



# Corsi on Line di Erba Sacra

Con 30 file audio MP3  
di meditazioni inclusi

## TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE GUIDATA *per il benessere olistico*

Docente: Dott. Sandro Savoldelli

### LEZIONE 1

#### Programma completo del corso

- Lezione 1. IL BENESSERE OLISTICO NELL'ERA DEL MONISMO TRASCENDENTALE
- Lezione 2. LE QUATTRO DIMENSIONI DELL'ESSENZA UMANA
- Lezione 3. DISAGIO E MALATTIA COME ODIO DI SÉ
- Lezione 4. INTRODUZIONE ALLA TECNICA DELLA VISUALIZZAZIONE GUIDATA  
(Lezione + 1 file audio con Visualizzazione guidata)
- Lezione 5. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER IL BILANCIAMENTO DI CHAKRA E AURA (1)  
(Lezione + 4 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 6. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER IL BILANCIAMENTO DI CHAKRA E AURA (2)  
(Lezione + 6 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 7. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER L'ATTIVAZIONE DEI CES (1)  
(Lezione + 9 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 8. VISUALIZZAZIONI GUIDATE PER L'ATTIVAZIONE DEI CES (2)  
(Lezione + 10 file audio con Visualizzazioni guidate)
- Lezione 9. ALTRI TIPI DI VISUALIZZAZIONI BASATE SULLE ENERGIE SOTTILI
- Lezione 10. LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA



*Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico valido per la formazione di OPERA  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## SEZIONE 1

### 1. Introduzione

L'argomento centrale di questo lavoro sono le tecniche di *visualizzazione*, ed in particolare le *visualizzazioni guidate*, sebbene una parte del lavoro sia dedicata anche alla *visualizzazione creativa*. Tra le visualizzazioni guidate sono state approfondite in particolare quelle che hanno lo scopo esplicito di modificare il sistema energetico, ovvero l'insieme olistico di corpo, emozioni, mente ed anima descritto dal modello della psicologia olistica. L'obiettivo quindi è di lavorare sui chakra e sull'aura, nel contesto di un modello di riferimento descritto nella lezione 2 del corso.

Tale modello di riferimento a sua volta assume come punto di partenza il modello Brennan, che prevede l'integrazione nel nostro essere di 4 grandi dimensioni: il *nucleo-stella*, la *linea harica*, i *piani aurici* e il *corpo fisico*. Il modello include i chakra, nel ruolo di "intermediari energetici" tra il corpo fisico e i piani aurici.

Come noto l'esistenza dell'aura, o più in generale di campi energetici strutturati che permeano e circondano il corpo non è confermato ufficialmente dalla scienza. Nonostante ciò, come vedremo, sono stati svolti numerosi esperimenti scientifici che dimostrano l'esistenza di campi energetici intorno al corpo. Nel corso è stata dedicata un'intera sezione a studi e ricerche sul campo energetico umano effettuati in una cornice "scientifica", per dare prova al lettore che benché la scienza ufficiale non abbia ancora certificato questo modello ci sono diversi indizi che fanno ipotizzare che lo sarà in futuro.

Ciò premesso il lavoro contiene un contributo originale e innovativo, costituito dalla visualizzazioni guidate che abbiamo progettato per i vari Centri Energetici Spirituali, dei quali si parlerà ancora nella lezione 2, introdotti dalla terapeutica vibrazionale Cindy Dale. Accanto alle nuove visualizzazioni per l'attivazione dei CES abbiamo proposto una raccolta, certamente minima rispetto all'enorme mole di materiale che si può ritrovare sia in rete che in vari testi, di

visualizzazioni specifiche per il riequilibrio dei chakra e per il lavoro di guarigione sui piani aurici.

Una sezione dell'elaborato è dedicata inoltre alle visualizzazioni che utilizzano simboli o archetipi. In merito ai simboli esistono diversi studi paralleli che dimostrano la loro importanza nell'allineare il sistema energetico rispetto alla componente *informazione*. Sia Erich Koerber che Ibrahim Karim hanno dato una notevole spinta alla nostra conoscenza del modo nel quale i simboli catalizzano determinate energie e le potenziano o le incanalano in una determinata direzione. Ciò è vero sia con riferimento a figure geometriche che a simboli più complessi. Gli archetipi meritano un discorso a parte. Essi sono comunque dei simboli, ed è per questo che li abbiamo inclusi nella stessa lezione, ma hanno un modo di agire specifico, essendo connessi a forme-pensiero collocate sia nella coscienza universale che sul piano individuale.

