Ma la confluenza degli esaurimenti fisici ed emozionali tendono a combinarsi con il gusto di pensieri-emozioni negative.



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

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

Permettiamo che una fonte di insoddisfazione si muova rapidamente, contagi altri aspetti della vita, che sembrano non avere alcun rapporto con i motivi originari di frustrazione. Diamo la colpa, a questa situazione, a quell'evento. Emerge allora una

consapevolezza globale angosciata: tutto ci sta andando male. Si verifica una specie di catena fra eventi e situazioni che apparentemente non sono collegati fra di loro, riunendo in una le motivazioni più diverse di insoddisfazioni e tensioni. Si realizza un 'concatenamento' di circostanze esteriori che sembra una valanga crescente, decisa a farci cadere sempre più nella depressione e nella pesantezza. Non basta. Questo piccolo gesto di insofferenza, questo sentirsi imbranati e maldestri, queste sensazioni di dolore o di fallimento, richiamano altri eventi interiori della nostra storia: momenti dell'infanzia, esperienze analoghe di altri lavori, di altri rapporti, difficoltà e negatività passate, situazioni dimenticate che si risvegliano. Salgono le emozioni negative. Ci si può sentire anche liberi di gustare quasi l'exasperazione, la manifestazione esterna, di rabbie, frustrazioni, insoddisfazioni. Ma tutto sembra precipitare in una forma di sabbia mobile, sembra non potersi appoggiare su nulla. Non siamo consapevoli che questi pensieri ed emozioni, così dolorosi e negativi, richiamano immediatamente altri eventi negativi; le preoccupazioni ed i malesseri tendono a realizzarsi, a materializzarsi ulteriormente.

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

Possiamo preparare una tartina, possiamo fare un disegno, possiamo gustare qualcosa, possiamo uscire, cambiare aria, possiamo pensare ad eventi che ci hanno dato piacere, possiamo immaginare le stesse possibili soddisfazioni, apparentemente negate dalle circostanze attuali. Tante cose piccole, minime, ma che possono aiutare a togliere l'attenzione dalle circostanze negative. Se riusciamo a fare questo, a realizzare un momento piacevole, abbiamo posto una luce nella tormenta. Possiamo farlo da soli, possiamo realizzare un momento di distrazione e di piacere con gli altri. E' prudente lasciare sempre un posto al piccolo fiore, alla piccola tartina, alla piccola relazione amicale, che permettano di uscire dal disagio e dalla sofferenza. Certamente dobbiamo accorgerci di qualcosa. Dobbiamo diventare consapevoli che i motivi per cui torniamo insoddisfatti o adirati dal lavoro oggi, possono contagiare la reazione affettiva con le persone. Magari fa anche brutto tempo, e questo peggiora tutto. Certamente, la nostra mente non ci sta. Continuerà ad affermare come l'evento oggettivo che ha scatenato la crisi è esattamente quello, abbiamo ragione noi a stare male. Quando poi siamo nelle relazioni con l'altro, la mente ci dirà subito che il problema esiste, riguarda un aspetto di quella relazione affettiva, è completamente indipendente da altri problemi che abbiamo avuto nella giornata o nel periodo.

La rappresentazione mentale della pesantezza e della gravità di ogni singolo elemento, l'insoddisfazione nel lavoro, il brutto tempo, l'incomprensione affettiva in un rapporto, magari anche stare male in una parte del corpo, ci vuole convincere sia che si tratti di eventi oggettivi separati, e non di un contagio emozionale a valanga, sia della nostra impotenza ad affrontare i problemi. Ma, nel momento, l'unico problema reale sarebbe quello di fermare la concatenazione di eventi ed emozioni verso il negativo. Con questa consapevolezza, possiamo quasi aggirare la mente, distrarre il corpo, inserire altri tipi di alimentazione energetica. Piccole cose, che non richiamino le lamentele della mente. Possiamo reagire, non rimanere statici.

