

# Respirazione consapevole, pensiero creativo e atto di volontà: verso l'acquisizione di coscienza.

## *Premessa*

*Tao LXXI - IL DIFETTO DELLA SAPIENZA*

*Somma cosa è l'ignoranza del sapiente.  
Insana è la sapienza dell'ignorante.  
Solo chi si affligge di questa insania non è insano.  
Il santo non è insano  
perché si affligge di questa insania.  
Per questo non è insano.  
Somma cosa è l'ignoranza del sapiente.  
Insana è la sapienza dell'ignorante.  
Per questo non è insano.*

Questo articolo viene scritto dando per scontato che chi lo legge abbia una seppur minima conoscenza delle teorie elaborate da Corrado Malanga. Lo scopo che mi prefiggo nello scrivere è quello di porre spunti di riflessione, di cercare di aggiungere qualcosa a ciò che è stato detto riguardo le interferenze aliene, la possibilità di liberarsi da esse e i modi in cui lo si può fare, e soprattutto alla possibilità di aumentare la nostra consapevolezza e coscienza.

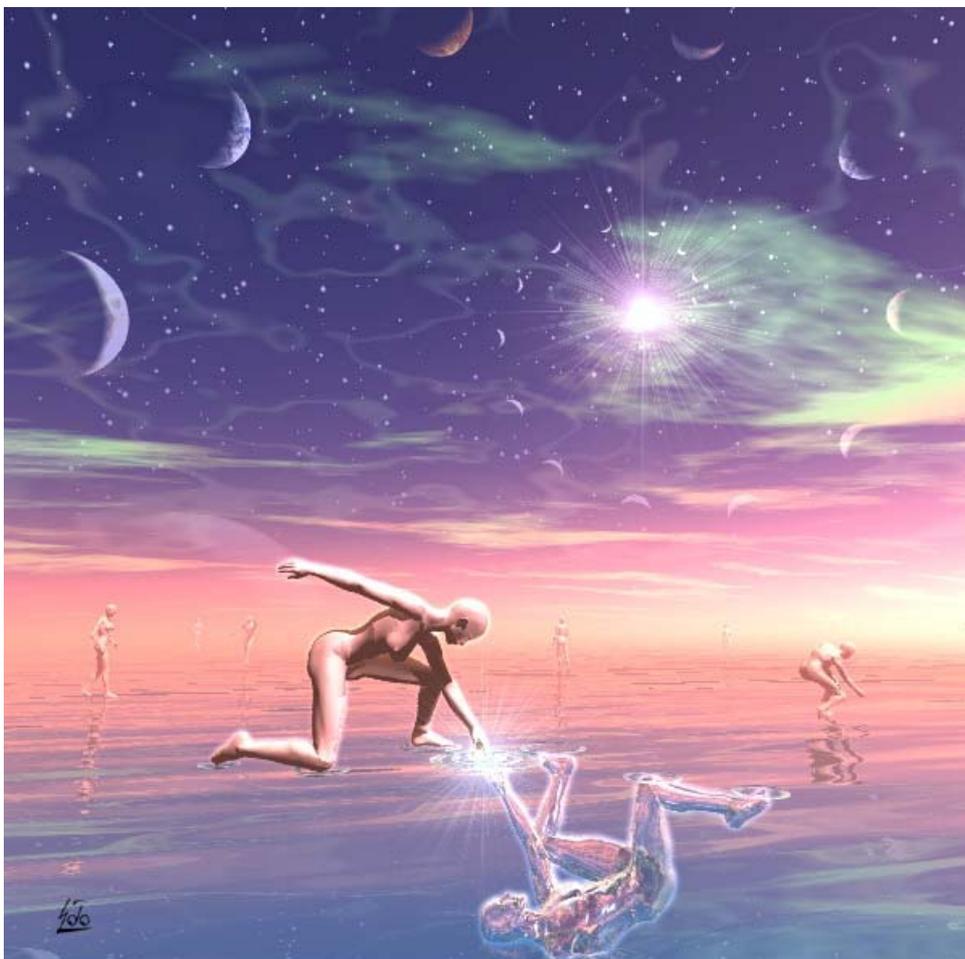
Ciò che mi piacerebbe riuscire a suggerire è che **l'interferenza aliena e la liberazione da essa siano una conseguenza e non esclusivamente la causa di un disagio o di una situazione di benessere fisico, mentale ed emotivo**. Detto in altri termini:

- Anche se è vero che l'addotto starà meglio quando sarà libero, è soprattutto quando starà meglio che troverà la libertà.
- Anche se è vero che l'addotto acquisirà coscienza nel liberarsi, è soprattutto acquisendo coscienza che troverà la libertà.

Questo è il pensiero su cui si basa l'ipotesi di lavoro che ho proposto e che propongo. Detto questo sono in ugual modo convinto che se una persona non vuole -inconsciamente- liberarsi, qualsiasi strategia proposta e utilizzata troverà di fronte a sé il fallimento. Purtroppo c'è chi, pur lamentandosi della propria situazione, paradossalmente ci si "affeziona", perché essere adottati può generare un autocompiacimento nel sentirsi prescelto, oppure importante nel ruolo dell'eroe o dell'eroina che affronta l'alieno, cosa che a pochi è dato fare. C'è poi chi genera forti resistenze al cambiamento e ragiona -senza esserne consapevole- con una modalità di questo tipo "so che sono nella merda, ma almeno so dove sto, il cambiamento e la libertà non so dove mi porteranno". E ancora si può dire che finché c'è l'alieno di mezzo si può affibiare a lui la colpa della propria sofferenza e privarsi di responsabilità. Essere vittima è una parte in alcuni casi comoda, perché qualunque cosa accada la causa dei miei problemi è al di fuori di noi, è sempre colpa di qualcun altro.

In realtà è meraviglioso essere responsabili, padroni e creatori della e nella propria vita.

Concludo questa premessa ringraziando Corrado Malanga, i suoi collaboratori e tutti gli adottati, se oggi sono qui a mettere per iscritto qualcosa che possa avere un barlume d'interesse e utilità, queste persone ne hanno una parte consistente di merito, poiché senza il loro lavoro, le loro idee e i loro sforzi sarei rimasto probabilmente allo scuro di molte verità e non sarei la persona che sono in questo momento.



# La Respirazione consapevole

*"Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo. Tale fenomeno funziona anche all'inverso: cambiando gli schemi di respirazione viene allo stesso modo alterato anche lo stato emotivo".  
Deepak Chopra*



Guardate quest'albero: ha un tronco inserito in un laghetto, le radici ben piantate nella **terra** e una chioma di rami, rametti e ramoscelli, somiglianti a delle braccia protese verso l'alto, nell'**aria**. L'immagine ribaltata presenta le medesime caratteristiche, essendo l'acqua uno specchio nel quale l'albero e il cielo si riflettono.



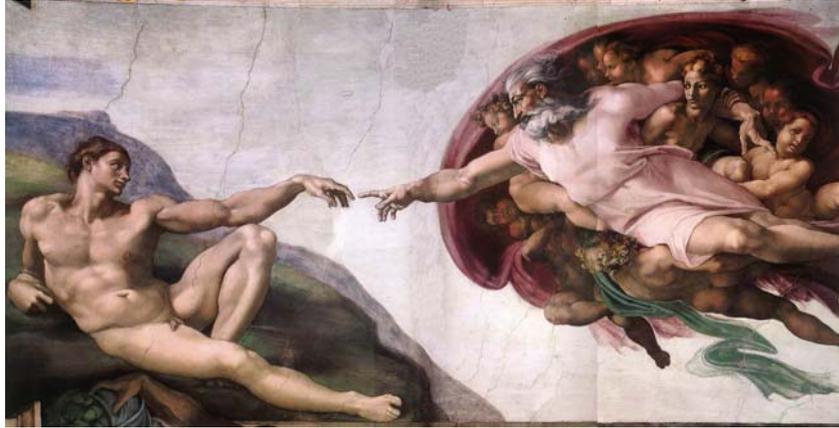
Guardate ora i polmoni presenti nel corpo umano, assomigliano ad un albero con tronco e rami. Le radici in questo caso sono rappresentate dalla laringe, dalla faringe, dalla cavità boccale e dalla fossa nasale, che prendono nutrimento non

dalla terra ma nell'aria. Parliamo di ARIA appunto. Questo elemento viene associato archetipicamente all'ANIMA: dal greco *ànemos* che significa "vento". In latino *anima* indica propriamente ciò che spira, il soffio, il vento, e anche l'elemento aria. Da questo significato si passa a quello di "respiro", nel senso dell'aria che si aspira, e per traslato indica la vitalità primordiale, animale, basata appunto sull'atto del respirare. (<http://it.wikipedia.org/wiki/Anima>)

L'essere umano è come un albero che cresce, ma per farlo ha bisogno di radici forti e ben salde nella terra, solo allora potrà permettersi di ergersi verso il cielo, senza correre il rischio di volar via. Potremmo dire che i polmoni (contenitori dell'aria) rappresentano a livello simbolico l'ANIMA che si cala nel corpo, nella terra, nella virtualità e materialità nella quale può specchiarsi e conoscersi. Quando l'anima è ben inserita nel corpo, allora l'uomo diventa più consapevole, creatore, realizzatore e pieno di energia e forza di volontà. Viceversa quando l'anima tende a volersi separare dal corpo e ad essere poco collegata ad esso, allora l'uomo diventa meno consapevole, privo di forza di volontà, energia e in balia degli eventi. **L'albero anima si cala nell'albero uomo, più l'anima si radica in esso, più l'uomo può crescere verso il cielo, distaccarsi dal virtuale e sperimentare la REALTA'.**



Bisogna ragionare in un'ottica un po' paradossale, nella quale è necessario vedere sempre tutto come una rappresentazione, uno specchio. L'uomo coi "piedi ben piantati" prende energia dalla Madre terra (archetipo femminile), e può così rivolgersi e assurgere al contatto divino col Padre Creatore in Cielo (archetipo maschile). **Il respiro mette in contatto l'interno con l'esterno (inspirazione-espiazione), il basso con l'altro (ventre-petto), il femminile col maschile (polmone sinistro e destro), andando a riequilibrare tutti questi rapporti.**



Dunque l'anima è rappresentata dall'aria, e i nostri polmoni, e soprattutto il modo in cui li utilizziamo, diventano un modo col quale venire a contatto con la nostra parte più profonda e divina, e quindi andare ad acquisire energia, consapevolezza, coscienza, salute fisica e mentale.

## *Perché la respirazione?*

*La verità si ritrova sempre  
nella semplicità,  
mai nella confusione.  
(Isaac Newton)*

Prima di parlare specificatamente del modo di respirare (e di quale tecnica io consiglio l'utilizzo), cominciamo col parlare del PERCHÉ convenga respirare quantitativamente di più e qualitativamente meglio. Ci sono un'infinità di buoni motivi per imparare a respirare in maniera consapevole, utilizzando a pieno le risorse che il nostro apparato respiratorio offre. Purtroppo spesso questi buoni motivi sono dimenticati o sconosciuti ai più. Andiamo a vederli.

**RESPIRAZIONE è VITA:** il corpo umano per vivere ha bisogno di compiere 4 funzioni vitali, ovvero *mangiare, bere, dormire e RESPIRARE*. Proviamo ora a pensare per quanto tempo possiamo stare senza mangiare, senza bere, senza dormire e senza respirare. Possiamo rimanere in vita senza toccare cibo per diverse settimane, possiamo stare senza ingerire liquidi per circa 3 giorni, dopodiché i nostri reni comincerebbero ad "asciugarsi" e non riuscirebbero più a riprendere le loro funzioni e la disidratazione nell'organismo diverrebbe tale da compromettere la nostra sopravvivenza. Possiamo resistere senza dormire per 2 cicli di sonno (48 ore circa), dopo di che si cominciano a verificare fenomeni allucinogeni e schizoidi. Ma quanto tempo possiamo rimanere senz'ARIA e senza respirare? Solo circa 3 minuti, rischiando di avere danni al cervello permanenti. Ovviamente sto riportando dati indicativi riferiti a condizioni fisiche e di salute normali. Quindi:

Senza mangiare: per settimane

Senza bere: per 3 giorni

Senza dormire per 2 giorni

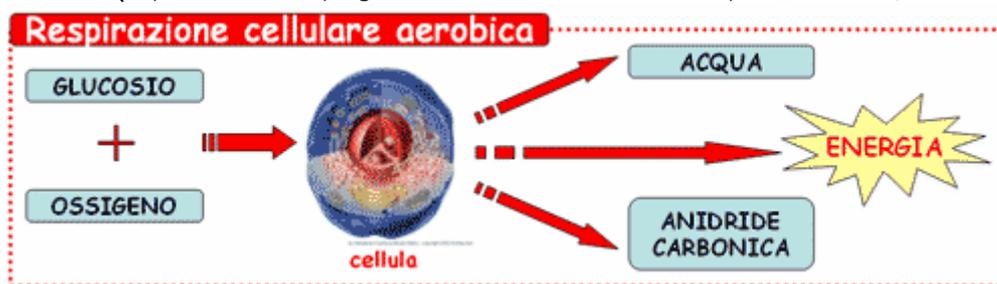
**Senza respirare per 3 minuti**

Respirare è la funzione primaria che l'organismo deve compiere per mantenersi in vita, eppure è quella più trascurata dalla società, dalla scienza e dalla medicina occidentale. Si pensa che per star bene dobbiamo mangiare sano, bere tanta acqua, dormire almeno 6/8 ore a notte in una posizione comoda e su di un buon materasso. Tutto vero per carità, ma **quante volte avete sentito un dottore consigliare di imparare a respirare di più e meglio?**

**RESPIRAZIONE e CELLULE:** immaginate di prendere una candolina cilindrica e di accenderla, subito dopo di porre un bicchiere di vetro sopra a ad essa. Cosa accade dopo qualche secondo? La candolina si spegne, poiché è finito l'ossigeno necessario alla combustione. Le cellule di cui il nostro corpo è formato assomigliano a queste piccole candele, e si nutrono di ossigeno, se le affamiamo di tale sostanza, esse si "spengono", e così la nostra salute e la nostra vitalità. ([http://it.wikipedia.org/wiki/Respirazione#Respirazione\\_cellulare](http://it.wikipedia.org/wiki/Respirazione#Respirazione_cellulare)).

Una crema anticellulite o antirughe su un ammasso di cellule "spente" hanno una scarsa efficacia, lo stesso per quanto riguarda il prendere dei lassativi per andare a riattivare l'attività di alcuni metri d'intestino costituito da cellule "affamate" di ossigeno che vengono messe in condizione di svolgere male il loro lavoro poiché prive di energia per effettuare la peristalsi (<http://it.wikipedia.org/wiki/Peristalsi>). Detto questo, più e meglio respiriamo, e meglio staranno le nostre cellule e di conseguenza tutto il nostro organismo.

([http://web.unife.it/progetti/maticainsieme/schiume/perc\\_vita01.htm](http://web.unife.it/progetti/maticainsieme/schiume/perc_vita01.htm))



**DISINTOSSICAZIONE:** ogni giorno il nostro corpo assume una certa quantità di tossine da parte di **sorgenti esterne** -tramite l'inalazione, l'ingestione, l'iniezione, l'assorbimento e l'irradiazione- e **interne** -tramite fermentazione del cibo consumato, (ma mal digerito che imputridisce e inrancidisce, ovvero diventa acido), disidratazione, denutrizione e pensieri ed emozioni negative che vanno a generare, da parte del cervello, la produzione e distribuzione nel corpo di sostanze chimiche dannose: il cosiddetto "avvelenarsi il sangue" . Il 25% circa delle tossine che accumuliamo vengono smaltite attraverso la sudorazione, l'urina, le feci, il muco e il catarro, le lacrime e le secrezioni oculari, il cerume, la perdita di peli e capelli, scaglie di pelle ecc. ecc. Il 75% andrebbe espulso tramite l'espiazione. Immaginate di avere addosso sparsi per il corpo 4 "bidoni" di immondizia e 1 lo riempite con quanto citato precedentemente, (per favore evitate di ripetere quali sono gli scarti "materiali" che il nostro corpo produce...), e 3 attraverso sostanze disciolte nell'espiazione.

Ricerche fatte negli Stati Uniti ci dicono che su 100 persone 10 sfruttano il 50% delle capacità del loro apparato respiratorio, le altre 90 ne sfruttano meno del 50%, e fra queste, 50 ne sfruttano meno del 10%. Mediamente in un adulto, (poi dipende dalla costituzione fisica), ogni polmone ha una capacità di 1 ½ / 2 litri.

Praticamente abbiamo nel petto 2 specie di bottiglie di acqua. Qualcuno le riempie di aria fino a metà (pochi 10 su 100). Qualcuno le riempie meno della metà (90 su 100), e qualcun altro le riempie a mala pena per la quantità sufficiente per un bicchierino di vodka (50 su 100). Questo significa che dei 3 bidoni di tossine che sarebbe bene liberare attraverso la respirazione, spesso 1 o 1½ rimane addosso alle persone che respirano sfruttando poco la loro capacità polmonare. 1 "bidone" al giorno non smaltito, alla fine dell'anno fanno 365 bidoni di schifezze che ci rimangono sul "groppone"... finché non siamo talmente intossicati che abbiamo continui mal di testa, siamo perennemente stanchi, apatici, faticiamo a dormire, a digerire e ad andare di corpo -sfavorendo un altro processo disintossicante- ad avere una vita sessuale soddisfacente e allora l'amico farmacista ci fornisce aspirine, sonniferi, diuretici e viagra, tutte cose che fanno bene all'organismo...

**PH SANGUIGNO E RESPIRAZIONE:** Il pH è la misura del grado di acidità o di alcalinità di un liquido ed è compreso tra 0 e 14. Da 0 a 7, si parla di acidità decrescente, a 7, di neutralità, da 7 a 14, di alcalinità crescente. In tutti gli organismi viventi ogni variazione importante e improvvisa dei valori del pH può essere deleteria. Esiste perciò un certo numero di sistemi di protezione, denominati sistemi tampone, il cui ruolo è di evitare queste variazioni. Per quanto riguarda le variazioni del pH, il sangue è il tessuto più protetto: il suo pH rimane stabile tra 7,36 e 7,42 (alla stessa stregua del pH degli altri liquidi fisiologici : il sudore, le lacrime, la linfa, ecc.). Infatti il pH sanguigno può variare soltanto entro stretti limiti (**da 7.02 a 7.80**); in caso di un loro superamento possono manifestarsi gravi disturbi metabolici e dello stato di coscienza. **Invece il nostro corpo ha una tendenza naturale all'acidità, poiché, a causa del suo funzionamento, produce continuamente scorie acide. Queste ultime sono eliminate principalmente attraverso i reni e i polmoni. Quando la funzione di questi organi è ridotta o quando, sotto l'influsso di molteplici fattori acidificanti, la produzione di acidi è troppo grande, le scorie sono espulse nel tessuto connettivo per mantenere il pH sanguigno al suo valore normale. Inizia così il temibile processo dell'acidificazione che può portare all'acidosi cronica dei tessuti.** Un certo numero di sintomi si manifesta e s'insedia progressivamente nell'organismo sovraccarico di scorie acide. I principali sono: la fatica (in particolar modo quella mattutina e postprandiale), l'appetito sregolato con crisi di bulimia, l'alito cattivo, l'iperacidità gastrica, la stitichezza, le emicranie, la traspirazione eccessiva, la predisposizione ai raffreddori, le cervicalgie, la sinusite e la bronchite croniche nonché la leucorrea (perdite bianche). Inoltre l'acidosi cronica accelera il processo d'invecchiamento e costituisce il terreno propizio al manifestarsi di numerose malattie, tra cui quelle renali e vescicali, i reumatismi, il diabete, il morbo di Basedow (l'ipertiroidismo) e persino il cancro.