L'ultima lezione è dedicata alla visualizzazione creativa, in merito alla quale è stato richiamato anzitutto il contesto nel quale opera ed è efficace, che implica tra l'altro l'allineamento tra i desideri e progetti oggetto del lavoro con gli scopi più nobili dell'anima. Nell'ambito della visualizzazione creativa sono state riportate alcune tecniche specifiche di lavoro.

### **Contenuto delle lezioni del corso - sintesi.**

Lezione 1: Il concetto di olistismo nella storia, da Smuth ai giorni nostri. L'applicazione del concetto di olistismo all'essere umano, come insieme indivisibile di corpo, emozioni, mente e spirito. Le tre metafisiche della storia: *Monismo Materialistico*, *Dualismo* e *Monismo Trascendentale*. Come nasce il disagio psichico o fisico e cosa ci insegna nel contesto del Monismo Trascendentale.

Lezione 2: Esperimenti scientifici sul campo energetico umano (e non solo). Gli "strati" della realtà e il Regno-non-Locale. Il Nucleo-Stella. Il livello *harico*. L'aura e i piani aurici – funzioni principali e caratteristiche. Il Corpo Eterico, il Corpo Emotivo, il Corpo Mentale, il Corpo Astrale, il Corpo Eterico-Matrice, il Corpo Celestiale, il Corpo Keterico-Matrice, i piani aurici Cosmici. I Chakra corporei. I Chakra extracorporei. I Centri Energetici Spirituali.

Lezione 3: L'odio di sé come causa prima dei nostri mali. Blocchi energetici ed interruzione dei flussi energetici. Blocchi fisici, blocchi emotivi, blocchi mentali e blocchi spirituali. Il

percorso di risanamento e i diversi bisogni ai vari piani aurici. Il Piano del Benessere Personale. Il Piano del Benessere Spirituale. Panoramica generale sui metodi di risanamento.

Lezione 4: Concetti introduttivi sulla Visualizzazione. Perché la visualizzazione "funzione". La visualizzazione in psicoterapia. Visualizzazione GUIDATA e sport. Visualizzazione GUIDATA e rilassamento. Visualizzazione GUIDATA e guarigione fisica. Visualizzazione GUIDATA in psicoterapia. Visualizzazione GUIDATA per costruire il proprio futuro. Suddivisione delle Visualizzazioni GUIDATE in categorie. Esercizio di allenamento alla visualizzazione.

Lezione 5: Visualizzazioni guidate per il primo chakra. Visualizzazioni guidate per il secondo chakra. Visualizzazioni guidate per il terzo chakra. Visualizzazioni guidate per il quarto chakra.

Lezione 6: Visualizzazioni guidate per il quinto chakra. Visualizzazioni guidate per il sesto chakra. Visualizzazioni guidate per il settimo chakra. Visualizzazioni brevi per il chakra clearing. Visualizzazioni per la guarigione e il ri-equilibrio dell'aura. Altre visualizzazioni di guarigione del corpo sottile.

Lezione 7: Visualizzazioni guidate per i Centri Energetici Spirituali. Visualizzazioni per i CES n° 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 e 22.

Lezione 8: Visualizzazioni per i CES n° 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 e 32.

Lezione 9: Visualizzazioni dei Raggi Energetici Cosmici. Simboli e archetipi nelle visualizzazioni. Visualizzazioni con le forme geometriche. Visualizzazioni con gli yantra. Visualizzazioni con gli archetipi. Gli archetipi junghiani. Visualizzazioni per il rilassamento corporeo: la tecnica della scena calmante; cambiare frequenza ai pensieri.