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

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

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

Se la mente ci riporta alle frustrazioni ed agli eventi collegati, con dolcezza, abbandoniamo questi pensieri, riprendiamo una buona respirazione. muoviamo il corpo,

e continuiamo nelle esperienze assunte, o cambiamole, se si sono esaurite. Se realizziamo questo spazio temporale libero dalle negatività, ecco che entrano in noi le energie positive: richiamano umori di gioia e di sorpresa, il corpo ritrova il suo modo di gustare, il respiro ridiventa profondo, tornano ricordi e pensieri positivi. Queste energie positive richiameranno gli eventi positivi.



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

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

Possono arrivare vortici di energie positive, di entusiasmi, di innamoramenti. Ma se non abbiamo preparato una nostra concentrazione creativa, queste energie ci attraverseranno e procederanno oltre. Prendiamo il caso di un innamoramento. Una donna

si ritrova innamorata, si sente felice, potrà esprimersi attribuendo tutta la felicità alla presenza dell'essere amato: tu solo sei la mia vita, non vivo senza di te. Siamo contenti così? Poi cosa succede? Aspettiamo che l'illusione del solo passaggio di una energia riempi un vuoto, che dopo si ripresenterà di nuovo?

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

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

Che cosa abbiamo compreso in questa possibile uscita dalle situazioni di malessere? Esistono i movimenti della vita interiore, mentale ed emozionale, che ci fanno reagire variamente alla corrente incessante delle esperienze, degli eventi, della vita. Nella vita che viene incontro esistono delle potenze, delle energie, che ci incontrano. Queste energie possono spostarci e spingerci in varie direzioni: possono indirizzarci verso l'esterno e verso l'inferiore, come le negatività, o possono orientarci verso la vita interiore e verso la creatività.



☆ - 8 - *Il risveglio*

"La luce interiore

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

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

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

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

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

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

" Quando non si ha né sensazione dell'ego, né quella della dualità, né l'operazione mentale che ci fa dire "come è bello, come è infinito", quando non vi è nulla che limiti un'esperienza, quando lo spirito ritrova l'essenzialità dello spazio, allora si tratta di un risveglio. Da quel momento tu non sei più alla ricerca di uno stato astratto o lontano, tu non cerchi nulla che non sia già in te. Questa capacità di stupore totale è la sostanza stessa del risveglio. È in questo e solamente in questo che tu puoi essere un uomo. Tutte le altre ricerche, tutte le altre gioie sono delle scappatoie. " ⁶

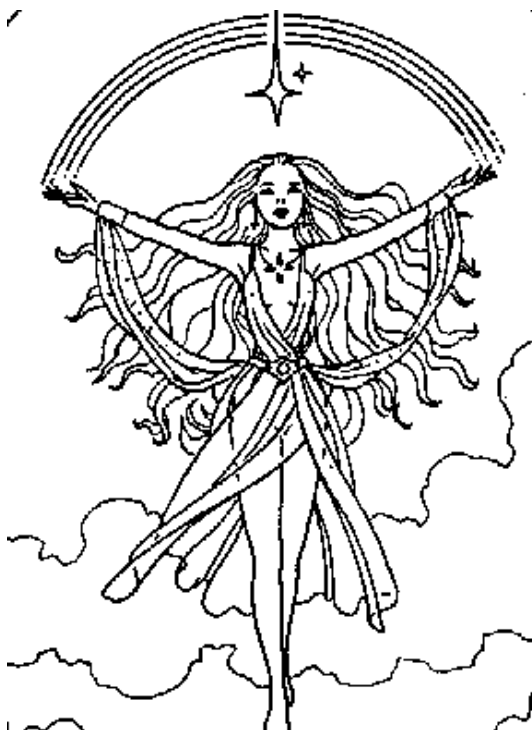
Esistono delle emozioni positive sovrabbondanti: lo stupore, l'amore, la felicità, il piacere, l'entusiasmo. Sono come immerse in una spirale di elevazione: implicano, sperimentano, provocano, svelano, il collegamento con qualcosa che ci trascende. Gli

⁶ D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52.

psicologi ci parlano di stati di coscienza: il sonno, il sogno, la coscienza di veglia. Esistono stati superiori di coscienza, di consapevolezza e di esperienza: sono disponibili per tutti, ma occorre coltivarli. Comprendono il collegamento fra l'esperienza umana, il contesto cosmico e quel qualcosa di misterioso, invocato e riconosciuto come divino.