Si può facilmente rilevare l'acidosi dei tessuti misurando il pH dell'urina mediante una striscia di carta reattiva. È indispensabile ripetere questa misura tre volte al giorno per una o due settimane. Se i valori misurati sono sempre o molto spesso inferiori a 7, ciò significa infallibilmente che l'organismo è sovraccarico di scorie metaboliche acide. Gli alimenti più acidificanti sono lo zucchero raffinato e i dolciumi, la farina bianca e i suoi derivati, i grassi idrogenati, gli oli raffinati, i brodi

grassi, l'alcool, il caffè e il tè. Sono pure fornitori di acidi, ma in minor misura, la carne, il pesce, l'albume, i formaggi forti e fermentati e le leguminose.

**Dato che i metaboliti acidi sono eliminati attraverso i reni e i polmoni, accelerando il ritmo respiratorio, l'ossigenazione e stimolando la diuresi, l'attività fisica, soprattutto all'aperto, contribuisce efficacemente a ripristinare l'equilibrio.** La tendenza all'acidosi aumenta invece durante ogni malattia cronica o infettiva, nelle situazioni di stress intenso e in caso di assunzione di analgesici (l'aspirina e i suoi derivati, gli antinfiammatori non steroidici e la morfina). (<http://www.lecommuniquesante.ch/it/Article.asp?id=213>).

L'uomo occidentale vive in una società ipertesa che lo porta ad essere "più acido". Per combattere l'acidità (per addolcirci) tendiamo ad assumere più dolci e zuccheri, che poi vanno a peggiorare ulteriormente il problema. I medici di solito per risolvere il problema somministrano polveri alcaline, che devono però essere digerite dallo stomaco nel quale sono presenti succhi gastrici acidi, che vengono neutralizzati dalle polveri stesse comportando nel lungo periodo dei disturbi digestivi. I modi migliori e più naturali per diminuire l'acidità che c'è in noi, sono bere molta acqua, curare l'alimentazione e **RESPIRARE di più ossigenando il corpo**. In una visione più olistica gli **acidi** rappresentano il **polo maschile**, che dona e irradia; essi cedono protoni con in quali, per esempio, si possono sciogliere i metalli. Le **basi**, al contrario, hanno la caratteristica di attirare i protoni, e sono in grado di sciogliere i metalli mediante un processo di lisciviazione. Il **principio donatore** viene associato al **polo maschile** per analogia con il **sole** e l'energia da esso irradiata, mentre il **principio accettatore** viene associato al **polo femminile**, per analogia con la **luna** che assorbe e riflette la luce. **Tutto ciò che nel metabolismo rafforza il polo alcalino agisce in favore dell'archetipo femminile.** La società soffre di una preponderanza del polo maschile (desiderio di controllo, mancanza di sensibilità, incapacità di rilassarsi) che si esprime nell'iper-acidità. Il processo di respirazione ci rende meno acidi, spostando il ph sanguigno verso il lato alcalino che rappresenta il polo femminile. L'anima, per quanto dubito sia dotata di sesso, è archetipicamente collegabile alla femminilità e alle sue caratteristiche di amore, comprensione e compassione. Respirando e ossigenando il sangue riequilibrano gli aspetti maschile e femminile che ci sono in noi, collegandoci maggiormente alla nostra anima.



**FUNZIONI OPZIONALI:** una casa ha a disposizione un sistema che fornisce 3 kilowatt di corrente da distribuire per l'utilizzo di elettrodomestici e luci. Vi è mai capitato di accendere contemporaneamente il forno, il pc, la televisione, una stufetta elettrica, il frigorifero, lo stereo, le luci ecc ecc. Ad un certo punto può capitare che il sistema salti, poiché la corrente disponibile non è sufficiente per soddisfare la richiesta e allora bisogna spegnere qualcosa.

Il corpo umano può essere visto come una casa all'interno della quale ci sono diversi elettrodomestici che svolgono delle funzioni e per farlo necessitano di energia. Secondo la fisiologia induista, tutti gli esseri viventi attraverso la respirazione creano un interscambio tra il mondo esterno e quello interno, individuale. Tale comunicazione, che avviene attraverso il **Prana** (in sanscrito, significa letteralmente *soffio vitale, respiro o energia cosmica*), è una comunione tra un essere e l'ambiente che lo circonda: grazie alla respirazione si assimila energia vitale. (<http://it.wikipedia.org/wiki/Prana>).

Quindi ancora una volta se respiriamo poco e male forniremo poca energia alla "nostra casa" e questo comporta che il nostro corpo sarà costretto a fare delle scelte quando la "corrente" non sarà sufficiente per tutti gli "elettrodomestici" e andrà ad abbassare il livello di energia fornito a qualcosa di "opzionale" e non vitale. Cosa può essere considerato opzionale e cosa no? Non certo alcuni organi come per esempio, cuore, polmoni e cervello, ma i 5 sensi per esempio:

- ci vedremo meno bene (tanto ci sono occhiali e lenti a contatto);
- ci sentiremo meno bene (tanto la gente dice un sacco di sciocchezze)
- sentiremo meno bene profumi e sapori (gusti e aromi non sono fondamentali)
- avremo una minore sensibilità tattile (e chi si abbraccia e accarezza più in una società che non vuole che tu esprima i tuoi sentimenti?)

Vi sono poi altre funzioni opzionali, come l'orgasmo che richiede una grande quantità di energia sia per l'uomo che per la donna. E poi ancora la lucidità di azione e pensiero, una buona digestione, (il diaframma contraendosi e rilassandosi massaggia gli organi dell'apparato digerente favorendone l'attività), il dormire come un bambino senza ansia, l'andare di corpo tutti i giorni, l'essere allegri e **sorridenti**.

Si può vivere senza tutte queste cose "opzionali", ma più che vivere diventa un sopravvivere...

**DISINTOSSICAZIONE EMOZIONALE:** oltre alle tossine fisiche, ognuno di noi dalla nascita immagazzina una certa quantità di tossine "emozionali". Ogni qual volta non ci siamo permessi di esprimere un'emozione o non abbiamo elaborato e reintegrato un trauma, li abbiamo "imprigionati energeticamente nel nostro corpo. E' come se avessimo preso un'emozione l'avessimo impacchettata in un sacchetto e depositata in qualche parte della nostra casa/corpo. Passano gli anni (10, 20, 30, 40 ecc ecc, in base all'età di ognuno) e ad un certo punto ci ritroviamo con la casa piena di sacchetti di immondizia emozionale.

Per fare un altro esempio, è come se per ogni emozione non espressa assumessimo 2 guardiani che la tengano a bada ogni qual volta essa tenta di emergere. Tutto questo processo di impacchettamento, blocco e compressione richiede una quantità di energia. Pensate a quanta concentrazione e sforzo ci vogliono per rimanere tranquilli quando un sentimento di rabbia, collera o

disappunto cercano di emergere. Diventiamo delle pentole a pressione, e questa pressione continua a salire. Attraverso la respirazione consapevole, circolare e diaframmatica abbiamo la possibilità di lasciare uscire ciò che abbiamo represso, riappropriandoci dell'energia che utilizzavamo per bloccare e comprimere un'emozione che chiedeva semplicemente di potersi manifestare.

([http://www.pinosantoro.it/computer%20art/il\\_soffio\\_della\\_vita.jpg](http://www.pinosantoro.it/computer%20art/il_soffio_della_vita.jpg))



**RESPIRO E VITA:** si dice che una persona sia effettivamente nata quando fa il suo primo respiro e che muoia quando esala l'ultimo respiro. C'è quindi uno stretto rapporto fra la respirazione e la vita. Il nostro modo di respirare coincide e viene influenzato dal nostro modo di vivere. Se con la pnl diciamo "fammi vedere come ti muovi e ti dirò chi sei", con la respirazione possiamo dire "fammi vedere come respiri e ti dirò chi sei". Attraverso un'analisi del respiro, ovvero andando a vedere come, dove e quanto respira una persona, si possono fare delle ipotesi riguardo alla vita e alle convinzioni che una persona ha. Ovviamente rimane una cosa indicativa e il cui risultato dipende molto anche dall'esperienza e pratica di chi la svolge, fermo restando che la lettura del respiro non è una lettura delle carte o dei fondi di caffè.

In ogni caso **se il mio stile di vita influenza il mio modo di respirare, per connessione se cambio il mio modo di respirare andrò a modificare il mio modo di vivere.** Questo perché? Il nostro cervello registra i movimenti di alcuni muscoli associando ad essi delle emozioni, dei pensieri e dei modelli di comportamento. Facciamo un esempio pratico: provate a sorridere senza motivo per un paio di minuti e guardate cosa succede. Il cervello non capisce che si sta sorridendo forzatamente, ma associa il movimento di alcuni muscoli facciali a determinate emozioni o sentimenti e provvederà a produrre determinate sostanze da distribuire nel sangue, generando magari una sensazione di allegria.

Attraverso la respirazione per esempio andiamo a sciogliere le tensioni dei muscoli della schiena e del collo, e col tempo si può andare a cambiare la propria postura, apparendo più sicuri di sé agli altri. Questo genera un loop positivo, nel

quale io appaio più sicuro e noto che gli altri se ne accorgono, e allora mi sento ancora più sicuro e così via.

Respirando in un certo modo andrò a mandare messaggi al mio inconscio, che percepirà che sta avvenendo un cambiamento a livello fisico. Ciò che avviene a livello fisico spesso -e oserei dire sempre- è un riflesso di ciò che sta accadendo a livello mentale ed emotivo. Se innesco un cambiamento fisico e genero un'abitudine positiva vado a influenzare i miei pensieri e le mie emozioni e poi in un processo di controfeedback andrò ad influenzare il fisico e i comportamenti esterni ad esso connessi.

**RESPIRO COME PONTE FRA CONSCIO E INCONSCIO:** la respirazione di per sé è una pratica che noi svolgiamo inconsciamente per gran parte della giornata, tuttavia possiamo, osservandoci, diventare consapevoli e consci del nostro modo di respirare e guidare tale processo. La respirazione diventa dunque espressione perfetta del rapporto che c'è fra conscio e inconscio. La maggior parte delle persone è quasi totalmente inconsapevole di ciò che pensa, dice e fa, e delle motivazioni e moventi che stanno dietro a determinati pensieri, parole e azioni. Più ci addestriamo nel far diventare consapevole la respirazione, più guadagneremo lucidità nell'osservarci nella vita quotidiana e faremo diventare conscio ciò che avviene a livello inconscio.

Detto questo, durante una sessione di respirazione consapevole, circolare diaframmatica è possibile raggiungere uno stato alterato di coscienza in cui si crea un ponte fra il conscio e l'inconscio. Più e meglio si respira durante la sessione più ci si inoltra nell'inconscio.

Nel **conscio** abbiamo i **problemi** (per esempio le interferenze aliene, piuttosto che cattivi rapporti con le altre persone, una scarsa autostima, la moglie o il marito che non riusciamo a sopportare ecc ecc), e nell'**inconscio**, che ha risorse infinite rispetto al conscio, troviamo **le soluzioni** ai problemi.

Possiamo descrivere una sessione di respirazione come un viaggio nel quale si parte con le valigie vuote, e si ritorna con le valigie piene di idee e intuizioni. E' un processo difficilmente spiegabile per chi non lo ha sperimentato. Tutto diventa chiaro, si vedono le cose per come sono realmente.

Oltre a questo, durante la fase finale del processo respiratorio, la persona che respira, pur essendo cosciente, si trova allo stesso tempo in uno stato di trance che oserei definire ipnotica, nel quale è possibile somministrare strategie. Ma come avviene ciò lo spiegherò nelle pagine a seguire.

La respirazione ci aiuta quindi nel più grande atto di crescita ed evoluzione: diventare consci dell'inconscio, ovvero persone consapevoli, lucide, brillanti, **sincere con sé stesse** e piene di coscienza. C'è un detto che dice "Il monaco quando mangia sa di mangiare, quando cammina sa di camminare e quando respira sa di respirare".

Erich Fromm nel suo libro "Psicanalisi e buddismo Zen" fa diverse affermazioni a riguardo:

*"... L'individuo non può permettersi di essere consapevole di pensieri o sentimenti incompatibili con i modelli culturali nei quali è cresciuto, quindi è costretto a rimuoverli.*

*Quel che CONSCIO e quel che è INCONSCIO dipende soprattutto dalla struttura della società e dai modelli di pensiero e sentimento... "*

*"...Se l'uomo perde il contatto con il gruppo sociale nel quale vive, finisce con l'aver paura dell'isolamento, e a causa di questo timore, non osa pensare al "NON PENSABILE..." "*

*"... L'uomo medio pur pensando di essere desto, è in realtà metà assopito, ovvero il suo contatto con la realtà è molto parziale. E' consapevole della realtà nella misura in cui l'obiettivo della sopravvivenza rende tale consapevolezza necessaria... Esso è conscio spesso di finzioni, può divenire conscio (tramite un lavoro di AUTO-OSSERVAZIONE COSTANTE ndr) della realtà soggiacente a tali finzioni..."*

*"... Ciò di cui una persona è conscia spesso è una **finzione**, (sia che si tratti di proiezioni, transfert o razionalizzazioni), mentre ciò che rimuove è reale..."*

*"... E' scorretta la soppressione del desiderio "malvagio", esso si dissolve di fronte alla luce e calore della consapevolezza e di una coscienza più evoluta..."*

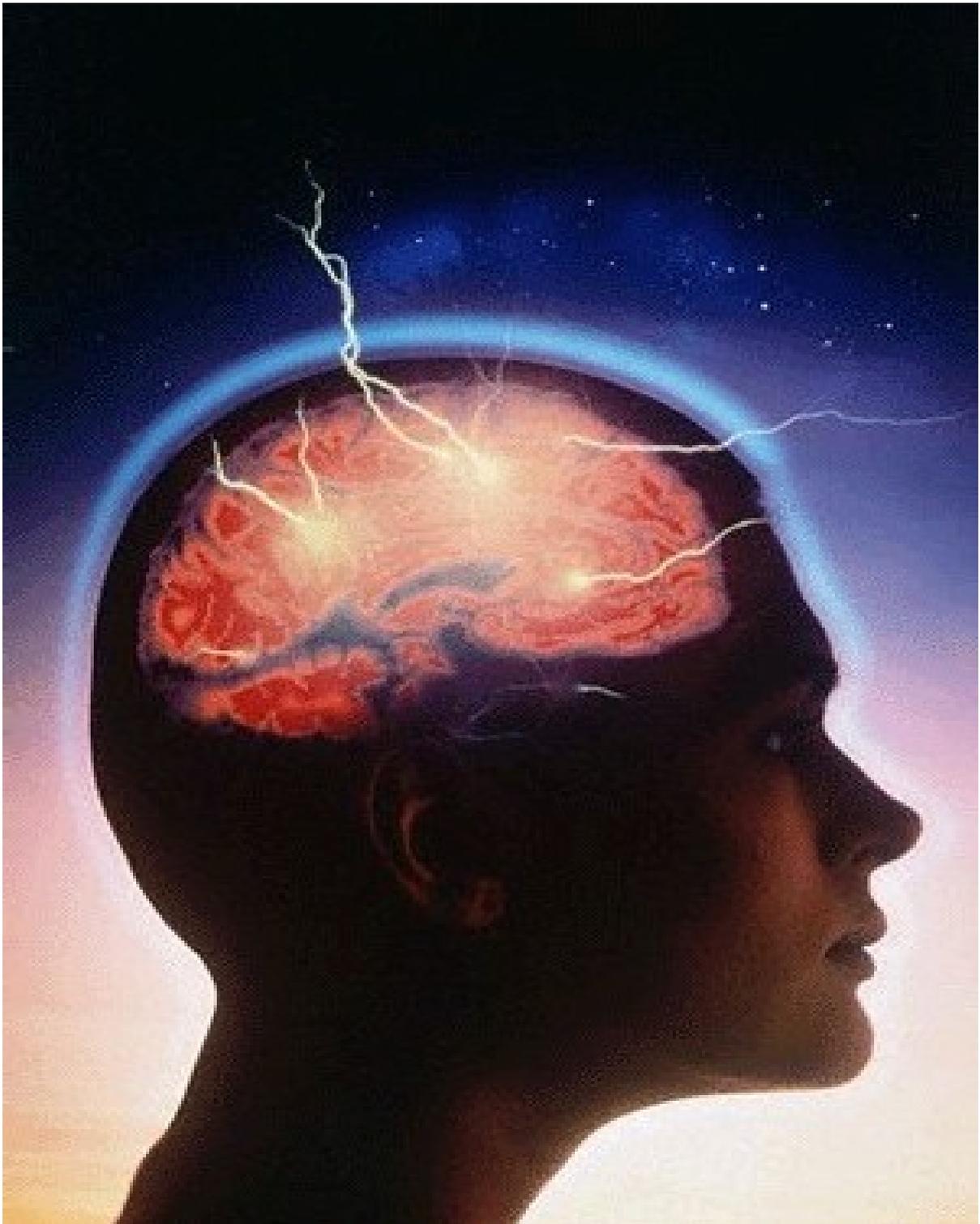
*"... L'inconscio rappresenta sempre l'uomo nella sua totalità con tutte le sue luci e ombre... ognuno dentro di sé ha l'uomo arcaico, la preda, il cannibale, l'idolatra, l'essere dotato della capacità di usare la ragione, di amare e di agire secondo giustizia... (ha dentro di sé il peggior delinquente e il santo ndr)..."*

*"... Scoprire il proprio inconscio non è un atto intellettuale, bensì un'esperienza affettiva che difficilmente, se non mai, può essere espressa a parole... L'inconscio è ciò che abbiamo di più intimo ed è difficile afferrarlo, come l'occhio non vede sé stesso... Lo stato di DE-RIMOZIONE (attraverso il quale andiamo a scavare dietro ad una finzione, ad una scusa o ipocrisia che ci raccontiamo ndr) è quello nel quale l'individuo riacquista una percezione immediata e non distorta della realtà, come un BAMBINO osserva le cose per quello che sono senza farle passare attraverso il filtro delle sue idee e convinzioni..."*

Vediamo se riesco, tramite un esempio, a rendere ancora più chiaro il concetto. Attraverso i nostri pensieri, emozioni, impulsi, parole ed azioni andiamo a dar vita a diversi aspetti della nostra personalità che non è unica e semplice. Nella maggior parte dei casi siamo veramente poco coscienti di tutto il movimento che sta all'interno di noi e spesso rinneghiamo parti nostre che non ci piacciono o che non piacciono alla società in cui viviamo. E' come se nella nostra testa ci fosse una sorta di parlamento "democratico", (per chi volesse approfondire questa tematica può essere utile sapere qualcosa riguardo alla tecnica del *voice dialogue* [http://it.wikipedia.org/wiki/Dialogo\\_delle\\_voci](http://it.wikipedia.org/wiki/Dialogo_delle_voci)), alcune voci all'interno di esso non vengono ascoltate, rinnegate ed isolate come frange estreme. A queste voci (parti di noi), se non prese in considerazione per troppo tempo, non resta che, agire tramite "attentati". Pensate ad un violentatore, un assassino o a un pedofilo. Gente che quando viene arrestata dice "non so, non capisco, non ero in me...". E' probabile che ciò sia almeno in parte vero, nel senso che hanno rinnegato degli impulsi finché questi si sono ripresentati prepotentemente, e quelle persone sono diventate quel impulso non ascoltato e rinnegato. Provate ora a pensare a quelle persone che sono ricche, di successo e famose e che di colpo cadono in depressione, cominciano a drogarsi o a bere. E' probabile che esse non abbiano ascoltato quella parte di loro che voleva trovare delle risposte alla vita

stessa ed al significato che essa ha. Non comprendendo lo stato di insoddisfazione che le attanaglia, nonostante i successi lavorativi e la ricchezza, entrano in un loop negativo e autodistruttivo.