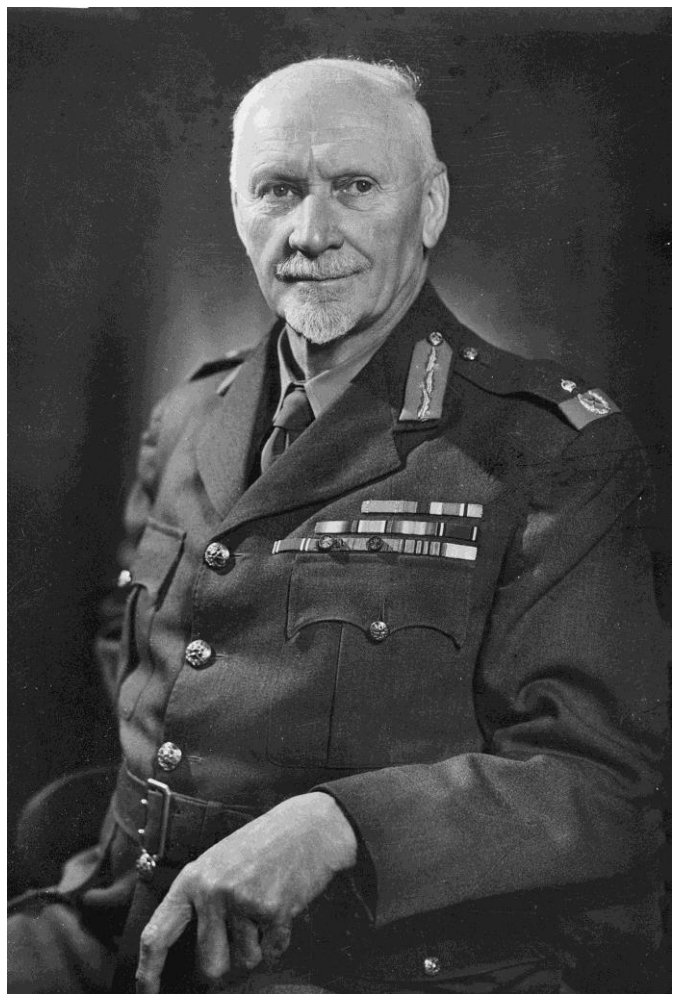
Lezione 10: Intenzione, pensiero e creazione secondo le tradizioni antiche. Visualizzare per creare un futuro luminoso con la PNL. La visualizzazione creativa nella psicotesi. La "Legge di Attrazione e i suoi corollari. Scienza della Creazione Intenzionale. Sessioni immaginative creative. L'IO Ideale. Il Laboratorio Creativo. Un passo oltre.

## 2. L'olismo: origine ed evoluzione nella storia

L'**olismo** (dal greco *ὅλος holos* "tutto, intero, intero") è l'idea che vari sistemi (ad esempio fisico, biologico, sociale) debbano essere visti come interi, non semplicemente come una raccolta di parti. Il termine "olismo" fu coniato da Jan Smuts<sup>1</sup> nel suo libro "*Holism and Evolution*" del 1926, [Wikipedia].

L'esatto significato di "olismo" dipende dal contesto. Originariamente Smuts lo usava per riferirsi alla tendenza in natura a produrre interi dal raggruppamento ordinato di strutture unitarie. Tuttavia, nell'uso comune, "olismo" di solito si riferisce all'idea che un intero sia maggiore della somma delle sue parti, come affermava già Aristotele. Nel contesto della medicina olistica, "olismo" si riferisce al trattamento di tutti gli aspetti della salute di una persona, compresi i fattori psicologici e culturali, piuttosto che solo le sue condizioni fisiche o sintomi. In questo senso, l'olismo può anche essere chiamato "*holiatry*".

Già prima di Aristotele, sia Eraclito che altri filosofi e pensatori anche prima di Socrate avevano ipotizzato, sia razionalmente che teologicamente, che gli **interi**, sia animati che inanimati, sono reali, mentre le **parti** sono distinzioni analitiche astratte, nonché che gli interi sono schemi flessibili, non semplicemente assemblaggi meccanici di elementi autosufficienti. In questa visione è implicito che, quando i singoli componenti



Jan Smuts

di un sistema sono messi insieme per produrre una grande unità funzionale, si sviluppa una

---

<sup>1</sup> Statista e filosofo, fu Primo Ministro del Sudafrica dal 1919 al 1924 e dal 1939 al 1948, nonché leader militare del Commonwealth britannico.



qualità olistica che non è prevedibile dal comportamento dei componenti nella loro capacità individuale (da qui la conclusione che "*l'intero è più della somma delle singole parti*").

Più o meno contemporaneo ad Aristotele, anche il filosofo cinese Zhuangzi (ca. 369-286 a.C.) fu un esponente della filosofia olistica della vita, proiettando un modo di intendere che non era vincolato a un sistema fisso, un modo fluido e flessibile, e che mantiene un atteggiamento pragmatico verso l'applicabilità della "molteplicità di modi diversi" di realizzazione tra diverse creature, culture e prospettive filosofiche.