Alla base del nostro viaggio propongo la fiducia che esista qualcosa di divino che ci renda felici, che esalti l'amore per se stessi, l'amore per l'altro, l'amore per l'universo. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire quel qualcosa di infinitamente bello, felice, meraviglioso, che è pur sempre presente nei sogni, nei desideri, nelle aspirazioni. Queste percezioni possono nascere nell'esperienza mistica, nell'esperienza estetica e nell'esperienza sessuale.

Invito il lettore a confrontarsi con le passioni, gli amori, i desideri, le emozioni, le scelte, le avventure, che possono incantare, rinnovare ed espandere la sua vita.



☆ - 9 – *Consigli per una migliore gestione delle energie*⁷

Ognuna delle vostre azioni ha ripercussioni su altri piani. E' dunque importante stare attenti, essere vigilanti affinché ciascuno dei vostri atti sia più armonioso.

⁷ Testo elaborato dalle dispense della comunità Galacteus.

• Per esempio, al risveglio cercate di entrare in contatto con l'energia fine e sottile che vi unisce alla vostra dimensione spirituale e vi aiuta a percepire gli altri vostri veicoli o corpi (eterico, astrale, mentale e spirituale).

Diventate coscienti di come le loro presenze alimentino continuamente le energie del corpo fisico.

Sviluppate una comunicazione intensa con questa risonanza più sottile di voi stessi con alcune respirazioni praniche (lente e interne).

* Prima di dormire, se non avete il tempo di meditare ed anche se siete stanchi. pensate almeno a *ricentralizzarvi*.

Visualizzate un fine fascio che vi attraversa, illuminatelo, elevatelo, fino a ritrovare la vostra dimensione interiore, la vostra coscienza cosmica e il contatto con quelli che vi vegliano. Così, durante il sonno, intensificherete la congiunzione con le dimensioni superiori.

* Per rimanere positivi esprimete il sorriso. Cercate di comprendere con calma ciò che vi succede e quelli che vi circondano. Non dimenticate che le manifestazioni esterne sono le conseguenze di ciò che si è generato interiormente.

* Evitate ogni pensiero negativo di fronte a voi stessi e gli altri. Non criticate a meno che non portiate nuove soluzioni e se ciò permette di fare evolvere la situazione. Siate un elemento di trasformazione e d'armonizzazione e non di perturbazione.

* Per realizzare meglio il vostro bilancio interiore, dovete sapere che coesistono in voi 3 personaggi: quello che credete di essere, quello che gli altri pensano che siete e quello che siete realmente.

* Non dimenticate che l'umorismo e il sorriso sono fra i migliori mezzi per riequilibrare lo psichismo. Minimo quotidiano: un quarto d'ora di sorriso al giorno.

* Prendendo coscienza delle modificazioni del vostro campo energetico, analizzate l'influenza dell'ambiente relazionale e materiale sul vostro equilibrio interno

* Siate selettivo nei vostri scambi relazionali.

Imparate a riconoscere quelli che trasportano una carica negativa e distruttrice per voi. Non lasciate inibire la vostra energia di iniziativa e di entusiasmo.

* Siete fatti da ciò che assimilate, dato che lo psichismo si nutre come il corpo. Prima d'intraprendere un'azione, chiedetevi se siete in grado di digerire l'energia che state per assorbire.

* "Chi si assomiglia si raduna". Siate disponibile agli scambi con quelli che dividono la vostra sensibilità. Possono portarvi la complementarietà che vi manca.

* Non è possibile elevarsi senza aiutare quelli che vi seguono: siate all'ascolto degli altri e date loro i mezzi per evolvere in funzione del loro livello evolutivo e delle vostre percezioni interne.

* Non sperperate la vostra energia psichica: la sensibilità è un capitale prezioso che si può dilapidare nell'incoscienza delle pulsioni, o aumentare senza sosta, nella coscienza dello scambio.

Cercate di 'sopra-potenzializzarvi' attraverso scopi che possono oltrepassare le vostre limitazioni psichiche del momento.