L'addotto oltre alle parti ombra proprie che spesso rinnega, si trova ad avere nel proprio parlamento mentale anche le voci aliene, che creano confusione, come un mafioso o un massone farebbero al Senato o alla Camera dei deputati dove di caos ce n'è già abbastanza senza bisogno di aiuti esterni... Mi fermo qui per ora, ma conto di ritornare sull'argomento "ombre" nelle prossime pagine.



## QUINDI:

| Motivi dimostrabili scientificamente per i quali imparare a <b>RESPIRARE</b> meglio | Motivi di carattere logico/deduttivo   | Motivi metafisici, non dimostrabili scientificamente, ma tramite esperienza diretta |
|---|--|---|
| La RESPIRAZIONE è VITALE  | Se il corpo non ha abbastanza energia per tutte le sue funzioni, la toglie a ciò che è opzionale. La respirazione ci dà energia. | La RESPIRAZIONE ci permette di liberare emozioni non espresse                       |
| La RESPIRAZIONE nutre le nostre CELLULE   |  | La RESPIRAZIONE e la VITA sono strettamente connesse                                |
| La RESPIRAZIONE ci DISINTOSSICA   |  | La RESPIRAZIONE crea un ponte fra CONSCIO e INCONSCIO                               |
| La RESPIRAZIONE rende IL SANGUE MENO ACIDO  |  |   |

| <b>Malesseri</b>                 | <b>Il malessere si attenua respirando perché</b>   |
|----------------------------------|--|
| Mal di testa                     | La pressione sanguigna si regola e i muscoli cervicali si rilassano  |
| Stanchezza cronica               | Il corpo viene ricaricato dal punto di vista elettrico   |
| Disturbi digestivi               | L'apparato digerente viene massaggiato e le secrezioni gastriche sono regolarizzate tramite l'azione rilassante sul sistema neurovegetativo  |
| Mal di schiena                   | Le vertebre si espandono e le cartilagini trovano sollievo   |
| Abbassamento sistema immunitario | Il sistema immunitario strettamente legato all'equilibrio del sistema nervoso, è protetto grazie alla riduzione dello stress percepito   |
| Allergie                         | L'allergico è dal punto di vista psicosomatico, una persona che sopporta poco le limitazioni della realtà; il respiro di conseguenza, ampliando sul piano psichico le capacità di accettazione, riduce le forme allergiche |
| Affaticamento della vista        | Il respiro rilassa i muscoli del volto e della testa occhio-connessi   |

Ultima cosa che mi preme sottolineare è che alcuni esercizi molto semplici possono essere svolti in totale **autonomia** e portare a risultati veramente notevoli. E' parecchio importante questa cosa poiché è pieno il mondo di persone che non vedono l'ora di proiettare le loro qualità inesprese su qualche "maestro di vita" , aggrapparvisi emotivamente e mentalmente, col rischio poi di rimanere deluse...

## *Come respirare?*

Esistono un'infinità di tecniche di respirazione utilizzare per raggiungere obiettivi differenti: rilassarsi, svuotare la mente, meditare. Ciò che propongo io è la **respirazione diaframmatica-circolare-integrata**. Tale tecnica è stata riscoperta e sviluppata da moltissimi gruppi e personaggi con nomi differenti (rebirthing, olotropica, transformational breath, vivation ecc ecc.). Ogni corrente ha sviluppato particolarità proprie nell'esecuzione e facilitazione, per cui è bene chiarire cosa e come io intendo applicare i principi base che vi stanno dietro. Cominciamo a chiarire perché utilizzo determinate parole per descriverla.

**Diaframmatica:** perché appunto ha come scopo quello di re-imparare a utilizzare a pieno il proprio diaframma ([http://it.wikipedia.org/wiki/Diaframma\\_\(anatomia\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Diaframma_(anatomia))), in modo tale da sfruttare pienamente tutta la nostra capacità polmonare.

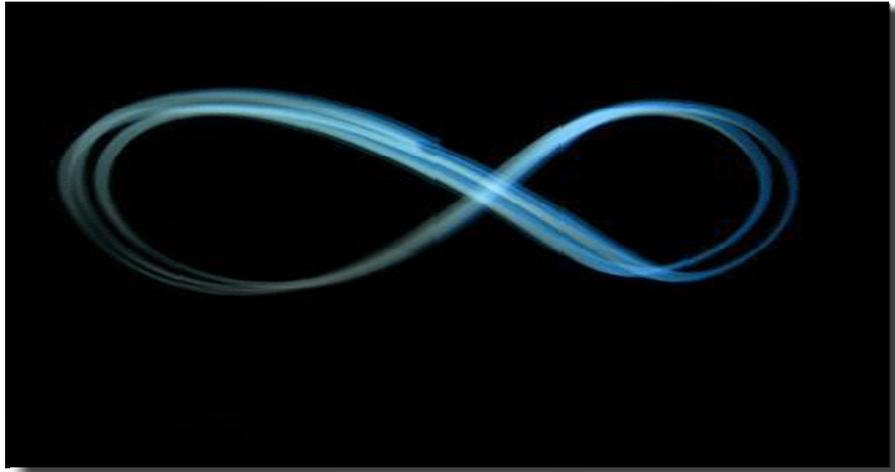
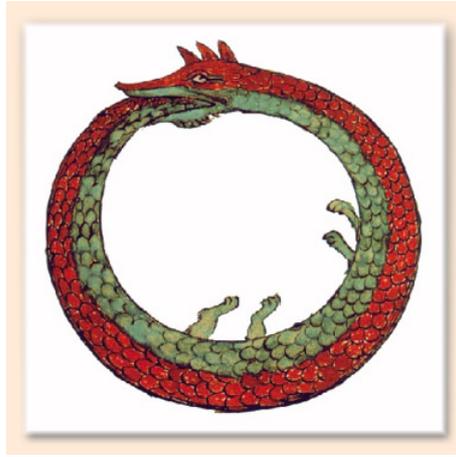
**Circolare:** noi respiriamo in 2 fasi, in una prendiamo l'aria dall'ambiente (inspirazione) e nell'altra la rilasciamo (espirazione). Con la parola circolare intendo dire che nel ciclo inspirazione/espirazione non ci sono pause, ma vi è un continuo prendere e lasciare andare aria.

**Integrata:** lo scopo del processo respiratorio è quello di "integrare" delle energie che erano bloccate, e quindi riappropriarsene con una consapevolezza e chiarezza nuova.

Detto questo vediamo in pratica qual è l'abc del respiro:

- **Nella pancia**, ovvero **più in basso possibile, fra l'ombelico e il pube**, andando a riempire la parte dei polmoni che spesso utilizziamo poco. Può aiutare in questa procedura immaginare di gonfiare e sgonfiare un palloncino di luce nel basso ventre e mettersi le mani sulla zona interessata per meglio monitorare il movimento. L'aria rappresenta l'anima che si cala nel corpo, più andiamo a riempire i polmoni nel ventre e più ci incarniamo, diventando concreti, pieni di volontà, creatori e realizzatori. Questo non significa che sia sbagliato respirare nel petto o nel plesso solare, ma semplicemente che prima di concentrarci su quelle parti è bene essere ben radicati nel ventre.

- **Circolare**, come ho detto prima questo significa che **il processo è continuo**, ovvero non ci sono pause fra inspirazione ed espirazione e viceversa e si utilizza solo uno dei due canali, o solo la bocca, o solo il naso. Diventiamo canalizzatori di un ciclo, un circuito energetico continuo, che non ha pause.



- **Rilassato**, quindi non c'è sforzo. Riempiamo i polmoni nella pancia e poi lasciamo andare l'espirazione in maniera naturale, senza né trattenere, né spingere. Diventa **un "prendere e lasciare andare"**.
- **Bocca aperta**. Inizialmente è preferibile utilizzare la bocca perché ci consente di prendere **più aria e più velocemente**. E' scorretto utilizzare il naso? Assolutamente no! Semplicemente con la bocca andremo a lavorare energeticamente sui primi 3 chakra, andando a mettere le "radici". Quando si hanno radici forti, allora si può iniziare a utilizzare il naso, che "affina" il processo respiratorio, per andare a esplorare altri "mondi", e sviluppare e attingere ad altre capacità e qualità insite in noi.

# ***ANALISI DEL RESPIRO***

*Non c'è niente di più profondo  
di ciò che appare in superficie.  
(George Hegel)*

Come ho scritto precedentemente è possibile, osservando una persona respirare, farsi delle idee riguardo il suo modo di vivere e i pensieri e le convinzioni che ha. Un'analisi è comunque un'operazione molto indicativa e che richiede una buona capacità di osservazione ed esperienza. Cosa si osserva? **Si osserva DOVE si respira (pancia, plesso solare, petto), COME (inspirazione, espirazione), QUANTO (quanta aria viene inspirata ed espirata)**. L'analisi è il frutto dell'osservazione dell'insieme di queste 3 cose. Cercherò di spiegare brevemente come interpretare il modo di respirare, ricordando ancora una volta quanto questo sia difficile, e soprattutto, il fatto che ogni persona è diversa e rappresenta un mix di vari fattori, ai quali l'analizzatore saprà dare un senso più è bravo ed esperto nel cogliere particolari. In ogni caso l'analisi del respiro non è un fenomeno da baraccone con il quale stupire gli osservatori, come se si stesse scrutando una "sfera magica", ma serve soprattutto all'insegnante/facilitatore per capire come meglio approcciarsi con la persona e quali strategie utilizzare per metterla nelle condizioni di "rieducare" il proprio apparato respiratorio,

## ***DOVE?***

Abbiamo 3 parti in cui il respiro si "sviluppa", ovvero il basso ventre, (pancia), il plesso solare e il petto. E' difficile trovarsi di fronte una persona che respira solo in una parte, spesso ci si trova di fronte persone che respirano in 2 parti, o più in una, e un po' nelle altre 2. Detto questo andiamo a vedere cosa può significare respirare nelle varie parti.

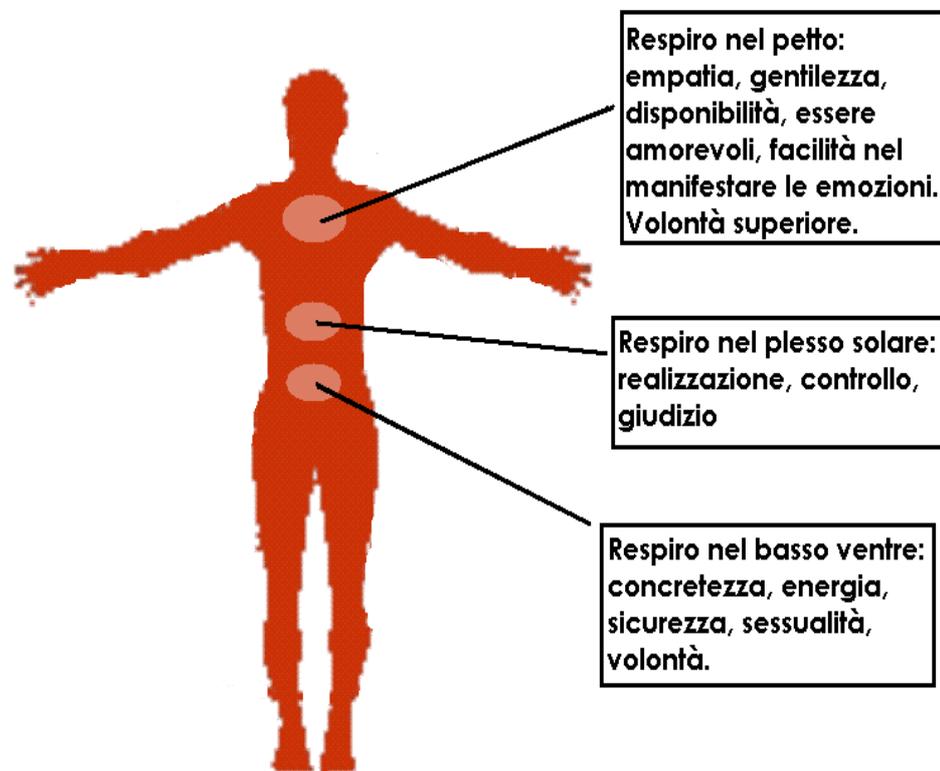
**PETTO:** le persone che respirano nel petto sono **le persone di "cuore"**, gentili, disponibili, empatiche che manifestano le loro emozioni e sono amorevoli. Se si respira prevalentemente nel petto, e poco nelle altre parti, queste qualità finiscono per ritorcersi contro alla persona, perché non riesce a dire "no" alle richieste degli altri, si è ingenui e con la "testa per aria". Si rischia di farsi abbindolare, manipolare e sfruttare dagli altri.

C'è poi un altro modo di respirare in questa zona del corpo, (lo si distingue con l'esperienza), e si ha quando il petto è rigido, gonfio e corazzato; chi abbiamo di fronte potrebbe essere un asmatico e/o avere un parente militare (o esserlo lui stesso: "petto in fuori pancia in dentro!!!"). Può indicare un'attitudine a portare metaforicamente "medaglie" da far vedere, per dimostrare quanto si vale.

**PLESSO SOLARE:** qui troviamo il **controllo e la realizzazione**. Chi respira prevalentemente in questa parte è spesso un "superealizzatore" e una persona molto affidabile; quando si mette in testa qualcosa la porta a termine. Il lato meno

bello di questa situazione è che poi si potrebbero avere pensieri del tipo: "come lo faccio io non lo fa nessuno, se non lo faccio io non lo fa nessuno!!". La necessità di voler(/dover) controllare(/fare) tutto, carica le spalle della persona di responsabilità, pesi e tensioni e possono generarsi, per esempio, mal di schiena e mal di testa. Queste persone hanno bisogno di "lasciar fare e lasciar andare" e fidarsi un po' di più degli altri. (Il mondo non cade se le cose non vanno per forza come noi vogliamo).

**PANCIA:** la maggior parte delle persone fatica a respirare in questa parte. Questo indica colpa, autocritica, una **volontà debole, non radicata**, una resistenza all'esistenza, questioni irrisolte nella sfera sessuale e insicurezza. L'aria che non arriva sino nel ventre, rappresenta l'anima che fatica a restare ben ancorata al corpo, perché dentro al proprio corpo non si sta così bene, non ci si sente al sicuro. Allora si il respiro si alza per distaccarsi dalla vita e da contenuti inconsci e subconsci che non si vogliono affrontare.



Facciamo ora **un esempio** per dare una minima idea di interpretazione.

Se mi trovassi ad osservare una persona che respira **pochissimo nel petto, molto nel plesso solare e un po' nella pancia**, potrei farmi la fantasia che questa persona ha chiuso il proprio cuore perché forse è cresciuta con un/dei genitori molto esigenti e distaccati (anche fisicamente), in un contesto per il quale si è radicata l'idea che "se non vengo apprezzato/a e amato/a per quello/a che sono, allora verrò apprezzato/a per quello che faccio e realizzo". Quindi si chiude il petto (oppresso da rabbia e dolore) e si entra nel controllo e nella realizzazione per ottenere un po' di approvazione ed affetto.

La bella notizia è che se si respira di più nella pancia, sbloccando il plesso, si lascerà "fare e andare", togliendosi un po' di pesi. Poi andando a respirare nel

petto, si lasceranno andare la rabbia e il dolore, e finalmente affioreranno l'amore e la gentilezza nascosti.

## **COME?**

A questa domanda si risponde osservando le pause che vi sono fra l'inspirazione e l'espiazione e viceversa e con che caratteristiche si prende e si lascia andare l'aria.

Fare un **pausa prima di inspirare** può indicare che la persona pensi di non meritarsi di "prendere e ottenere" dalla vita ciò che vuole, e che per farlo sia necessario "farsi il mazzo e spaccarsi la schiena". La bella notizia è che ognuno merita di prendere e ottenere ciò che vuole. La domanda giusta non è "chi sono per meritare di prendere/ottenere?", ma "**chi sono per non meritarlo?**".

Una **pausa prima di espirare** può indicare che la persona abbia un pensiero del tipo "se quello che c'è dentro esce, qualcuno si fa male; se gli altri sapessero quello che io so di me, non si avvicinerebbero così tranquillamente".

**Spingere fuori l'aria forzatamente**, invece, può indicare un allontanare, un liberarsi, il non farsi carico: "questa cosa non la voglio sentire!!". Probabilmente alla persona non piace entrare in contatto con le cose brutte della vita.

(<http://digilander.libero.it/lirebirthing/immagini/Maya1.jpeg>)



## **QUANTO?**

Quanta aria prendiamo? Il quanto nel nostro respiro viene influenzato nei primi 5/10 anni di vita.

**TANTO:** ho davanti una **persona molto vitale**.

**POCO:** ha a che fare ancora con la meritevolezza e il "**non dar fastidio e non recar danno**". Può essere collegato anche ai genitori - volevano un maschio ed è nata una femmina (e/o viceversa) o non volevano un figlio- e alla nascita -il parto è stato difficile, la madre ha rischiato la vita "io deprimò" quindi "non esprimo" per non far morire la mamma-. Oppure la nascita è collegata a livello temporale ad un fatto familiare poco positivo (es. un lutto, "nasco io e un altro muore", un fallimento economico, "nasco io e reco danno, porto fallimento").

Questo è un breve assaggio teorico, ci sarebbero un'infinità di altre cose da dire e da spiegare riguardo all'interpretazione del respiro, ma ritengo sia più utile parlare di altro e fermarsi qui. Chi volesse approfondire questa tematica troverà nelle bibliografia riferimenti a libri che hanno trattato in maniera più accurata questo aspetto.