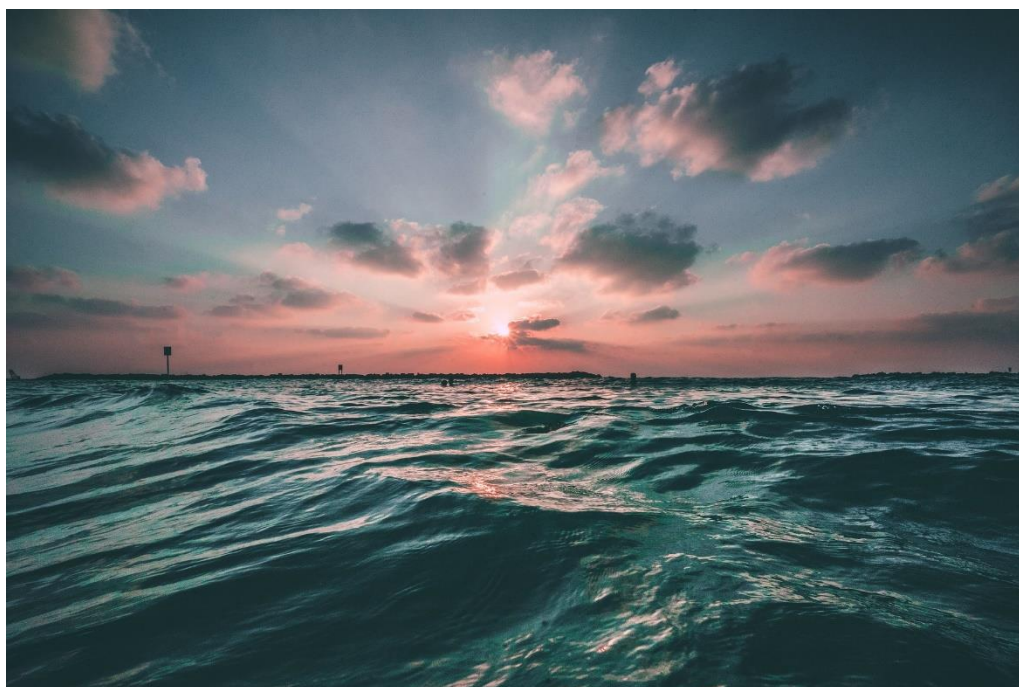
Quindi, tanto ad oriente quanto ad occidente, il concetto di olistico ha radici antiche, anche se è rimasto a lungo soffocato. La moderna proposizione di olistico deriva insomma da una vecchia idea che esisteva spontaneamente nelle antiche culture di cinesi, babilonesi, egiziani, indiani e omerici greci, in base alla quale l'essere umano è un composto inscindibile e indivisibile di corpo e anima.

Nel mondo occidentale il concetto di olistico è riemerso grazie a Spinoza (1632-1677), che sviluppò una filosofia olistica simile a quella di Parmenide (c. 515-450 a.C.). Spinoza ha concepito che tutte le divisioni e le differenze visibili nel mondo sono in effetti aspetti di un'unica sostanza invisibile. Ha ipotizzato che ci sia una sola sostanza, "Dio o Natura", poiché nulla di finito è auto-sussistente. La sua visione olistica proponeva un'esperienza spirituale che si stava già riflettendo nel pensiero mistico di molte tradizioni religiose come, appunto, "spiritualismo".

Dopo Spinoza, George Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1860), ha proposto una sua filosofia olistica secondo la quale la natura consiste in una realtà e uno stato senza tempo, razionali e spirituali, con una visione mistica dell'unità invisibile alla base di tutti gli oggetti visibili. Lo stato invisibile e unitario sottostante di Hegel è una "*realtà invisibile e superiore*". Il TUTTO è identificato da Hegel come l'Assoluto in senso spirituale. Tutti i moderni esponenti del collettivismo nelle scienze politiche e sociali, incluso persino Karl Marx (1818-1883), sottolineano una realtà collettiva superiore - un'unità, un tutto, un gruppo - quasi sempre minimizzando l'importanza della parte e dell'individuo. Contro l'individualismo, essi enfatizzavano l'insieme sociale o le forze sociali, che in qualche modo possiedono un carattere

e una volontà che è maggiore o al di sopra dei caratteri e delle volontà dei singoli individui. Pertanto, negli ultimi cento anni, l'olismo ha teso a rappresentare il collettivismo, spesso in contrapposizione all'individualismo.