## Velocità e profondità del respiro

Nella tabella sottostante riporto i vari tipi di respiro e la loro utilità in base alla velocità e profondità.

|   |   |
|---|---|
| <b>Respiro lento e superficiale</b> (perdita di consapevolezza, poco utile per ciò che stiamo cercando di ottenere) | <b>Respiro lento e profondo</b> (per espandere le sensazioni)   |
| <b>Respiro veloce e superficiale</b> (per far fluire velocemente il dolore)   | <b>Respiro veloce e profondo</b> (per "attivare", far partire un ciclo energetico e far scorrere energia) |

## Qualche esercizio pratico

*Un viaggio di mille miglia  
comincia sempre  
con il primo passo.  
(Lao Tzu)*

Mi permetto ora di suggerire una serie di esercizi che sarebbe opportuno fare nella successione che qua verrà illustrata.  
Detto questo andiamo alla pratica.

### 1) Per iniziare: osservare il proprio respiro

Stendetevi a pancia in su. Rilassatevi e lasciatevi andare e per 5 minuti pensate solo a respirare. Respirate normalmente come vi viene naturale e osservatevi. Dove respirate? Nel petto? Nel plesso solare? Nella pancia? Fate delle pause fra l'espirazione e l'inspirazione o viceversa? L'inspirazione e l'espirazione sono fluide? Fate più fatica a prendere l'aria o a lasciarla andare? Quanta aria prendete? Osservate, osservate e osservate...

### 2) Respiro "geometrico": per imparare ad espandere e utilizzare i polmoni consapevolmente.

Stendetevi a pancia in su. Rilassatevi e cominciate a respirare con apnee a polmoni vuoti e pieni. Mi spiego meglio: una modalità possibile è quella della

respirazione "quadrata". Inspirare per 4 tempi **cercando di riempire i polmoni partendo dal basso ventre**, (ponete una mano sopra esso e sentitelo alzarsi), trattenete il respiro per altri 4 tempi, e poi espirate per altri 4 tempi svuotando completamente i polmoni. Prima di inspirare nuovamente aspettate altri 4 tempi. Con "tempo" intendo una misura soggettiva -che può essere di circa un secondo- da contare mentalmente. In questo esercizio il respiro sarà LENTO e PROFONDO. Quindi un ciclo geometrico è così rappresentato: -insiro per 4 tempi -trattengo per 4 tempi -esiro per 4 tempi- attendo 4 tempi prima di inspirare nuovamente. Potete cominciare facendo 5 cicli, poi aumentando a 10, 20 ecc ecc.

### 3) Approcciarsi alla respirazione circolare

Stendetevi a pancia in su. **Aprite bene la bocca**, (tenetela aperta sia per inspirare che per espirare), e cominciate a respirare **lentamente** immaginando di gonfiare, (più che potete), e sgonfiare **-senza fare pause prima di inspirare e di espirare-** un palloncino luminoso posto **nel basso ventre**. Concentratevi solo su quella zona. Siate naturali nel scegliere la velocità (meglio né troppo lento, né troppo veloce). **Cominciate con 5 respiri, belli pieni, circolari, nella pancia e rilassati e poi fermatevi e osservate che sensazioni avete. Poi continuate con altri 10 respiri - pausa/osservate- 20 respiri -pausa/osservate- 30 respiri -pausa/osservate- 40 respiri -pausa/osservate-** .

Potrebbe girarvi la testa, oppure potreste avvertire formicolio alle mani e ai piedi, o avere freddo. E' del tutto normale, è semplicemente energia in movimento. State ossigenando il vostro corpo, e se siete abituati a respirare molto poco, esso reagisce a questa ondata di "vitalità". Tutto quello che avete da fare è fermarvi e lasciare fluire. Evitate di respirare in questo modo quando state facendo qualcosa che richiede la vostra piena attenzione e lucidità (tipo guidare, o mentre siete nella vasca da bagno).

Sarebbe bene, utile e necessario seguire quest'ordine, che è tutt'altro che casuale. **Prima ri-conoscete il vostro respiro, poi lo ampliate ed infine lo fate diventare circolare**. Ognuno di questi esercizi può essere fatto anche solo per 3/5 minuti, un lasso di tempo, che per quanto impegnati siate, credo sia facile da trovare durante la giornata. Se in una giornata non riuscite a trovare qualche minuto, per voi stessi ed il vostro benessere, significa che NON VOLETE trovarli. Va benissimo, ma siate consapevoli che state facendo una scelta e che quindi poi non ci si può lamentare se non si ottengono risultati, e questo vale per qualsiasi cosa e non solo per la respirazione.

Mi preme poi dire che il respiro completo e armonioso è come un'onda che parte dal basso e arriva sino in alto in maniera sinuosa, ma per poter fare questo **è indispensabile** prima di tutto **riuscire ad arrivare in scioltezza e tranquillità nella pancia**, quindi cominciate a lavorare solo in quella zona.

Ultima cosa: sono dell'idea che per quanto una spiegazione scritta possa essere dettagliata non valga quanto un'esperienza diretta con qualcuno di più esperto che possa guidarvi. Vi consiglio di cercare una persona competente e fidata che possa darvi qualche dritta sulla respirazione circolare e che possibilmente lo faccia con passione e non per spillarvi migliaia di euro in corsi e sedute.

# Ciclo energetico di integrazione

*La serenità è ascoltare tra piante  
e cespugli la voce del vento  
e sentirsi parte dell'universo.  
(Anonimo)*

Quando respiriamo in maniera consapevole, diaframmatica, circolare e rilassata per diverse decine di minuti mettiamo in moto una grande quantità di energia all'interno del nostro corpo e iniziamo a generare un ciclo energetico di integrazione.

Durante un ciclo possono riaffiorare ricordi, immagini, sensazioni, emozioni repressi, idee e intuizioni. La funzione di tutto questo è quella di andare a smuovere delle energie stagnanti che generavano dei blocchi nel nostro sistema fisico, psichico e transpersonale. In una sessione vera e propria, che può durare anche un'ora, si possono produrre più cicli; tutto dipende da cosa stiamo integrando e da come stiamo respirando. Più cicli energetici di integrazione facciamo più consapevolezza e lucidità acquistiamo. L'aria e il prana sono come un fiume in piena che rompe tutti gli argini.

Un ciclo si divide in 4 fasi:

- **ATTIVAZIONE;** in questa fase il corpo oppone delle resistenze, si può far fatica a respirare, si sbadiglia, ci si vuole muovere, si sentono delle sensazioni a livello corporeo (alle mani, ai piedi, alle labbra ecc) sotto forma di formicolio. La tendenza è quella di voler smettere, e invece è proprio all'apice delle resistenze che bisogna continuare a respirare per entrare finalmente nella fase successiva;
- **RIELABORAZIONE;** in questa fase, superate le prime resistenze corporee, entrano in campo quelle mentali. Il soggetto capisce che "qualcosa" preme e spinge per venire alla luce. La mente che tende a voler avere sempre tutto sotto controllo si oppone a questa cosa e la persona che respira può essere nuovamente tentata di smettere di respirare, cosa che invece va fatta per poter arrivare alla fase successiva;
- **INTEGRAZIONE;** in questa fase quel "qualcosa" che spingeva per emergere finalmente affiora alla coscienza e la persona integra l'energia che utilizzava per trattenere quella "informazione" rimuovendo un blocco energetico.
- **ESTASI;** in questa fase si ha una sensazione di forte connessione con tutto e tutti, di pace e armonia, l'energia bloccata fino a quel momento fluisce.

Tutte e 4 le fasi andrebbero vissute e risulta veramente difficile e riduttivo farne una descrizione. Ciò che vorrei dire è che non è assolutamente detto che in un ciclo emergano ricordi o emozioni particolari; io personalmente noto come tale processo mi sia più utile per avere idee, intuizioni e soluzioni a questioni della mia vita. Tutto appare chiaro, è come se si vedesse una situazione da un punto di vista differente e fino a quel momento sconosciuto.

E' anche vero che la sessione può avere effetti positivi a posteriori, nel senso che ciò che mentre respiravamo non è emerso a livello cosciente rimuovendo un blocco energetico, potrà riaffiorare nelle ore o giorni successivi. Sembra che l'inconscio sappia benissimo cosa fare, e che sappia molto bene cosa, come e quando siamo pronti a rielaborarlo.

In realtà noi viviamo spesso nel nostro processo di crescita questo ciclo attraverso altri mezzi, altre strade e altre esperienze. Ad esempio quando ci troviamo di fronte una persona che ci ricorda un nostro aspetto che poco gradiamo ci **attiviamo**, avvertiamo un fastidio e cominciano ad emergere delle sensazioni di rabbia, ansia e paura. La mente e l'ego entrano in gioco e cercano di bloccare il processo di riconoscimento e **rielaborazione** di questo nostro aspetto. Quando finalmente riconosciamo dentro di noi la causa del disagio, e riconosciamo un nostro lato ombra, lo **integriamo** e finalmente sentiamo una sensazione di pace ed **estasi** perché abbiamo permesso alla consapevolezza di fluire in noi e siamo maturati e cresciuti come uomini e donne.

**Anche un addotto che si libera vive questo processo: capisce che c'è un problema (attivazione), cerca una soluzione al problema (rielaborazione), comprende che si tratta di un'interferenza aliena (integrazione), e alla fine nella "cacciata" del parassita/ombra lascia spazio alla luce dell'anima e alla pace e consapevolezza che ne consegue (estasi).**

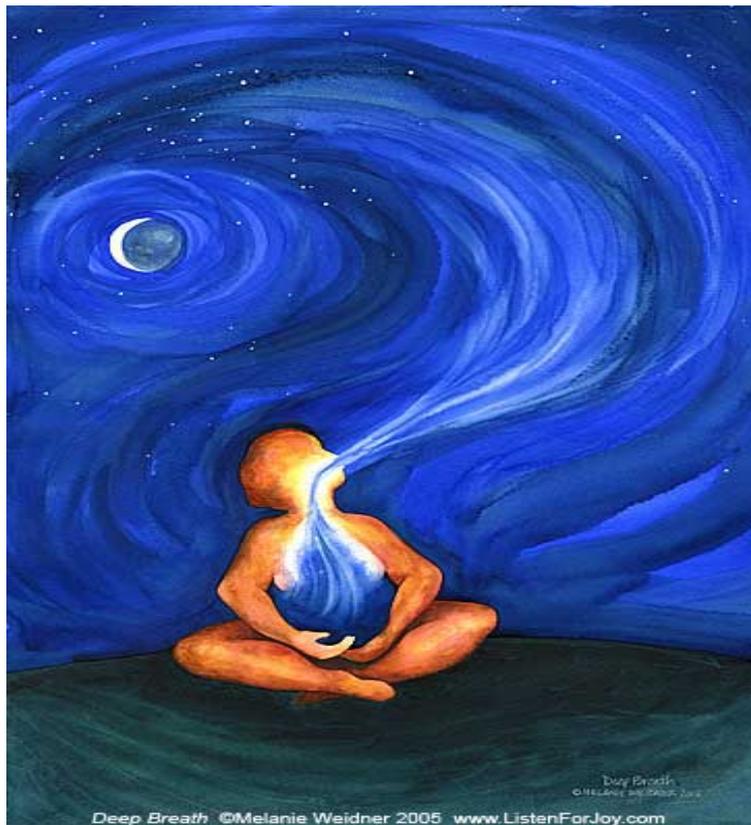
Il ciclo energetico di integrazione rappresenta anche **le 4 stagioni**: la **primavera** nella quale cominciano a sbocciare i fiori, l'**estate** quando crescono i frutti, l'**autunno** nel quale gli alberi perdono le foglie e l'**inverno** quando la neve bianca ricopre tutto.



Esso rappresenta anche i 4 elementi e il viaggio di connessione fra di essi: si comincia a respirare agendo sul **corpo** (la **terra**, la materialità), si attraversano le resistenze della **mente** (l'**acqua**), si riaccende il **fuoco** che c'è in noi, la nostra parte attiva/maschile (lo **spirito**) reintegrando energie bloccate, e finalmente lasciamo posto e ci ricongiungiamo dentro di noi alla nostra **anima** proprio grazie all'**aria** respirata.



Con questo concludo la prima parte dell'articolo. Ritorrerò poi a parlare della respirazione cercando di spiegare come può essere utilizzata consapevolmente per lavorare su noi stessi e in particolar modo sulle interferenze aliene.



# *Pensiero creativo*

*Quando l'anima desidera  
sperimentare qualcosa, proietta  
davanti a sé un'immagine  
dell'esperienza e poi entra  
nella propria immagine.  
(Meister Eckhart)*

*Per portare nella tua vita alcunché  
Immagina che invece ci sia già  
(Richard Bach)*

Negli ultimi anni svariati autori in libri e articoli hanno esposto e descritto decine di tecniche e metodi con i quali utilizzare le capacità del proprio pensiero per apportare cambiamenti positivi nella propria vita. Di recente, soprattutto, si parla molto della cosiddetta **legge dell'attrazione**. Si può notare come dietro a tale argomento ci sia un grande apparato di marketing e business, che promette "miracoli" acquistando la pubblicazione, il video, la registrazione di questo o quell'autore.

Sono assolutamente certo dentro di me della validità della legge dell'attrazione, tuttavia ritengo che valga la pena comprendere come funziona e come utilizzarla prima di tutto come strumento di comprensione di sé stessi, più che un mezzo per diventare ricchi e di successo, non che questo sia necessariamente sbagliato, ma forse in questo modo si perde di vista lo scopo dell'esistenza: conoscersi, essere padroni della propria vita e non marionette di un sistema economico.

Detto questo, mi prenderò la briga di essere **l'ennesima persona che "scopre l'acqua calda"**, tentando di dimostrare come di secolo in secolo, di pubblicazione in pubblicazione, sino ad arrivare ai giorni nostri, si è tornati -cambiando qualche parola e definizione- a ripetere e studiare ciò che discipline e mistici passati avevano abbondantemente già spiegato.

# Le leggi psicologiche di Roberto Assagioli

*I saggi traggono insegnamento dagli stolti  
più che gli stolti dai saggi,  
poiché i saggi evitano  
gli errori degli stolti, ma gli stolti  
non imitano i successi dei saggi.  
(Catone)*

Voglio partire col descrivere e schematizzare (e completare ove possibile) ciò che Roberto Assagioli, ([http://it.wikipedia.org/wiki/Roberto\\_Assagioli](http://it.wikipedia.org/wiki/Roberto_Assagioli)), psichiatra e teosofo descrisse come leggi psicologiche, attraverso le quali attuare ciò che lui definiva il processo di **psicosintesi** (<http://it.wikipedia.org/wiki/Psicosintesi>), cioè l'autorealizzazione nelle varie sfere: fisica, emotiva, mentale e spirituale.

Innanzitutto cerchiamo di capire cosa riguardano tali leggi psicologiche, ovvero:

## i fattori interni:

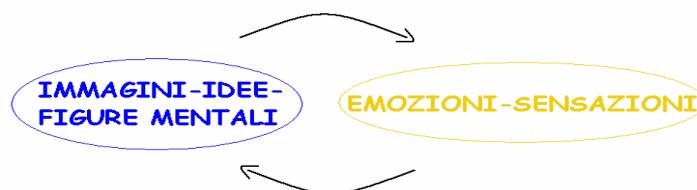
- **le immagini, le idee e le figure mentali** → ovvero le visualizzazioni di scene e situazioni già vissute e non ancora vissute e le convinzioni che abbiamo riguardo ad ogni ambito della nostra vita
- **le emozioni e le sensazioni** → ciò che percepiamo, sentiamo, proviamo sia nel fisico (dove sento l'emozione? con che intensità? con che modalità?), sia più concettualmente e astrattamente
- **i bisogni, gli impulsi, gli istinti e i desideri** → ciò che genera, smuove e provoca in noi reazioni e comportamenti
- **i comportamenti esterni, gli atteggiamenti, i movimenti, le azioni** → il nostro agire concreto consapevole (rarissimamente) e inconsapevole (quasi sempre)

## i fattori esterni:

- **tutto ciò con cui veniamo a contatto e traiamo informazioni e "nutrimento" fisico e psicologico** → qualsiasi cosa assimiliamo dall'esterno sottoforma di alimenti, immagini, suoni, parole, relazioni personali ecc.

Tutti questi fattori interagiscono fra di loro e s'influenzano vicendevolmente. Vediamo come.

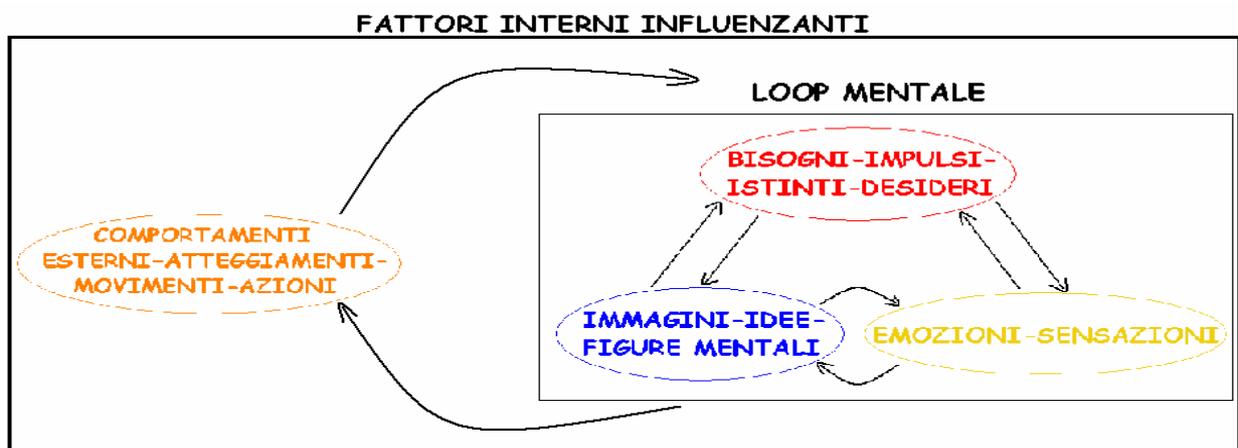
1) *Le immagini, le idee e le figure mentali tendono a suscitare le emozioni e le sensazioni ad esse connesse, e viceversa, le emozioni e le sensazioni tendono ad intensificare le immagini, le idee e le figure mentali ad esse connesse.*



2) I bisogni, gli impulsi, gli istinti e i desideri tendono a produrre immagini, idee, figure mentali ed emozioni e sensazioni corrispondenti. Allo stesso modo immagini ed emozioni fanno tendono a far emergere impulsi e istinti. Questo genera un **loop mentale**, esso può essere positivo e costruttivo per la persona, oppure negativo e distruttivo.

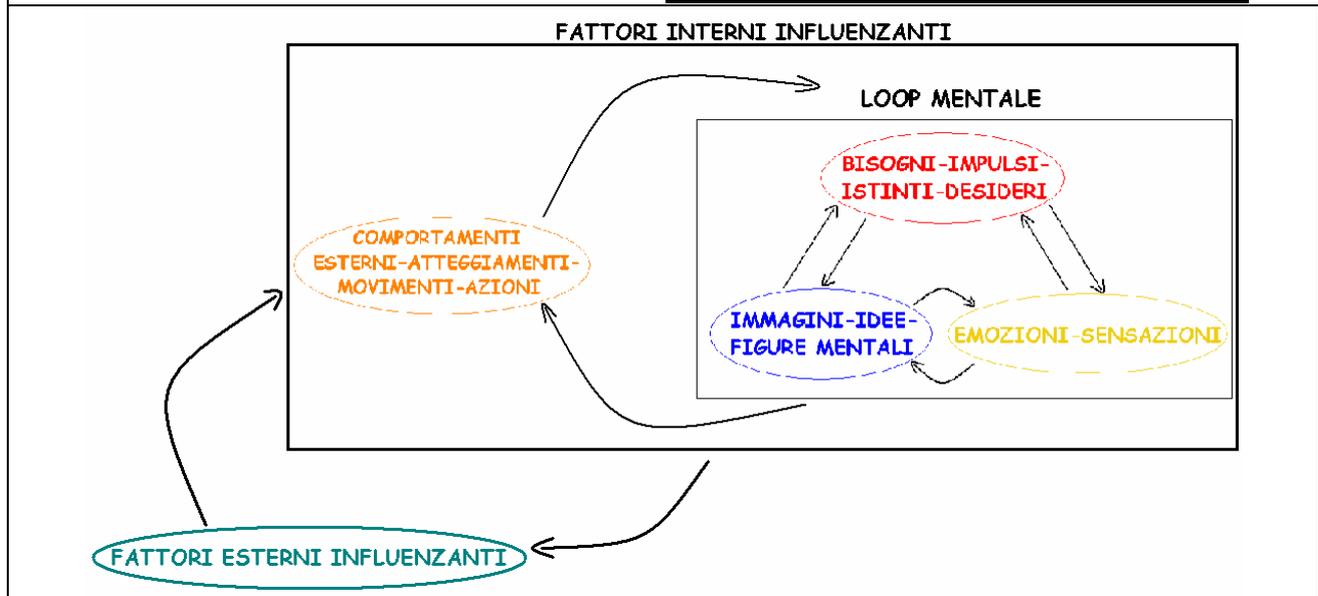


Tale loop mentale influenza e tende a produrre i comportamenti esterni, gli atteggiamenti, i movimenti, le azioni della persona; viceversa i comportamenti esterni intensificano gli elementi del loop mentale (immagini, idee, emozioni e impulsi). Il tutto riassume i fattori interni influenzanti.



I fattori interni influenzati sono strettamente connessi ai fattori esterni influenzanti: gli uni concorrono a generare gli altri e viceversa. Tutto questo può essere definito come **PROCESSO CREATIVO DELLA NOSTRA REALTA' PERSONALE**.

## PROCESSO CREATIVO DELLA NOSTRA REALTA' PERSONALE



All'interno del processo, da qualsiasi punto si parta, tutti gli altri punti vengono influenzati automaticamente. Il fatto è che spesso siamo così inconsapevoli di noi stessi che non ce ne rendiamo conto. Ammettiamo che io debba fare un colloquio di lavoro e abbia poca fiducia nelle mie possibilità e mi faccia l'idea che non avrò mai quel lavoro. Senza rendermene conto potrei cominciare a immaginare di essere al colloquio e di non saper rispondere in maniera sicura e precisa a qualche domanda, questa immagine genera paura e ansia, che generano altre immagini mentali poco positive. Il tutto influisce sul mio modo di presentarmi esternamente, sulla mia postura, il mio modo di parlare e atteggiarmi. L'intervistatore dall'esterno potrà farsi l'idea di avere di fronte una persona insicura e incapace. **Alla fine ciò che avevo "immaginato e sentito" si è concretamente realizzato.**

Si potrebbero fare decine di esempi partendo da un bisogno, o da un'emozione, da un'azione, o da un commento che mi viene dall'esterno.

Più siamo inconsapevoli di tale processo, più saremo in balia di esso. Diventiamo le nostre idee e immagini, i nostri impulsi, le nostre emozioni e **ciò che accade dentro di noi poi ce lo ritroviamo al di fuori come se ci stessi riflettendo in uno specchio**, poiché ciò ci porta a interagire in maniera spesso poco utile con gli altri e a vedere ciò che ci circonda in maniera distorta.



Come dice *Anthony De Mello* nel suo libro *“Messaggio per un’aquila che si crede un pollo”*:

- IL MONDO VA BENE PERCHE'IO MI SENTO BENE, e non, MI SENTO BENE PERCHE'IL MONDO VA BENE
- NOI VEDIAMO IL MONDO E LE COSE NON PER COME SONO, MA PER COME SIAMO FATTI NOI.
- IL GIORNO IN CUI SI CAMBIA E CI SI SVEGLIA, NON SI TENTA DI FAR ACCADERE LE COSE: ACCADONO E BASTA. IMPROVVISAMENTE SI COMPRENDE CHE QUALSIASI COSA ACCADA A UNA PERSONA, E'UNA BUONA COSA.
- IL GIORNO IN CUI SI CAMBIA, CAMBIA ANCHE CIO'CHE CI CIRCONDA E NESSUNO HA PIU'IL POTERE DI FARCI DEL MALE.

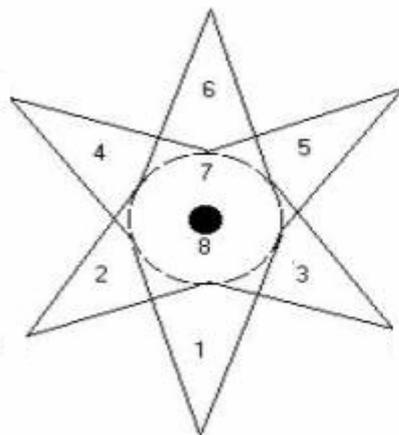
Siamo ancora al concetto de *“la mappa non è il territorio”*, ma se non impariamo a conoscere la nostra mappa mentale, non possiamo nemmeno renderci conto di quanta sia scorretta o incompleta, bisogna osservarla e comprenderla. E' necessario arrivare ad ammettere che -chi più chi meno- anche quando siamo svegli siamo completamente addormentati e inconsapevoli della stragrande maggioranza dei nostri pensieri, di ciò che facciamo, diciamo e del perché agiamo in un determinato modo.

L'aforisma *“Una vita inconsapevole non è degna di essere vissuta”* (Socrate) e il motto greco *“Conosci te stesso”*, riassumono bene la strada da seguire.

## *L'atto di volontà e le facoltà psicologiche*

*Aiutati che Dio ti aiuta.  
Gente allegra il ciel l'aiuta.  
(Detti popolari)*

Abbiamo visto in maniera schematica come funziona il processo di creazione, cerchiamo adesso di capire come poterlo utilizzare a nostro vantaggio.



- 1 sensazioni**
- 2 emozioni/sentimenti**
- 3 impulsi/desideri**
- 4 immaginazione**
- 5 pensieri**
- 6 intuizione**
- 7 VOLONTA'**
- 8 punto centrale: l'io**

In questo schema vediamo come il "punto centrale, l'io" sia al centro di tutte le **facoltà psicologiche** che l'uomo può svolgere. La **VOLONTA'** lo circonda ed interagisce con tutte le altre facoltà, le quali anch'esse hanno interazioni fra di loro.

Le **sensazioni** influenzano e vengono influenzate da **emozioni/sentimenti** e **impulsi/desideri**.

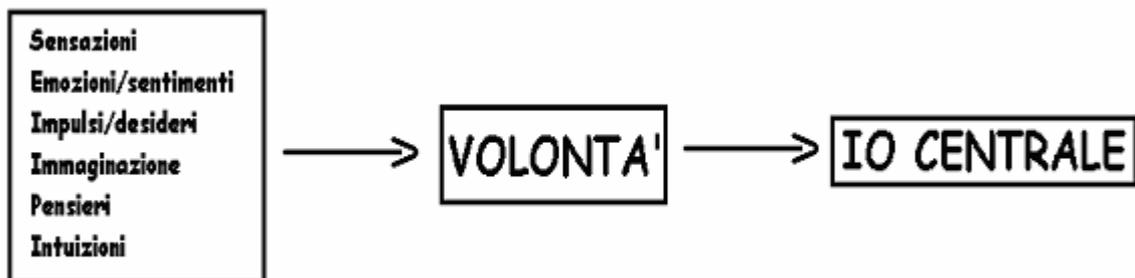
Le **emozioni/sensazioni** influenzano e vengono influenzate da **sensazioni** e **immaginazione**.

Gli **impulsi/desideri** influenzano e vengono influenzati da **sensazioni** e **pensieri**.

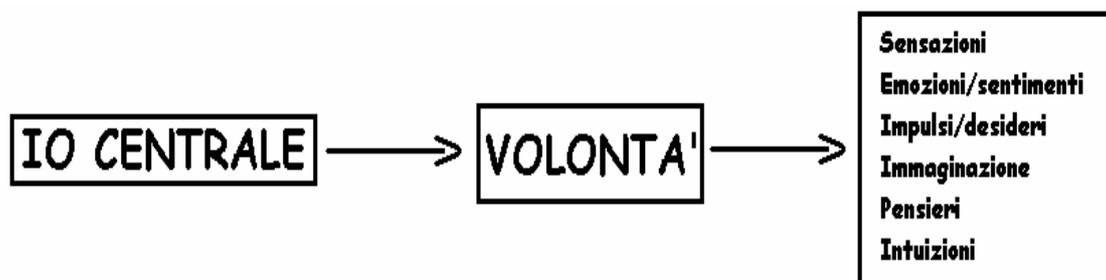
L'**immaginazione** influenza e viene influenzata da **emozioni/sentimenti** e **intuizione**.

I **pensieri** influenzano e vengono influenzati da **intuizione** e **impulsi/desideri**.

L'io centrale, in teoria, dovrebbe manifestare e utilizzare tutte le sue qualità con cognizione e monitorarle costantemente attraverso l'uso della volontà. Quello che poi in realtà accade è che **quasi sempre sono le sue facoltà che influenzano la volontà, la fiaccano e annullano, prendendo possesso dell'io che si identifica e diventa esse nella loro manifestazione**. Noi diventiamo le nostre facoltà, invece che osservarle, monitorarle e dirigerle.



Quello che sarebbe bene accadesse, è che l'**io centrale esercitasse, accrescesse e utilizzasse la VOLONTA'** per dirigere tutte le altre facoltà, **al fine di raggiungere i suoi scopi e manifestare sé stesso per ciò che è veramente**.



La mente è un grande strumento, la questione è che bisogna imparare a comprenderla e usarla, e a non farsi usare da essa.

Attraverso essa posso creare immagini, riprodurre emozioni e sensazioni, elaborare pensieri e idee, comprendere impulsi e desideri e canalizzare l'energia che sta dietro essi in maniera a me utile. Posso utilizzarla per ottenere e lasciar fluire intuizioni, per poi analizzarle ed esprimerle. Paradossalmente anche il non utilizzarla

(fare il vuoto mentale → scopo della meditazione) è un suo utilizzo e spesso potrebbe essere il migliore.

Attraverso la VOLONTA' possiamo diventare padroni di noi stessi, comprendere noi stessi e creare la realtà che noi desideriamo.

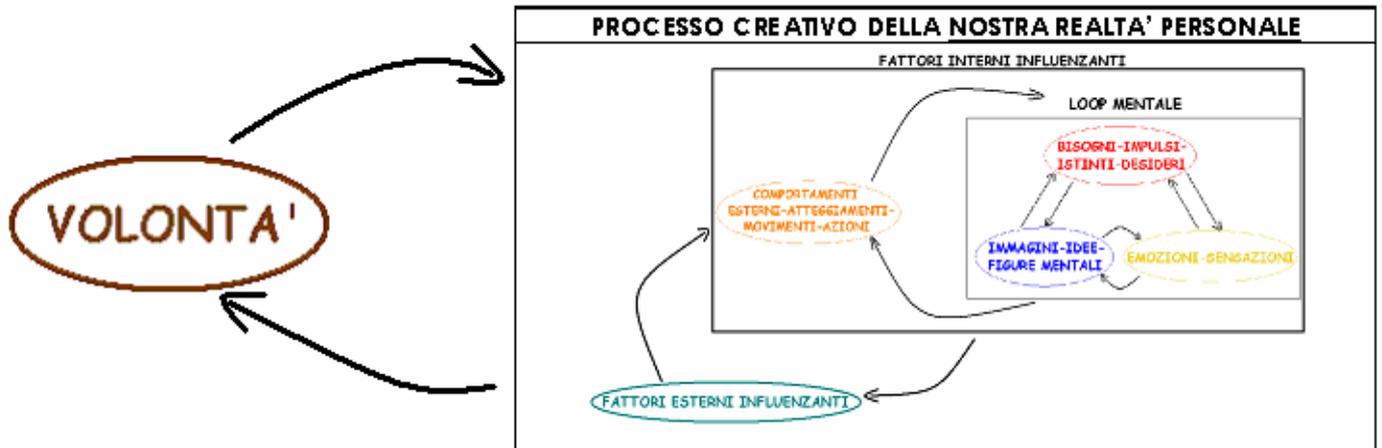
**Con un ATTO DI VOLONTA' posso:**

- **osservare i miei impulsi, gli istinti, i bisogni e desideri.** L'osservazione va fatta senza giudizio o condanna, ma come semplice constatazione della loro esistenza. In tutti noi ci sono aggressività, sessualità, orgoglio, possessività, egoismo ed è assolutamente inutile negare e condannare ciò come sbagliato. L'energia che sta dietro a questi "stati" se accettata, può essere sfogata direttamente, (non sempre è la soluzione), o sublimata, trasmutata e canalizzata in attività differenti quali la creazione artistica e l'attività intellettuale. Se reprimiamo queste parti di noi, prima o poi emergeranno, e magari quando e nei modi che meno ci aspetteremmo
- **creare immagini per me gratificanti e utili**, sostituendole a quelle negative e distruttive
- **creare sensazioni, emozioni e sentimenti per me gratificanti e utili**, sostituendoli a quelli negativi e distruttivi
- **posso variare i mie comportamenti esterni**, cominciando dal mio modo di muovermi, dai miei atteggiamenti, dal modo di parlare, e perfino RESPIRARE diversamente
- **posso scegliere fattori esterni** a me utili e gratificanti e imparare a controllare quelli negativi, alimentandomi in modo sano, spegnendo il televisore, frequentando persone più positive e evitando, contenendo o gestendo meglio le relazioni spossanti e stressanti

Come abbiamo visto nello schema del **processo creativo della nostra realtà personale, agendo anche su di un solo fattore alla volta andiamo ad influenzare tutti gli altri.**

E'quasi praticamente impossibile monitorare completamente ed in ogni momento tutti i fattori interni ed esterni, sarebbe come mettere in pratica una sorta di meditazione costante, una continua presenza e consapevolezza. Se ci riuscissimo vorrebbe dire che non avremmo più inconscio, poiché tutto sarebbe conscio, ovvero saremmo completamente "risvegliati", illuminati: saremmo DIO IN TERRA, saremmo veramente ANIMA.

Tuttavia anche se è molto improbabile che si riesca a fare ciò, **possiamo esercitarci nel farlo**, magari **cominciando anche solo da un aspetto, perché tanto influiremo su tutti gli altri a ruota**, e questo non potrà fare altro che portare benefici.



Possiamo quindi dire che:

*"Noi siamo dominati da ciò con cui ci identifichiamo, ma dominiamo ciò da cui ci disidentifichiamo".*

*"Noi usiamo il potere creativo del pensiero e di tutte le altre forze psicologiche continuamente, spontaneamente e, INEVITABILMENTE. Lo facciamo senza rendercene conto, a caso con scarso risultato costruttivo, e anzi spesso recando danno a noi e agli altri."(Roberto Assagioli)*

Forse è meglio osservare e usare coscientemente impulsi, immagini, emozioni e atteggiamenti piuttosto che diventare essi inconsapevolmente.

## *Le affermazioni*

*"In principio era il Verbo,  
e il Verbo era presso Dio  
e il Verbo era Dio.  
Il Verbo si fece carne  
e venne ad abitare  
in mezzo a noi" (Gv 1,1.14)*

Fra le azioni, atteggiamenti e comportamenti esterni, io inserirei anche il nostro modo di parlare.

E' bene fare molta attenzione a come parliamo durante la giornata, alle espressioni che usiamo, soprattutto a quelle che rivolgiamo a noi stessi e alla descrizione della nostra vita nei suoi ambiti. Qualcuno potrebbe essere scettico riguardo il potere delle affermazioni. Se così fosse vorrei far riflettere riguardo a **quale potere hanno sulla psiche e sulla vita delle persone affermazioni "negative" ripetute a sé stessi continuamente per tutto l'anno e per anni.** Generano emozioni, sensazioni, immagini, fanno emergere impulsi e istinti distruttivi. Il tutto poi in un processo di feedback alimenta il loop distruttivo essendo che ogni aspetto va influire sull'altro.

Le affermazioni influenzano la mente. Quando un'affermazione diventa una CONVINZIONE, l'anima genera archetipi e "modifica" -virgolette d'obbligo- l'ologramma/realtà virtuale e attira persone ed eventi.

Forse è opportuno smettere di perdersi in "seghe mentali" -cioè qualcosa che non ha attinenza con la realtà del qui e ora, ma che a furia di essere pensato si manifesta- e rendersi conto che noi diventiamo anche quello che ci diciamo, perché poi lo pensiamo, lo immaginiamo, lo sentiamo tramite emozioni.

Le nostre affermazioni generano pensieri, immagini, sensazioni e influiscono sui nostri impulsi e istinti. Quindi:

**LE PAROLE CHE USO PER DESCRIVERE: LE SITUAZIONI E LE ESPERIENZE DA ME VISSUTE, E ME STESSO/A E GLI ALTRI, CREANO LA MIA REALTA'.**

Impariamo a formulare delle affermazioni utili per lavorare su degli aspetti che possono essere migliorati di noi, o ancora meglio, per migliorare la percezione che abbiamo di noi.

Le **affermazioni** vanno fatte:

- al **presente** (il futuro non ci interessa, ci interessa il qui e ora)
- a **livello personale** (che riguardino noi e non gli altri)
- **in modo**, appunto, **affermativo** (la mente toglie la negazione, il "non". Non ci credete? **Non** pensate all'elefante rosa che vola nel cielo... L'avete visualizzato? Penso di sì... Quindi dire per esempio "non sono ansioso" già mi sta facendo

pensare al concetto di ansia. Meglio concentrarsi sull'opposto positivo "sono sereno e tranquillo").

Es: affermazioni → Sono una persona ordinata

Se dicendo ciò sentite una voce nella testa che vi risponde "Seeee buonanotteeeee", allora modificatela affinché la mente la possa **accettare come vera**.

→ Divento una persona ordinata

→ Posso imparare a diventare una persona ordinata

→ Posso riuscire ad essere una persona più ordinata rispetto a quella che sono ora

Quando le avete digerite e assimilate come convinzioni allora potete osare di più, l'importante è che l'affermazione diventi **una CONVINZIONE**. Infatti:

### **CIO'CHE CREDO CHE SIA VERO DIVENTA VERO PER ME.**

Questo perché la nostra mente ci farà notare tutto ciò che avvalorata una nostra convinzione. Per esempio a volte capita che ci convinciamo che una persona è fatta in un certo modo positivo o negativo, in base a questo modo di vedere non riusciamo a vedere o i suoi pregi e le cose buone che fa, o i suoi difetti e le cose poco belle che mette in atto.