Nella seconda metà del ventesimo secolo, il concetto di olismo ha cominciato a ispirare un pensiero più ampio in base al quale gli interi, sia nell'organismo biologico, che in medicina, scienza, arte, comportamento individuale, filosofia del linguaggio, culture, ecc., sono molto più della somma delle loro parti. Nella psicologia della Gestalt, il termine "Gestalt" indica proprio un insieme organizzato che viene percepito come più della somma delle sue parti. Nella biologia, l'olismo si è contrapposto al meccanismo e al vitalismo, sostenendo che la vita consiste nel sistema dinamico dell'organismo. Nel regno della fisica, il concetto olistico si riflette oggi nella moderna teoria dei campi quantistici che descrive tutta l'esistenza come un'esortazione del vuoto quantistico sottostante, come se tutte le entità esistenti siano come increspature immerse in una sorta di substrato energetico universale, una teoria molto moderna ma notevolmente simile a un'antichissima teoria indiana che paragona tutte le entità a onde che si formano e si dissolvono sulla superficie di un oceano vasto e profondo.



### 3. Il paradigma olistico applicato all'essere umano.

In base al paradigma olistico prenderemo a riferimento in tutto il corso la concezione dell'essere umano come *unicum* indiviso, ovvero un sistema integrato nel quale mente, corpo e anima (/coscienza) sono interdipendenti e si influenzano a vicenda senza soluzione di continuità. Una concezione che si accorda con la sensazione di essere parte di un unico grande Essere, dove la stessa coscienza di stampo universale è presente a più livelli. Già la singola cellula ha una sua coscienza, un ruolo, una missione, ma anche dei "doveri" di comunità, o se vogliamo l'anelito a non essere sola nella sua "missione", bensì inserita armonicamente in un sistema più grande di relazioni. Così come anche i vari sistemi che compongono il corpo hanno una loro consapevolezza, un ruolo e una missione nell'ambito del sistema più ampio del corpo, dove immancabilmente sono in relazione con altri sistemi. Che il corpo sia poi intrinsecamente legato a qualcosa di intangibile ma reale lo sperimentiamo tutti i giorni. Sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri e azioni sono connessi tra loro e il corpo risponde, asseconda o protesta, a suo modo. Ogni squilibrio (o "malattia") è essenzialmente uno squilibrio vibrazionale.

Tutti noi siamo a nostra volta inseriti in un sistema più ampio nel quale siamo chiamati a stabilire relazioni. Si parla molto di coscienza universale e in modo anche suggestivo, basti pensare alla *teoria della centesima scimmia*, ecc. Sicuramente anche in questo ambito esistono più coscienze a livelli successivi. La famiglia per esempio ha una sua coscienza collettiva, ma in senso più ampio ognuna delle comunità alle quali apparteniamo ne ha una: una coscienza cittadina, una coscienza di nazione, una coscienza umana planetaria...

Ma in fondo il bello della concezione olistica moderna è quella di ammettere anzi di valorizzare la nostra specifica *singularità*. Siamo come *onde nell'oceano*, ognuna con la sua forma e bellezza, ma ognuna parte indissolubile di quell'oceano e destinata a ritornare ad esso. Un concetto caro a diversi autori, tra i quali Joseph P. Kauffman, che scrisse:

*"We are like waves in the ocean, each with a unique character and quality on the surface, but deep down we are eternally connected to one another and to the ocean as a whole. If you practice looking beyond the surface of appearances, you will begin to see the true Being that lies within each form. You will see your Consciousness looking through the eyes of another, and it is when you see yourself in another that you cannot help but develop compassion for them; because in Truth, there is no "them," there is only YOU, experiencing yourself from an inconceivable amount of perspectives."*



*Traduzione: " Siamo come onde nell'oceano, ognuna con un carattere e una qualità unici in superficie, ma nel profondo siamo eternamente collegati l'uno con l'altro e con l'oceano nel suo insieme. Se fai pratica guardando oltre la superficie delle apparenze, inizierai a vedere il vero Essere che giace all'interno di ogni forma. Vedrai la tua Coscienza guardare attraverso gli occhi di un altro, ed è quando ti vedi in un altro che non puoi fare a meno di sviluppare compassione per gli altri; perché nella Verità non ci sono "loro", ci sei solo TU, che sperimenti te stesso da una moltitudine incredibile di prospettive."*

(tratto da " *The Answer Is YOU: A Guide to Mental, Emotional, and Spiritual Freedom* ", di Joseph P. Kauffman)

Non c'è quindi un **Tu** o un **Io** nel mare della coscienza universale. La radice è la medesima, l'ESSENZA è la stessa. L'anelito verso l'Amore, la Conoscenza e la Beatitudine sono in origine le medesime, anche se poi occultate dai vincoli e condizionamenti indotti dall'esterno. Ma allo stesso tempo ogni individuo è UNICO. E questa unicità è quella che ognuno di noi è chiamato a rispettare e valorizzare.

## IL FENOMENO DELLA CENTESIMA SCIMMIA



La teoria della centesima scimmia è un supposto fenomeno paranormale in ambito sociale che lo scrittore inglese Lyall Watson dichiarò di avere osservato per la prima volta nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima.

L'esperimento consisteva nell'osservare il comportamento allo stato selvaggio di un gruppo di 100 scimmie macaco. Gli scienziati davano da mangiare alle scimmie delle patate dolci sepolte nella sabbia. Alle scimmie piaceva il gusto delle patate, ma trovavano la sabbia assai sgradevole. Un giorno una femmina di 18 mesi chiamata Imo scoprì che era in grado di risolvere il problema lavando le patate in un ruscello. In seguito insegnò questo trucco a sua madre. Anche i suoi compagni di gioco impararono a lavare le patate e lo insegnarono alle loro madri. In breve tempo tutte le scimmie giovani impararono a lavare le patate per renderle più appetitose. Gli adulti che imitarono i loro figli appresero questo miglioramento sociale, mentre gli altri continuarono a mangiare le patate sporche di sabbia. Un dato giorno, quando il sole sorse all'orizzonte, erano 99 le scimmie che avevano imparato a lavare le loro patate (ovvero quasi tutte). Supponiamo inoltre che proprio quella mattina, la centesima scimmia imparò a lavarle. A quel punto accadde una cosa molto interessante: l'energia aggiunta di questa centesima scimmia aprì in qualche modo un varco ideologico. La cosa più sorprendente, osservata dagli scienziati, fu il fatto che l'abitudine di lavare le patate dolci attraversò, in seguito, il mare. Intere colonie di scimmie sulle altre isole cominciarono a lavare le loro patate dolci.

La lezione della centesima scimmia sarebbe stata chiara: se un numero sufficiente di persone, ovvero una "massa critica", sperimenta una stessa esperienza, ad un certo punto si produrrà lo stesso fenomeno transpersonale che si è verificato fra le scimmie giapponesi, e tutta l'umanità sperimenterà una trasformazione istantanea. Tuttavia lo stesso Watson ritrattò la sua "teoria" alcuni anni più tardi, affermando che indagini successive avrebbero mostrato che in realtà le scimmie avevano effettivamente imparato a lavare le patate, ma tutte per prove ed errori o per imitazione. Diversi autori continuano però a sostenere la validità di tale teoria applicata all'essere umano, in grado di sviluppare forme di coscienza comune. Si spiegherebbero così vari misteri del passato (civiltà che quasi contemporaneamente in parti opposte del mondo, avevano conoscenze simili e avanzatissime, a livello scientifico, architettonico e in altri campi).

## Il concetto di benessere olistico

Nella medicina moderna non esiste un concetto univoco di salute. L'attenzione è puntata viceversa sulla mancanza di salute, definendo così la malattia come alterazione di una serie di parametri biologici. Il dualismo salute-malattia si manifesta quindi come contrapposizione tra salute e non-salute (la *malattia*, appunto), dove paradossalmente è la seconda, la NON-salute l'unica a poter essere individuata e misurata.