Mi riservo di ritornare sulla questione nelle pagine seguenti dando un'ulteriore spiegazione rifacendomi alla teoria dell'universo olografico.

Continuiamo ora con gli ultimi consigli:

- **evitate di utilizzare verbi come VOLERE e DESIDERARE**, poiché inseriti in affermazioni portano la mente della persona a immettersi in un'ottica di attesa e di puro desiderio poco finalizzato all'azione.

Esempio: voglio liberarmi → HA SCARSA UTILITA', l'addetto desidera semplicemente di liberarsi, l'azione è inesistente.

MEGLIO: MI LIBERO, MI STO LIBERANDO oppure se la sentite poco vera cominciate con POSSO IMPARARE A LIBERARMI.

- **fate caso a quante volte nella giornata utilizzate il verbo DOVERE**: "devo fare, devo andare, devo, devo, devo..."

**Se sostituite "DEVO" con "SCELGO"** vedrete e vivrete le cose da altre prospettive e con meno ansia. Vi assicuro che ci sono veramente pochissime cose che si DEVONO FARE, e tantissime che si possono SCEGLIERE DI FARE.

Anche andare a lavorare facendo qualcosa che non ci piace è una scelta. Scegliamo di fare un lavoro che non ci piace, perché la scelta alternativa è quella di non lavorare, non percepire uno stipendio, non mantenersi, non poter pagare le spese, le bollette, il mutuo ecc ecc. Verissimo, ma sempre di scelta si tratta. Tuttavia si può sempre scegliere di trovarsi un lavoro migliore e piacevole. Se state pensando che "non è così semplice", beh state attenti perché in questo istante state contribuendo al rimanere dove siete. Il pensiero crea, o sbaglio? ☺

Immaginate che mentre stiate parlando siate sempre ascoltati da un "qualcosa" che realizza qualsiasi vostra affermazione, è come se foste in una fase di "preghiera" costante, e questa preghiera venga sempre esaudita. Forse è meglio imparare a fare richieste a noi utili.

Dal libro "Pensieri del cuore" di Louise L. Hay:

*"Chiedi aiuto. Di alla vita che cosa vuoi e lascia che succeda.*

*Tutto quello di cui ho bisogno mi arriva nella perfetta sequenza spazio-tempo: formulare affermazioni, compilare un elenco dei desideri, visualizzare sono tutte attività che si possono paragonare all'andare al ristorante. Il cameriere raccoglie l'ordinazione e si dirige in cucina per passarla allo chef. Tu rimani a tavola seduto senza alcun problema poiché presumi che le pietanze stiano per arrivare. Non chiedi ogni 2 secondi "Non è ancora pronto? Come lo stanno preparando? Che cosa stanno facendo lì dentro?" Decidi cosa prendere e sai che la pietanza ordinata ti sarà servita. Altrettanto succede in quella che io definisco la "cucina cosmica": dai un'ordinazione alla cucina cosmica dell'Universo e sai che se ne occuperanno. Ti arriverà nella giusta sequenza temporale e spaziale."*

"Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto..." (Lc 11,9). Ci siamo dimenticati che ogni frase e pensiero sono una richiesta...

## *Come accrescere la volontà*

*L'ozio è la ruggine dell'animo.  
(Tommaso Roccabella)*

*E' la volontà che fa  
l'uomo grande o piccolo.  
(Friedrich Von Schiller)*

La volontà ovviamente per essere usata, va accresciuta e nobilitata in tutte le sue caratteristiche. Mi voglio limitare a suggerire un esercizio che può risultare uno sprono in tal senso.

**Prendete un foglio e una penna e scrivete un elenco delle occasioni perdute, dei danni, della sofferenza arrecata a voi stessi e ad altri dalla mancanza di forza di VOLONTA'. Rileggete e poi pensate a come sarebbero andate differentemente le cose se voi aveste avuto la forza di volontà che vi è mancata. Scrivete tutto, rileggete e lasciate affiorare tutte le emozioni nel rileggere. Riflettete e osservate cosa accade in voi. **E'INDISPENSABILE CHE SCRIVIATE!!!****

Spesso accade che si trovino mille scusanti per mettersi a fare un esercizio del genere. Ci mette di fronte ai nostri fallimenti. Questo in realtà va visto come un movente (ovvero che smuove) per come ci comporteremo in futuro. Il solo iniziare l'esercizio è un contributo ad aumentare la propria volontà.

Dopodiché pensate al futuro e immaginate voi stessi pieni di volontà e riuscire ad agire nel miglior modo in ogni situazione. Siete forti e sicuri di voi stessi. Come vedete la vostra vita mentre siete pieni di volontà? Scrivete.

## *Le parole evocatrici*

*"Cercando la parola si trovano i pensieri"  
Joseph Joubert*

*E' impossibile conoscere gli uomini  
senza conoscere la forza delle parole.  
(Sigmund Freud)*

Esiste un altro esercizio anch'esso suggerito da Roberto Assagioli per accrescere la propria volontà e qualsiasi nostra qualità inespressa. Le parole evocatrici:

*" **Tutte le parole sono SIMBOLI** che non solo indicano o denotano oggetti o fatti psicologici, ma posseggono anche il potere di stimolare e provocare l'attività ad esse associate".*

Vediamo a livello pratico in cosa consista tale esercizio a cui ho aggiunto alcune cose rispetto alla versione originale proposta da Assagioli. Ci sono molte parole che rappresentano lati e qualità nostre poco espressi. Per esempio volontà, umiltà, amore, saggezza ecc ecc.

Ammettiamo, appunto che io voglia focalizzarmi sulla volontà, ecco qua un esempio di cosa fare.

**1)** Scrivete su un foglio la parola VOLONTA'. Leggetela, osservatela, lasciate che il concetto che sta dietro alla parola emerga, "nutritevi" con esso, lasciate fluire in voi il suo significato e la sensazione che vi dà, "respirate" la VOLONTA'.

**2)** Scrivete quella che per voi è la definizione di volontà. Rileggete, riflette e continuate finché vi viene in mente qualcosa.

Per esempio la mia **definizione di VOLONTA'**è: la spinta all'agire, all'azione. La FORZA e FERMEZZA nel portare avanti le proprie idee e progetti. L'ENERGIA che ci porta a fare ciò che sappiamo ci è utile, ma di cui spesso dimentichiamo l'utilità e ricordiamo solo lo sforzo e la fatica. La VOLONTA' è ciò che ci porta alla CREAZIONE e a vincere l'ozio e la noia che sono la ruggine dell'anima. Rende padroni della propria vita e di sé stessi (pensieri, parole, impulsi, azioni, sentimenti).

Leggete e rileggete, cercate di percepire tale qualità/capacità e identificatevi con essa. Pronunciatela. Generate per qualche minuto **una specie di ossessione positiva**.

Dopo di che pensate alle immagini, alle sensazioni, ai suoni, al colore/i, al senso del tatto, del gusto, dell'odorato che la vostra definizione vi evoca. Notate come la mia definizione evochi altre parole chiave - messe in maiuscolo- che danno del materiale su cui riflettere ulteriormente.

**Le mie IMMAGINI legate al concetto di VOLONTA':**

- un grande colonna di marmo bianco, inscalfibile
- me stesso che cammina con passo fermo e risoluto
- me stesso che fa ogni cosa con DECISIONE, senza dubbi e resistenze
- me stessi che sceglie di fare ciò che vuole, resistendo a seduzioni, intimidazioni, tentazioni e manipolazioni
- me stesso padrone dei miei pensieri, parole, emozioni e azioni

**I miei SUONI:**

un tamburo dal ritmo poco incalzante, ma dal timbro deciso, come il passo di un elefante.

**Le mie SENSAZIONI:**

una sensazione di energia, calore e luce, un fuoco che brucia nel plesso solare e nel cuore.

**Il mio COLORE: GIALLO/BIANCO SPLENDEnte**

**TATTO**: toccare una grande pietra, un grosso pezzo di marmo

**GUSTO**: pasta e fagioli e pane ☺

**ODORE**: odore di pulito, tipo l'odore nella farmacia, che dà sensazione di ordine.

Come vedete le immagini danno altre sensazioni, e le sensazioni altre immagini, così come i suoni; scrivete tutto poiché ogni cosa, anche la più apparentemente sciocca, può essere utile.

Quando avete finito rileggete tutto e poi guardate che parole evocatrici/concetti avete associato alla VOLONTA'

Nel mio caso: energia, forza, decisione, costanza, puntualità, fermezza, creazione, padronanza, azione, ordine, precisione.

**ELABORATE (e scrivete) DELLE AFFERMAZIONI** in base a tutto ciò che avete scritto (al presente, credibili per voi, che riguardino solo la vostra persona, e affermative - cioè niente negazioni tipo "non").

Queste sono quelle che io ho elaborato per me stesso:

- Lascio fluire in me forza ed energia
- Ogni giorno mi sento un po' più energico e forte
- Nelle situazioni imparo ad essere sempre più DECISO/FERMO/PUNTUALE/PRECISO.
- Ogni giorno imparo a CREARE qualcosa di positivo per me e gli altri
- Sono sempre più CONSAPEVOLE e PADRONE delle mie emozioni, pensieri e delle mie azioni
- Sono sempre più ATTIVO e abbandono le resistenze e la noia
- Posso sentire crescere in me la volontà
- Divento una VOLONTA' FORTE, BUONA e SAGGIA

Quando avete finito, le rileggete e ne scegliete un paio, quelle che sentite più vere e attivanti.

A questo punto avete tutti gli elementi per fare una sintesi finale, e cioè creare una visualizzazione nella quale inserire sensazioni e affermazioni.

**Ecco la mia SINTESI FINALE (che va fatta soprattutto le prime volte in fase di rilassamento)**: immagino me stesso pieno di energia, forza, decisione, fermezza, mentre cammino lungo un sentiero sterrato in mezzo ad un immenso prato verde e vedo che il cielo è azzurro. Sento il vento caldo accarezzarmi la pelle, e alzare la polvere. Mi sento creativo, padrone di me stesso -della mia vita, dei miei pensieri/impulsi/emozioni- preciso, puntuale e ordinato.

Sento, mentre cammino, il suono di un gran tamburo dal ritmo simile al passo di un elefante (pum pum pum). Camminando arrivo di fronte ad una enorme colonna di marmo luminosa bianco/giallo splendente, la tocco, impongo le mani su di essa, sento la pietra. Calore ed energia si diffondono nel plesso solare e nel petto. Nell'aria percepisco odore di pulito e respiro a pieni polmoni la luce bianco/giallo

splendente che è emanata dalla pietra e io stesso divento, a poco a poco, bianco/giallo splendente. Sento solidità e imponenza. In bocca ho il gusto deciso della pasta e fagioli e di un pane fragrante. ☺

A questo punto mi ripeto mentalmente, sempre visualizzando, "Posso sentire crescere in me la volontà" e "Divento una VOLONTA' FORTE, BUONA e SAGGIA".

Qualsiasi elemento della visualizzazione può essere utilizzato, durante la giornata, come ancoraggio per riagganciarci, anche solo per un attimo, a tutti gli altri elementi presenti in essa. Una volta che è stata fatta la sintesi finale e la si è evocata, sarà facile focalizzarsi su di essa anche solo per qualche istante. Potreste attaccare dei biglietti in casa o in macchina con la parola evocatrice, in modo tale che leggendoli vi focalizzate istantaneamente sulla visualizzazione, anche solo per qualche secondo. Il tutto per generare un loop positivo costruttivo.

Servono 10 minuti per scrivere ed elaborare la sintesi, e 5 minuti al giorno per metterla in pratica **rilassandosi**. Dopo una settimana, comincia a venire naturale rievocarla, anche casualmente, durante la giornata. Se riosserviamo lo schema del processo creativo della nostra realtà personale, è facile dedurre che effetti possa avere una procedura di questo tipo. Inoltre **nello scrivere tutto ciò abbiamo chiesto e fatto elaborare alla nostra mente i simbolismi che lei utilizza per comunicare all'anima il nostro "essere volenterosi" e il nostro concetto di VOLONTA'**. Stiamo parlando attraverso nostri archetipi personali alla nostra anima.

Non avete che da provare. Provare significa fare, fare significa eseguire sin nei minimi dettagli l'esercizio per almeno una settimana. Se non riusciamo a trovare 5 minuti al giorno, non li vogliamo trovare. Se non li vogliamo trovare, va benissimo, ma poi non lamentiamoci e non raccontiamoci bugie.

Se avete difficoltà nel generare immagini mentali, potete anche fare solo la prima parte dell'esercizio nella quale vi concentrate solo sulla parola evocatrice scritta. In ogni caso il processo attraverso il quale mettete **per iscritto** immagini, suoni e sensazioni vi sarà utile e vi aiuterà nel creare la visualizzazione.

Questo esercizio può essere fatto per sviluppare qualsiasi nostra qualità o concetto. **Suggerirei all'addotto di cominciare con VOLONTA', poi passare a LIBERTA', ed infine ad ENTUSIASMO.**

Perché proprio queste 3 parole? Perché **per liberarsi** dai parassiti serve **un atto di volontà**, che ha l'origine nell'anima, e per fare questo è necessario **diventare anima, essere anima**, ovvero **essere entusiasti**.

(Entusiasmo deriva dal greco enthous → en-theos → pieno di un Dio, divinamente ispirato. Il contrario dell'entusiasmo è la paura, che è la causa di ogni mancanza di azione).

## *Il Buddismo e il pensiero creativo*

*Perché non esercitarsi a vivere  
COME SE fossimo estremamente intelligenti?  
Come vivremmo se fossimo  
spiritualmente progrediti?  
(Richard Bach)*

Lo schema rappresentante il PROCESSO CREATIVO DELLA NOSTRA REALTÀ PERSONALE se osservato attentamente e monitorato consapevolmente nel suo manifestarsi non è altro che l'applicazione dei principi buddisti espressi in tempi passati.

La disciplina buddista è costruita su 12 pilastri costituiti dalle **4 nobili verità** e gli **8 nobili sentieri** per raggiungere l'estinzione della sofferenza, ovvero la felicità.

**Le 4 NOBILI VERITÀ** riguardano:

- l'**esistenza della sofferenza** → la nascita, la vecchiaia, la malattia, la morte, la tristezza, l'ira, l'invidia, il timore, l'ansia, la paura, la disperazione, l'assenza di ciò che si ama, la presenza di ciò che si odia, il desiderio, l'avversione → tutto ciò può essere sofferenza e causa di sofferenza
- la **causa della sofferenza** → cioè l'**attaccamento**, che è causato dall'**ignoranza della realtà**, cioè che **la realtà è impermanente**
- l'**estinzione della sofferenza** → se si estingue la causa della sofferenza, ovvero l'ignoranza della realtà, quindi dell'attaccamento
- la **via che porta all'estinzione della sofferenza** → gli 8 nobili sentieri

**Gli 8 NOBILI SENTIERI** riguardano:

- il **retto sforzo** → l'**atto di volontà iniziale** con il quale mettere in pratica gli altri 7 nobili sentieri
- la **retta comprensione** → è la **conoscenza della vera natura della realtà**; essendo **la realtà impermanente** e in continuo cambiamento e ogni cosa in essa è condizionata e collegata a tutte le altre, allora io non posso attaccarmi a nulla. E' bene meditare spesso sull'impermanenza delle cose
- il **retta concentrazione** → è l'osservazione costante e distaccata della mente e del suo agire (immagini, idee, impulsi, desideri, istinti, bisogni, emozioni, sentimenti, sensazioni)
- la **retta presenza mentale** → consiste nella presenza nella realtà, quindi nell'essere costantemente coscienti di ciò che stiamo facendo e di ciò che ci circonda
- il **retto pensiero** → pensiero in cui non c'è né confusione, né distrazione, né ira, né odio, né desiderio, né libidine, ma l'amore universale. Potremmo dire che consiste nel riconoscimento ed eliminazione del pensiero negativo/distruttivo (seghe mentali?) e nella creazione di quello positivo/costruttivo

- la **retta parola, retta azione e retti mezzi di sussistenza** → ovvero un **retto comportamento**; consiste nell'agire senza violenza e senza creare danno agli altri e a noi stessi, né col pensiero, né con le parole, né con gli atti, poiché questo genererebbe senso di colpa e quindi cattivi stati d'animo e "mal" funzionamento della mente.

Guarda caso stiamo parlando di monitorare e regolare i nostri pensieri, e quindi le immagini mentali, le idee, le emozioni, le sensazioni, le parole e i comportamenti esterni.

Pare che Siddharta Guatama ([http://it.wikipedia.org/wiki/Gautama\\_Siddhartha](http://it.wikipedia.org/wiki/Gautama_Siddhartha)), elaborando quello che sarebbe diventato il buddismo (<http://it.wikipedia.org/wiki/Buddismo>), avesse già, nel VI secolo avanti Cristo, anticipato abbondantemente tutti coloro che parlano di pensiero positivo/creativo, di "segreto" e legge dell'attrazione in questi ultimi tempi.

## ***Il Karma e l'universo olografico***

*Io sono causa di me stesso secondo  
il mio essere che è eterno,  
e non secondo il mio divenire  
che è temporaneo.  
Perciò sono non-nato,  
e secondo il modo  
non-nato non posso mai morire.  
(Meister Eckhart)*

Ci fu un momento, mentre riflettevo sul potere creativo del pensiero, in cui mi feci una domanda e non riuscii subito a darmi una risposta che potesse soddisfarmi. La domanda era: "Se io posso creare la mia realtà che ne è della legge del Karma?". La risposta d'impulso fu che il Karma non esisteva. Errore. Tale risposta è assolutamente scorretta e me la diedi semplicemente perché non avevo compreso cosa fosse in realtà il Karma.

La legge del Karma è la legge della causa effetto che regola la vita di tutto ciò che è manifesto nell'universo. Secondo tale paradigma ciò che fai, nel bene e nel male ti ritorna in questa o nelle vite future. Letta così potrebbe essere interpretata come una sorta di giustizia divina universale che tende a premiare i buoni e punire i cattivi. In realtà questa è una definizione veramente grossolana e deviante; non c'è bene o male, né buono né cattivo. Questi sono concetti duali che la mente è costretta a utilizzare per dare una descrizione delle cose che la circondano. Per l'anima tutto ciò è assurdo poiché esiste solo il concetto di sperimentare, chiederle se preferisce il bene o il male è come chiedere ad una persona se preferisce il colore giallo o il verde. Detto questo, vediamo perché non vi è alcuna incoerenza fra ciò che concerne la legge del Karma e il pensiero creativo.

Ecco alcuni passaggi estratti dal libro "Le leggi del Karma" di Goswami Kriyananda:

*"Il mio desiderio è il mio karma, i miei desideri sono il mio karma. Dunque il mio karma è il mio corpo e il corpo è il mio karma. Il karma è la mia vita e la mia vita è il mio karma."*

Infatti abbiamo visto come i desideri, gli impulsi, gli istinti e i bisogni influenzino idee, immagini, emozioni e comportamenti esterni che poi creano la realtà al di fuori di noi.