Ancora più sfumata è la definizione di benessere, che secondo l'OMS determina la salute, nelle sue componenti "*fisica, mentale e sociale*". Il benessere è definito dalla Treccani anzitutto come *Stato felice di salute, di forze fisiche e morali*, mentre Wikipedia lo inquadra come *uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona all'interno di una comunità di persone (società). Il benessere consiste quindi nel miglior equilibrio possibile tra il piano biologico, il piano psichico ed il piano sociale dell'individuo; la condizione di benessere è di natura dinamica.*

Entrambe le definizioni, la seconda in modo più approfondito e articolato, mettono in campo non solo la dimensione fisica, ma anche quelle psichica e sociale, avvicinandosi a una concezione olistica di ben-essere come pieno equilibrio dell'individuo sui piani mentale, emotivo e fisico. Ma nonostante le definizioni sia la medicina che molte correnti della psicologia trattano disagio e malattia con una logica da meccanico, ossia cercando e isolando il pezzo che "non funziona", curando infine il singolo organo piuttosto che la persona olisticamente intesa. Il concetto olistico di benessere si basa invece su una nuova metafisica che supera sia il modello *materialistico* (in base al quale la materia dà luogo alla mente), che quello *dualistico* (in base al quale materia e mente fanno parte di contesti separati, da studiare con strumenti diversi). Questa nuova metafisica, definita dalla Brennan<sup>2</sup> come *monismo trascendentale* postula che la materia prima dell'universo è la coscienza, mentre la materia-energia deriva dalla coscienza stessa. Tale concezione è strettamente legata al concetto di interconnessione tra tutte le dimensioni dell'essere, a livello individuale, così come alla completa interconnessione tra-esseri a livello collettivo e trans-personale.

---

<sup>2</sup> Barbara Ann Brennan: "Luce emergente", Corbaccio ed., 1994

#### 4. Le metafisiche che hanno ispirato i modelli scientifici

Ogni modello scientifico si basa su una particolare idea del mondo. Non sempre tale "idea sottostante" è dichiarata o resa esplicita. Spesso è anzi così implicita e incontestata che si può estrapolare solo a posteriori. E' stato il dottor Willis Harman a teorizzare i tre fondamentali approcci metafisici della storia dell'umanità, nel suo libro "*Global Mind Change*".

Esaminiamole:

- **M1 – Il Monismo Materialistico:** secondo il quale tutto l'universo ha origine da una sostanza-base, la materia-energia. La realtà può essere conosciuta soltanto mediante lo studio di ciò che è misurabile e la coscienza, qualsiasi cosa sia, emerge dalla materia (il cervello), come frutto del processo evolutivo. Tutto ciò che attiene alla materia deve quindi accordarsi alle scoperte scientifiche sul funzionamento del cervello, dato che l'esistenza di una coscienza separata dall'organismo fisico vivente è del tutto inconcepibile in questa visione. **Motto: *la materia dà luogo alla mente.***
- **M2 – Il Dualismo:** secondo il quale l'universo è composto da due sostanze prime fondamentalmente diverse tra loro, quali la materia-energia e la mente-spirito. La materia-energia deve essere studiata con gli strumenti propri della scienza, mentre la mente-spirito va esplorata con altri mezzi più adeguati. Si sviluppano pertanto due tipi di conoscenza, diversi e complementari, che si presume si sovrappongano in certi campi (per esempio nell'ambito dei fenomeni psichici). **Motto: *materia più mente.***
- **M3 – Il Monismo Trascendentale:** secondo il quale la materia prima dell'universo è la coscienza. La coscienza è primaria e la materia-energia ne discende in qualche modo. Il mondo fisico è per la mente universale ciò che il sogno è per la mente individuale. Si può entrare in contatto con la realtà che soggiace al mondo fenomenico con l'intuizione profonda piuttosto che con i sensi fisici. La coscienza non è più, quindi, il prodotto finale di una evoluzione della specie, bensì esiste a priori rispetto alla materia. **Motto: *la mente dà luogo alla materia.***

Le idee ancora oggi prevalenti in materia di malattia e salute riflettono soprattutto il primo modello di metafisica definito da Harman, ossia il Monismo Materialistico. Secondo questo modello metafisico tutto ciò che esiste nell'universo è riconducibile agli elementi costitutivi elementari (elettroni, protoni, neutroni e quant'altro). Ogni aspetto della realtà può essere compreso e governato se studiato al livello delle sue particelle costitutive, cosicché abbiamo interiorizzato la tendenza a suddividere in parti distinte e studiare le singole parti. Da qui una medicina che si occupa dei singoli organi o al massimo di un sistema che comprende più organi integrati. Un approccio che ci ha consentito progressi enormi ma che non garantisce la salute,

dato che risolto un problema, spesso, ne emerge un altro. Oppure una determinata terapia provoca effetti cosiddetti "collaterali", che vengono visti come qualcosa di separato, di anomalo o di disturbo alla terapia in corso.

In questo corso assumeremo invece il modello M3 come fondamento di ogni successivo ragionamento. Assumendo il *monismo trascendentale* come base del lavoro ipotizzeremo pertanto che la realtà di base dell'universo sia l'*essenza* di tutto ciò che esiste e che ogni creazione deriva da tale essenza: sia la nostra coscienza individuale, sia la nostra mente, che i nostri sentimenti e infine il corpo e la materia in generale.

Il concetto olistico di ben-essere implica l'allineamento tra la nostra essenza e tutte le sue derivazioni successive, ovvero mente, emozioni e corpo. Il disagio e la malattia sono invece conseguenza del fatto che la nostra essenza viene bloccata e non può esprimersi compiutamente a tutti i livelli. Il disagio indica pertanto una separazione tra il nostro modo di manifestarci nel mondo e la nostra essenza. In quest'ottica disagio e malattia sono un segnale, portano con loro un messaggio di separazione che vuole essere sanata. Ciò implica una responsabilizzazione di ciascun individuo rispetto al proprio stato di salute fisico e psichico, in quanto non esisterebbe alcun disagio in presenza di un perfetto allineamento tra essenza, mente, emozioni e corpo fisico.

Il *sistema di bilanciamento* di ogni individuo agisce infatti per ristabilire un equilibrio sulla base del principio universale dell'ordine, ogni qual volta necessario. Questa azione benefica opera sia all'interno dei "confini" del nostro sistema energetico che all'esterno, consentendoci di mantenere l'equilibrio anche con tutto ciò che ci circonda. Tuttavia in determinate condizioni che esamineremo in seguito tale equilibrio viene alterato, sostanzialmente a causa dell'interruzione dei flussi di comunicazione tra le nostre diverse dimensioni. La comunicazione tra le nostre dimensioni è infatti di fondamentale importanza: se il corpo ha bisogno di riposo invia dei messaggi, prima sotto forma di vago malessere o semplice sensazione di stanchezza, poi, se il primo messaggio è rimasto inascoltato, sotto forma di dolore. Spesso questi messaggi rimangono però inascoltati a causa di un atteggiamento di negazione, che è, appunto, un segnale di scollamento, di interruzione delle comunicazioni e, se



vogliamo, della "leale collaborazione" tra mente, emozioni e corpo. Una "leale collaborazione" che è sempre possibile ripristinare, in modo da riconciliare mente, emozioni e corpo, riscoprire la loro intrinseca unità e ridare valore all'essenza quale fulcro della salute. Nel corso della lezione 3 esamineremo l'origine profonda dei disagi psico-fisici e la fisiologia dei blocchi emozionali e delle convinzioni limitanti.

Il disagio psico-fisico può essere letto anche come esperienza di vita, che porta con sé un insegnamento importante che l'individuo ha bisogno di far suo attraverso l'esperienza di dolore. La sofferenza ci costringe, infatti, a interrompere i ritmi di una quotidianità nella quale ci lasciamo a volte poco spazio per l'ascolto, la riflessione e il riallineamento di abitudini e azioni con il nostro scopo di vita. E' il momento nel quale siamo portati a fermarci, a riflettere, a cambiare. Il momento dei bilanci e dei nuovi propositi. Il momento delle decisioni coraggiose, difficili se non impossibili finché ci appoggiamo a una *routine* a volte grigia ma rassicurante.

Spesso si sente dire che nulla accade per caso: il più delle volte non si riesce a comprendere il motivo del verificarsi di certe condizioni, ma se si fa attenzione ci si accorge che accadono in prossimità di un cambiamento, di una svolta, quando c'è necessità di imparare qualcosa.

Si potrebbe dire che l'inconscio è all'opera e fa andare verso la direzione di cui si ha bisogno in un determinato momento, una sorta d'attrazione verso qualcosa che sarà utile all'evoluzione, all'andare avanti. Quindi, anche se inconsapevolmente, siamo noi stessi i fautori delle esperienze cui andiamo incontro, di ciò che ci capita. Oppure, possono essere le forze dell'universo ad agire, intervenendo per riequilibrare situazioni che hanno preso una piega sbagliata, una sorta di reazione uguale e contraria all'azione perpetrata. Ecco allora che la malattia cambia il modo di vivere e di approcciarsi alle cose, entrando "a gamba tesa" per bloccare un modo di fare sbagliato.