*"Il sentiero della saggezza è **cercare di comprendere quali condizioni attivino determinati eventi.**"*

Questo appunto è il raggiungimento della consapevolezza, del conoscere sé stessi. Ovvero se capisco come posso creare la realtà, divento padrone della mia vita, e quindi del mio karma.

*"**Ogni azione produce un effetto visibile e uno invisibile, quest'ultimo si manifesterà quando si presenteranno le condizioni giuste**"*

*"**Gli eventi non vanno visti come punizioni o premi, ma come simboli di atteggiamenti, valori e azioni passate**"*

E' ovvio che se penso "male", se ho emozioni distruttive, se non sono padrone dei miei impulsi, alla fine agirò male e prima o poi mi ritroverò a fare i conti con ciò che ho generato intorno a me.

*"Gli eventi karmici si manifestano solo quando le condizioni per la loro maturazione sono presenti"*

*"Gli atteggiamenti e le reazioni nei confronti degli eventi karmici producono a loro volta karma"*

Se di fronte ad un evento da me giudicato negativo, entro in un loop mentale distruttivo, produrrò altri eventi distruttivi. Per esempio, molto semplicemente, se una persona mi fa un torto, e io le rispondo con un altro torto, è facile che riceverò un altro torto ancora. Ho generato altro karma negativo. Se di fronte ad una "cattiva" notizia tiro un pugno al muro e mi rompo una mano, la mia incapacità nel gestire un impulso rabbioso ha generato istantaneamente altro karma negativo.

*"La vostra vita diventa ciò che fate o che avete fatto; voi diventate ciò che fate; e fate ciò di cui parlate; e parlate di ciò di cui pensate"*

*"Tutto ciò che ci accade, ogni parola, pensiero, azione non è causato da Dio, dalla natura o dal caso: è causato dalle **nostre azioni e re-azioni**"*

Praticamente il riassunto del processo di creazione il pensiero. Se in una vita "passata" non ho fatto in modo di portare alla luce un determinato aspetto di me, dovrò farlo in un'altra vita. Spesso ci capita di continuare a vivere delle situazioni che si assomigliano, e mano a mano che si ripresenta lo stesso tema, esso pare ingigantirsi. Questo continua ad accadere finché non andiamo a comprendere cosa ci sia dietro.

***Nasciamo in un corpo inserito in un determinato contesto familiare, affettivo e sociale, atto a generare un determinato***

***SISTEMA DI CREDENZE -idee, immagini, sensazioni, impulsi, istinti, desideri- che probabilisticamente faranno il modo che si crei una determinata realtà attraverso l'attrazione e scelta di determinate diapositive olografiche, ovvero la manifestazione di un determinato Karma (positivo o negativo), con lo scopo di lavorare -sperimentare-determinati nostri aspetti attraverso l'esperienza, ovvero modificare il nostro sistema di credenze, ovvero acquisire consapevolezza.***

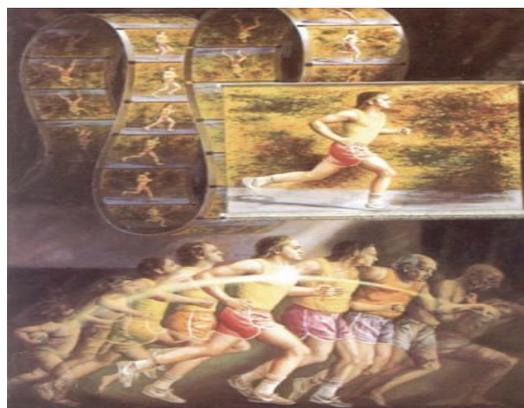
***-NASCITA → FATTORI ESTERNI INFLUENZANTI → FATTORI INTERNI INFLUENZANTI → KARMA***

***-VOLONTÀ (ovvero monitorare i fattori influenzanti nella loro globalità) → CONSAPEVOLEZZA → AMMORBIDIRE/BRUCIARE KARMA → DIVENTARE ANIMA***

Quale idea, convinzione, pensiero, impulso o istinto sta alla base della generazione del loop mentale che ci porta poi a porci in modo da "attirare" certe persone e circostanze? Quando lo si capisce, allora cambiano le convinzioni, le idee, i pensieri e certi impulsi svaniscono o vengono attenuati.

L'anima ha a disposizione una collezione infinita di diapositive olografiche nelle quali infilarsi per giocare, sperimentare e conoscere sé stessa osservando ciò che non è -pur essendolo poiché Dio è, paradossalmente, anche ciò che non è- per arrivare a specchiarsi in tutte le sue modalità. Finché un certo aspetto non viene integrato e compreso si continua ad esperire diapositive che presentano eventi simili (ovvero si continua a mantenere lo stesso loop mentale e lo stesso sistema di idee e credenze).

***Quando si riescono a capire le cose senza l'esperienza diretta si può anche evitare di vivere certi eventi. Si brucia il cosiddetto karma negativo o lo si ammorbidisce.***



Comportarsi "male" (in pensieri, parole e azioni), crea necessariamente karma negativo. La catena si spezza quando raggiungiamo la consapevolezza

nell'osservare lucidamente perché ci siamo comportati in un certo modo e che schema ci sia dietro, allora si inverte un meccanismo e si "attirano situazioni olografiche" differenti.

I monaci buddisti, gli Yogy e altri utilizzano **la meditazione per mettere a tacere la mente** e giungere all'illuminazione.

Questo processo ha 2 conseguenze:

- **tramite le cosiddette illuminazioni e intuizioni si comprendono cose senza doverle esperire**

- **se faccio il vuoto mentale e quindi penso a "nulla", allora non genero karma, ovvero non sto creando e non attiro né eventi né situazioni; semplicemente mi sto connettendo direttamente alla parte di me che va oltre la mia umana esistenza ed evolvo**

Io mi sono fatto l'idea che qualsiasi cosa riusciamo ad immaginare, solo per il fatto che è possibile immaginarla, significa che da "qualche parte" è già esistente.

**Il processo di creazione in verità è un processo di scelta fra le infinite opzioni già presenti sulla griglia olografica.**

**La mente dipinge un "quadro" e per farlo ha a disposizione figure, colori, sensazioni ed emozioni. Quando entriamo in un loop di pensiero che genera una convinzione continuiamo a riempire di dettagli un certo "quadro", **finché diventa identico a una delle diapositive olografiche già esistenti. A questo punto la SCELTA è compiuta e l'anima proietta la diapositiva olografica e ci si immerge.****

Ecco perché **CIO'CHE CREDO SIA VERO DIVENTA VERO PER ME.**

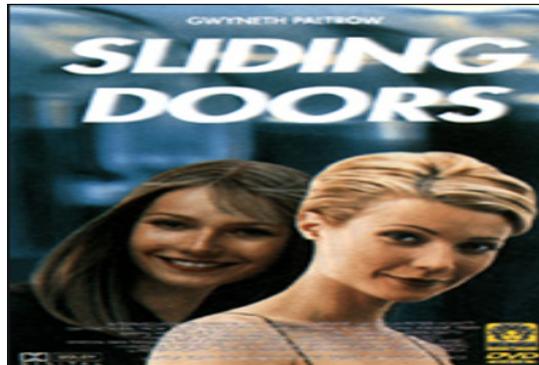
Prendo un passo dall'articolo "L'ultimo passo" di Corrado Malanga:

*"Secondo il paradigma dell'Universo Olografico[...] noi non staremmo creando il film della nostra vita, ma staremmo camminando su di una pellicola già girata, vivendo di volta in volta le situazioni contenute nei singoli fotogrammi. Ad ogni fotogramma, però, potremmo scegliere di cambiare direzione e seguire una variante diversa del film che stiamo vivendo, decidendo di calpestare non il fotogramma che abbiamo davanti, bensì quello che abbiamo accanto, a destra od a sinistra, sotto o sopra di noi. Pellicole comunque già preparate, che noi percorreremmo (e non creeremmo) con la nostra volontà. La nostra volontà sceglierebbe solo quale percorso utilizzare, ma all'interno del percorso scelto non ci sarebbero possibilità di cambiamento del comportamento degli oggetti (in posizione o movimento)."*

E ancora:

*"In realtà gli eventi esisterebbero tutti nello stesso istante e nello stesso luogo, poiché il piano spazio-temporale non sarebbe formato da una serie di eventi in sequenza, bensì da un insieme di eventi dotati delle stesse particolarità di un ologramma. Esisterebbe dunque qualcosa, simile ad un raggio laser, che illuminerebbe la superficie del piano spazio-temporale creando, localmente, i differenti nodi. Questo illuminatore genererebbe i singoli fotogrammi in un unico momento creativo e la sorgente di questo illuminatore avrebbe, dentro di sé, tutte le informazioni ologrammatiche dello spazio e del tempo."*

Se gli eventi esistessero tutti nello istante e nello stesso luogo, e l'anima potesse collegarsi istantaneamente ad ognuno di essi, non mi sorprenderei se esistessero **diversi me stesso** che stanno vivendo **presenti differenti**, che hanno vissuto **passati differenti** e che vivranno **futuri differenti**. Avete presente il film Sliding doors ([http://it.wikipedia.org/wiki/Sliding\\_Door](http://it.wikipedia.org/wiki/Sliding_Door)) ?



In fondo le combinazioni sulla griglia olografica sono infinite, dunque potrebbero esserci **universi paralleli** in cui le cose stanno andando diversamente rispetto a quello che sta accadendo "nel mio mondo". (Tornerò in seguito su questo tema). A questo punto vi ripropongo la citazione che ho fatto iniziando a parlare del pensiero creativo:

*"Quando l'anima desidera sperimentare qualcosa, proietta davanti a sé un'immagine dell'esperienza e poi entra nella propria immagine."*  
(Meister Eckhart)

Continuiamo a scoprire l'acqua calda...☺



## *Parole evocatrici e Simbad*

*Sono un mago e, quando riaprirò gli occhi  
vedrò un mondo creato da me  
del quale sono completamente responsabile  
(Richard Bach)*

*La fantasia è più importante  
della conoscenza.  
(Albert Einstein)*

C'è una storiella che racconta di una gara fra 2 amici boscaioli -Caio e Sempronio- nella quale i due si sfidano a colpi di ascia per vedere chi, nel medesimo tempo, riesce a fare più cataste di legna spaccando tronchi di alberi.

I 2 boscaioli hanno a disposizione 4 ore e si trovano in zone diverse, ma non distanti, e pur non riuscendo a vedersi sono in grado di udire i colpi di ascia dell'amico. Quindi non possono sapere quante cataste sta facendo il compagno concorrente, ma solo farsi un'idea del ritmo che questo sta tenendo e delle pause che fa per riposarsi.

Dopo un'ora entrambi si fermano, Caio per 5 minuti e Sempronio per 10. Lo stesso succede nelle ore successive. Alla fine della gara Caio si è fermato a riposarsi per un totale di 20 minuti e Sempronio per 40. Caio è convinto di aver vinto avendo udito le pause di Sempronio, e sapendo quindi di aver spaccato legna per 20 minuti in più e allo stesso ritmo di Sempronio.

Tuttavia rimane allibito quando scopre che Sempronio è riuscito a fare una catasta di legna più di lui, e si chiede come sia potuto accadere. Sempronio sorridendo risponde "Nei 20 minuti in più di pausa che ho fatto rispetto a te, stavo seduto e affilavo la lama della mia ascia".

Prima di parlare del SIMBAD e dell'esercizio delle parole evocatrici ho voluto citare questo racconto affinché ci si possa porre una riflessione sul fatto che a volte non basta fare le cose, ma bisogna anche ponderare come farle e con che mezzi.

Il Simbad è una "buona ascia", un buon metodo con il quale si può monitorare l'interferenza aliena, osservarla, disidentificarsi dai parassiti e infine anche liberarsene attraverso l'atto di volontà. Funziona, decine di addotti hanno sfrattato esseri di luce, sei dita e memorie aliene attive. **E' un metodo con il quale contrastare l'alieno.**

Viceversa con le parole evocatrici io non mi concentro minimamente sull'alieno, ma vado **verso** qualcosa di opposto -anziché contro- ovvero **l'attivazione delle qualità finora poco espresse che mi permetteranno di liberarmi.** MI CONCENTRO SOLO SU ME STESSO/A e l'acquisizione di coscienza.

Sono 2 processi inversi che portano allo stesso risultato. Ovviamente l'uno non esclude l'altro, poiché è fondamentale capire col SIMBAD che c'è l'alieno parassita e allo stesso modo è bene generare e accrescere gli strumenti e capacità che ne permettono il suo "sfratto".

Se la mia volontà è scarsa, se non ho chiaro il mio obiettivo, se dentro di me non ho un vero movente per liberarmi, e se non ho raggiunto la consapevolezza e coscienza di certi aspetti "miei" di cui l'alieno è solo uno specchio, potrò fare centinaia di Simbad senza ottenere risultato.

Col SIMBAD l'anima occupa lo spazio che le compete dopo che i parassiti vengono "sfrattati". Finché questo "spazio" non è stato illuminato dalla luce dell'anima -finché la coscienza non è fluita- i parassiti continueranno a cercare di occuparlo. Mi sono fatto l'idea che se un addotto ha cacciato un parassita, ma non ha colto a pieno la lezione che sta dietro a questa "esperienza", allora continuerà ad aprirsi ad attacchi, anche se magari in quantità e modalità differenti.

Con le parole evocatrici l'anima si espande in noi fino a non lasciar posto ai parassiti.

Sono vie differenti, entrambe degne di essere percorse andando a complementarsi. E' bene riconoscere e affrontare l'ombra, e allo stesso tempo andare verso la luce, è bene affrontare l'alieno e allo stesso tempo acquisire coscienza.

## ***La respirazione catalizzatrice nel processo di liberazione***

*Concentrati sulla perdita e sperimenterai la perdita  
Concentrati sul potere e sperimenterai il potere  
Se non avrai fiducia non ti sarà data fiducia  
Concentrati sul Tao e sperimenterai il Tao  
(Lao-Tzu)*

Torniamo a parlare della respirazione. Abbiamo visto come il solo fatto di imparare a respirare meglio influisca su più aspetti di noi: fisici, mentali, psicologici e transpersonali. Ho illustrato cosa sia un ciclo energetico di integrazione e come si possa creare un ponte fra conscio e inconscio mentre respiriamo.

Più cicli di integrazione vengono fatti, più energia si reintegra nel sistema. La sessione stessa nella sua interezza rappresenta un ciclo di integrazione a sé stante in cui c'è una fase nella quale è possibile agire con induzioni in maniera simile all'ipnosi profonda. Bisogna, tuttavia capire qual è l'induzione giusta da fare per ottenere quello che si vuole e soprattutto spesso è bene capire ciò che si vuole.

Parliamo delle interferenze aliene e dei parassiti. Come può essere sfruttata la respirazione in tale contesto? In realtà già solo respirando quotidianamente qualche minuto, nella maniera che ho spiegato, si ottengono dei risultati, tuttavia si può fare di più.

lo lavoro in questo modo, prima di respirare (dopo un'opportuna illustrazione pratica), faccio **un colloquio preliminare** nel quale:

- chiedo all'addotto **cosa vorrebbe ottenere** dalla sessione
- chiedo all'addotto **da cosa capirebbe che ciò che desidera è stato ottenuto e cosa cambierebbe se riuscisse ad ottenere ciò vuole**
- chiedo all'addotto **che sensazioni, emozioni o immagini ha a riguardo**

Ammettiamo che l'addotto mi dica semplicemente che vuole liberarsi dei parassiti e poi alle mie ulteriori domande mi dica che se fosse libero si sentirebbe più sicuro, che sarebbe più lucido, che avrebbe più energia. A questo punto in base a questa risposta gli domanderei cosa significa per lui/lei essere più sicuro, energico, lucido e libero. Gli direi magari "riesci ad associare un immagine a queste cose? Un immagine di te stesso/a, oppure qualcosa che tu associ alla sicurezza, all'energia, alla lucidità e alla libertà..." Lui/lei potrebbe rispondermi che vede sé stesso camminare a testa alta e poi prendere il volo e volare in cielo, leggero senza pesi. Io gli chiederei se questa immagine gli evoca delle sensazioni anche fisiche, e lui/lei potrebbe rispondermi che sente l'aria e il vento che gli accarezzano la pelle.

Questo dialogo è molto grossolano, e in realtà è solo esemplificativo, nel senso che dietro ci sta tutto un gioco pnlistico di ricalchi e guide -che non sto a spiegare- con il quale aiutare la persona a lasciarsi andare e fornire più informazioni possibili. Tali informazioni poi verranno utilizzate durante la sessione in fase di rielaborazione ed estasi. Vediamo come.

L'addotto mi fornisce dei **concetti, un immagine, delle sensazioni** (magari dei suoni o degli odori ecc ecc), allora ad un certo punto mentre la persona respira si comincia a guidare una visualizzazione magari dicendo "ecco, ora il tuo respiro si fa sempre più profondo -e si ricalca il respiro- ti senti al sicuro, e cominci a creare un'immagine chiara, a colori -si ricalca il respiro- e vedi te stesso/a camminare sicuro a testa alta e poi spicchi il volo e ti vedi volare leggero in mezzo alle nuvole e senti il vento accarezzarti la pelle -si ricalca il respiro e magari si soffia leggermente sulle mani e le braccia per dare la sensazione dell'aria sulla pelle-" La persona è in uno stato "modificato" di coscienza nel quale è tuttavia vigile, e ascolta. Ogni tanto ripeto alcuni elementi della visualizzazione, e poi formulo affermazioni -in prima persona- create in base agli elementi che mi sono stati dati nel colloquio preliminare. In questo caso sussurrerei all'orecchio con tono basso "Mi sento ogni giorno più sicuro; sento sempre più energia fluire in me; mi sento pieno di energia; vedo sempre chiaro nella mia vita, sono lucido e cosciente; mi sento libero e leggero; lascio fluire in me la libertà;". I tempi in cui tutto ciò avviene è impossibile spiegarli in maniera dettagliata, variano da persona a persona e da sessione a sessione.

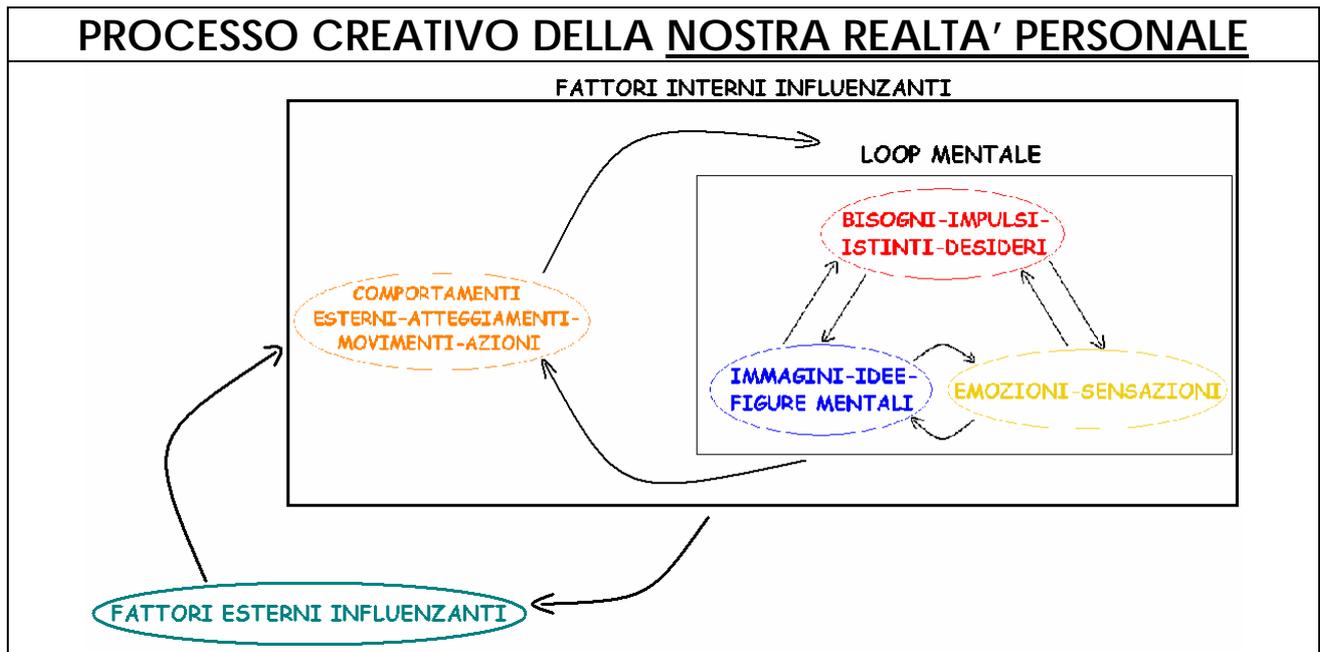
Dopo di che uso un'affermazione standard che è questa:

CREDO IN UN POTERE MOLTO PIU' GRANDE DI ME CHE SCORRE ATTRAVERSO ME E CHE MI RENDE CAPACE DI GENERARE, CREARE E ATTIRARE EVENTI, SITUAZIONI E PERSONE NELLA MIA VITA; DA ORA SCELGO DI GENERARE CREARE E ATTIRARE

ESCLUSIVAMENTE EVENTI, SITUAZIONI E PERSONE POSITIVE PER ME E PER CHI MI CIRCONDA. DA ORA SCELGO DI ESSERE LIBERO/A.

In definitiva lo scopo di tutto ciò è di utilizzare **uno stato catalizzatore nel quale il conscio e l'inconscio dell'addotto sono strettamente connessi e soprattutto c'è una maggiore connessione con l'anima:**

- per riprogrammare un sistema di credenze che probabilmente è limitante
- dare modo alla mente di creare un'immagine con delle sensazioni andando a fomentare un nuovo tipo di loop mentale positivo



In quel momento l'addotto sta pensando, immaginando, percependo e respirando **COME SE fosse libero**. In questo momento di connessione e di estasi l'addotto, anche se solo per qualche minuto è a contatto con l'anima, quasi lo diventa. E in questo breve lasso di tempo, c'è un cambiamento fondamentale che può portare l'anima ad agire diversamente rispetto al passato.

Io credo che a dover essere riprogrammata sia la mente più che l'anima. ANIMA E' REALE, dubito si possa riprogrammare qualcosa che è reale e non virtuale. Credo che nelle ipnosi fatte da Malanga, non siano propriamente le anime a parlare, ma che ciò che esce dai colloqui con ciò che si definisce "matrici di luce", sia la **rappresentazione linguistico-olografica della connessione che c'è fra la persona, la sua mente e l'anima**. E la stessa cosa avviene col simbad.

In pratica la mente viene utilizzata per creare un "quadro" con immagini, sensazioni e affermazioni. Il respiro profondo amplifica tutte queste percezioni, e il quadro diventa sempre più "reale" in quel momento. Se diviene abbastanza reale l'anima proietta una diapositiva olografica nella quale questo quadro si concretizzerà nella virtuale, ovvero la persona comincerà a vivere situazioni che la porteranno a sentirsi libera, energica, sicura e lucida (nel caso dell'esempio sopra riportato).

Finita la sessione lascio alcuni minuti alla persona per godersi l'estasi e lasciare che ciò che è emerso possa essere assimilato. Dopo di che se la persona vuole parlarne o a qualche domanda c'è un colloquio finale.

Quello che mi preme è che **l'addotto tornando a casa** si comporti, pensi e sia convinto che il processo di liberazione sia già in atto, sia in parte già accaduto e in parte stia accadendo: **viva COME SE quello che desidera fosse già nella sua vita**. Questo atteggiamento e attitudine, che sarebbe opportuno praticare il più possibile, ha diversi vantaggi:

- se vivo COME SE avessi già qualcosa che desidero, allora **non sto facendo dipendere la mia felicità da tale cosa**, sono già felice e questo può portare a una riflessione del tipo "è più importante essere felici, che avere qualcosa che mi rende felice", e quindi iniziare a comprendere l'illusione che sta dietro a certi nostri convincimenti, che ci privano della possibilità di essere felici a prescindere da tutto e da tutti
- vivere COME SE si fosse già in una determinata situazione, significa che **sto monitorando tutto il processo di creazione della realtà personale**, in quanto mi muovo, mi atteggio, parlo, penso e immagino come una persona che ha già quello che vuole, e **questo crea i presupposti esterni affinché questa cosa si stia effettivamente realizzando**

**L'anima continua a riproporre diapositive olografiche in cui noi andiamo ad affrontare e risolvere paure, ansie e sofferenze, finché appunto non le vediamo per quello che sono, cioè ridicole (la lezione viene appresa, la coscienza è fluita); se mi comporto COME SE fossi felice, poiché la mia felicità non dipende da qualcos'altro, ma da me stesso, allora significa che paure, ansie e sofferenza non m'intaccano, e l'anima sceglie di sperimentare altre diapositive olografiche, poiché quelle "negative/distruttive"-virgolette d'obbligo- sono inutili da vivere, per lei sarebbe come continuare a giocare ad un gioco che già conosce a memoria, e allora ne sceglie altre, dove sarà attraverso altre esperienze più "positive/costruttive" -virgolette d'obbligo-che potrà sperimentare. Sofferenza e paura spesso sono necessarie alla nostra crescita, purché non ci si affezioni ad esse e le si veda come unico strumento di apprendimento. E' meglio imparare nella gioia e nella felicità che nella sofferenza e nella paura.**

Fra gli addotti che hanno provato a fare una sessione intera, alcuni hanno notato cambiamenti radicali nel giro di pochi giorni, sia a livello fisico che mentale ed emotivo, altri già durante la sessione hanno vissuto qualcosa di "mistico", e altri ancora hanno affrontato il parassita che cercava di interferire e l'hanno intimato di andarsene, vedendo realizzarsi tale cosa.

Sia ben chiaro non è detto che basti farsi una "respirata" e tutto cambia e va per il meglio. Il lavoro poi è bene che continui in maniera autonoma, vediamo come.

Ho suggerito 3 esercizi (da fare assolutamente nell'ordine esposto: è meglio fare poco e bene, che cercare di strafare e fare male). Una volta fatta una sessione si è in grado di respirare autonomamente e lucidamente, senza bisogni di una guida, per 4/5 minuti in maniera circolare, rilassata e diaframmatica. Già solo questo può fare la differenza. Tuttavia ho notato come, dopo aver respirato, il simbad riesca più facilmente e se ne sia più padroni. Inoltre c'è l'esercizio delle parole evocatrici.

Allora come riunire tutto ciò con un senso logico?

**Per chi non ha la possibilità di essere guidato in una sessione di respirazione, questo può essere il percorso:**

1) eseguire rigorosamente –senza strafare- **i 3 esercizi di respirazione**, facendone **uno per volta** evitando di saltare direttamente al respiro circolare. Quindi prima dedicherete del tempo, (magari almeno qualche minuto per qualche giorno.. ☺) all'osservazione del vostro modo di respirare, poi all'espansione della capacità polmonare (anche qui magari anche un po' più di una settimana), ed infine potrete cominciare ad approcciarvi al respiro circolare, **SEMPRE RIGOROSAMENTE NELLE MODALITA' DA ME DESCRITTE**

2) quando avrete cominciato a respirare in maniera circolare potrete **utilizzare il rilassamento ottenuto respirando per effettuare il simbad, e l'esercizio delle parole evocatrici** con maggiore efficacia (l'accesso all'inconscio è facilitato). Il simbad aiuta a capire su cosa lavorare (quali qualità evocare) e le parole evocatrici rendono il simbad e noi nel simbad più sicuri e decisi.

***RESPIRO CIRCOLARE ↔ PAROLE EVOCATRICI ↔ SIMBAD***

La respirazione già di per sé apporta cambiamenti fisici, emotivi e mentali, se sommiamo a questi visualizzazioni (immagini-emozioni-sensazioni) positive ed edificanti, entriamo in un processo di controfeedback, per cui pensiamo come respiriamo, agiamo come respiriamo e respiriamo come pensiamo e agiamo. Insomma una vera ondata "positiva" ☺.

# *Luce e ombra: lo specchio divino*

*Non si è mai visto qualcuno camminare  
al sole e non fare ombra.  
Quando il nostro corpo è illuminato dal sole,  
esso ci appare splendente;  
ma getta un'ombra che è oscura.  
Più brillante è la luce, più oscura è l'ombra.  
In tutti noi vi è una parte della  
nostra personalità che è nascosta.  
(Robert Bly)*

*Dio ha tanto bisogno di cercarci,  
come se la sua intera divinità  
dipendesse da questo.  
Dio può fare a meno di noi tanto poco,  
quanto noi possiamo fare a meno di lui.  
(Meister Eckhart)*



Malanga ha associato i 4 elementi -aria, fuoco, acqua, terra- a 4 componenti -anima, spirito, mente, corpo- e 4 parametri -tempo, spazio, energia, coscienza- per dare una descrizione realisticamente comprensibile di ciò che era emerso tramite le sue ricerche. Credo che questa semplificazione sia tanto efficace e utile quanto migliorabile, poiché solo la mente rappresenta, nel suo insieme, un districato agglomerato di personalità, parti e voci. E' bene che chi non si accontenta vada a ricercare e sperimentare personalmente, ciò che sente poco chiaro nelle ricerche del chimico toscano, tenendo tuttavia presente che esse rappresentano una base solida alla quale far riferimento, stando comunque attenti a non affezionarsi troppo a questa sola base, poiché la ricerca e la comprensione sono cose troppo importanti per depositarne l'onere della scoperta

e divulgazione sulle spalle di una sola persona, aspettando che sia lei a dirci e spiegarci tutto. Vediamo se io riesco a dare un mio –seppur limitato- contributo.

Credo decisamente che l'universo sia stato generato con delle caratteristiche ben precise e credo che ogni cosa esistente abbia necessariamente una sua funzione, in quanto emanazione divina. **Solo per il fatto che una cosa esista** -e per esistere ha necessariamente una struttura dietro la quale vi è un qualche tipo di informazione/dato- **in quella cosa Dio è presente**. Un sasso non ha capacità di pensiero, non sa nemmeno di esistere, non ha quindi COSCIENZA. Questa mancanza di coscienza si manifesta virtualmente in una forma che di coscienza manca.

### ***ESSENDO DIO TUTTO, ESSO E'ANCHE CIO'CHE NON E'.***

**Dio manifesta una parte di sé stesso, anche quando manifesta ciò che lui non è.** Per questo esistono cose prive di coscienza, e INANIMATE, e poi esseri a Esso più simili (con un'infinità di sfumature fra la luce e l'ombra, fra il bianco e il nero) che sono ANIMATI e quindi che manifestano, in diverse forme, presenza di coscienza. E' assolutamente scorretto affermare di avere un'anima, nel momento stesso in cui io affermo ciò, io sono tutto fuorché anima, poiché sto attuando una distinzione fra me ed essa.

In realtà la stessa nominalizzazione ANIMA è fuorviante, poiché sto ancora cercando di dare una definizione di un qualcosa che definito con parole non può essere. Allo stesso modo dire che io sono un'anima è ancora poco corretto, poiché così facendo attuo ancora una distinzione fra me –in quanto anima- ed altre anime. Che esistano più anime è solo un'illusione, esiste in realtà un'unica anima che penetra la virtualità.

**Gli universi –se nel microcosmo Dio può manifestarsi illusoriamente frammentato in più rappresentazioni olografiche, perché non dovrebbe accadere ciò anche nel macrocosmo?- sono il corpo di Dio, tutte le menti nella loro interezza rappresentano la sua mente, e tutte le parti femminile e maschile, rappresentano la sua parte maschile e femminile nella sua interezza. Tutte le anime insieme rappresentano lui come anima, e tutta l'ombra rappresenta il suo ego.**

E' secondo me preferibile la parola coscienza rispetto alla parola anima, del resto in ipnosi le anime non si definiscono tali, ma "luce o matrici di luce". L'immagine dell'anima come di un qualcosa di eterico -ma con una sua forma distaccata e individuale- collegata al corpo, è oltremodo deviante. **Anima è semplicemente un flusso di coscienza, è Dio che penetra dentro sé stesso, dentro la parte di sé che lui non conosce e che quindi gli è meno somigliante.**

Nel caso di un sasso, Dio manifesta sé stesso in ciò che gli è più lontano, attraverso una rappresentazione olografica in cui coscienza non è presente, tuttavia è presente una forma d'informazione che permette una struttura, una consistenza, una forma. In tali termini potremmo dire che anche un sasso quindi è Dio.

Cosa centra tutto questo discorso con le interferenze aliene? Centra poiché se l'alieno esiste, significa che anch'esso è un'emanazione di Dio, e in quanto tale ha

una sua utilità nel progetto e nella volontà universale divina, altrimenti l'alieno non esisterebbe.

Meister Eckhart scrive:

*"Dio gusta sé stesso. Nell'atto del gustare sé stesso, egli gusta tutte le creature. Nell'atto in cui gusta tutte le creature, non in quanto creature, ma le creature in quanto Dio."*

Vi è una stretta corrispondenza fra microcosmo e macrocosmo, e in modo ancora più marcato fra uomo e universo. Come l'uomo ha la possibilità di manifestare una sua volontà individuale, così necessariamente esisterà qualcosa di universale che cerca di manifestare una sua volontà, e che quindi non sta lasciando andare le cose al caso:

*"Se non ci fosse una volontà universale, allora l'uomo possiederebbe qualcosa che non esiste nell'universo, e il microcosmo sarebbe dunque superiore al macrocosmo, il che è una presunzione davvero ridicola." (Roberto Assagioli)*

*"L'individualità non è solo l'opposto necessario e complementare dell'universalità, ma anche il solo punto focale attraverso il quale si può avere l'esperienza dell'universalità. [...] Perché l'universo dovrebbe evolvere delle forme individualizzate di vita e di coscienza se questo non fosse coerente con lo spirito o natura dell'universo, o intrinseco ad esso?" (Lama Anagarika Govinda)*

*"Il privilegio speciale dell'essere umano è quello di potersi unire coscientemente col tutto e operare per il tutto, e incorporare il disegno nella sua stessa vita. I due elementi dell'essenza: unicità (individualità) e universalità (totalità) crescono insieme fino a che infine il più unico diviene il più universale." (Radhakrisnan)*

Sono convinto che tutti gli uomini abbiano l'anima, e credo che c'è l'abbiano anche gli alieni.

**Ma... chi E' veramente anima? E quanto e per quanto tempo lo E' veramente?**

Un dito di una mano preso singolarmente non è l'intera mano, ciò -tuttavia- non significa che esso non sia la mano.

Ciò che definiamo Dio può essere visto come una mano che cerca di infilarsi in un quanto da lui stesso tessuto, con la sua stessa mano.

Ancora meglio può essere visto come un uomo che cerca di vestirsi con abiti indossati da un manichino. Per indossare questi abiti è necessario "svuotarli" del manichino, o se vogliamo "diventare" il manichino, e quindi far sì che il manichino "diventi" uomo.

L'uomo che cosciente non è, altro non è che un manichino convinto di essere quel manichino. Solo quando tale manichino si "spoglia" di sé stesso, e delle sue convinzioni, etichette, aspettative e paure, gli abiti rimangono "vuoti" e allora è possibile per Dio indossare -entrare- in tali abiti. In questo momento Dio si è fatto uomo e l'uomo si è fatto Dio. Un a creazione divina, non è Dio, eppure lo è. Come è possibile ciò?

Se io dipingo un quadro, io vedo questo quadro al di fuori di me e quindi mi disidentifico da esso.

Se io compongo una melodia e la suono, io ascolto tale melodia al di fuori di me e quindi mi disidentifico da essa.

Se io scrivo una poesia, io leggo questa poesia su di un foglio al di fuori di me e quindi mi disidentifico da essa.

Tuttavia un quadro, una melodia e una poesia sono una copia ed un'emanazione di qualcosa dentro me.

Se guardo un quadro e ne imprimo la figura nella mia memoria, se ascolto una canzone e la imprimo nella mia memoria, se leggo una poesia e la imprimo nella mia memoria, chiudendo gli occhi, posso -DENTRO DI ME- osservare tale quadro, ascoltare tale melodia e sentire tale poesia.

**Ciò che era al di fuori di me è tuttavia anche dentro di me in maniera identica, cosicché il confine tra l'interno e l'esterno, il dentro e il fuori di me, è così sottile da scomparire.**

**L'anima-Dio è un flusso di coscienza unico, esso cerca di "versarsi" nei vari "contenitori", e in questa procedura il contenitore cerca di diventare anima, e l'anima di diventare il contenitore. Detto in un altro modo, ciò che è reale cerca di penetrare il virtuale, e il virtuale di divenire a sua volta reale, o ancora potremmo dire che la luce cerca di farsi spazio nell'ombra, e l'ombra di farsi illuminare dalla luce.**

Leggiamo ancora qualcosa di Meister Eckhart:

*"Prendo una catinella d'acqua e vi metto dentro uno specchio e la pongo sotto la sfera del sole; allora dal disco e dal profondo, il sole getta la sua chiara luce, e tuttavia in ciò esso non svanisce. Il raggio di ritorno dallo specchio nel sole, è sole nel sole, e tuttavia lo specchio è quello che è.*

*Così anche è con Dio. Dio è nell'anima con la sua natura, col suo essere e con la sua divinità e tuttavia, egli non è l'anima. Il raggio di ritorno dell'anima è Dio in Dio, e tuttavia essa è quello che è."*

Eckhart pone, lo specchio -l'ologramma, la virtualità- nell'acqua, ovvero nella mente. Difatti se l'acqua è sporca, ovvero se la mente è corrotta, piena di illusioni, aspettative e paure, la luce non giunge allo specchio, e il riflesso non può tornare alla sorgente, per divenire Dio in Dio.

Nel momento in cui Dio penetra la virtualità specchiandovisi, la virtualità non è più tale, essa diviene reale. Allo stesso modo Dio necessita di divenire virtuale, per manifestare sé stesso. Nel farlo egli è obbligato a manifestarsi in ogni forma, qualità e NON- qualità.

Le anime non si definiscono tali, ma "luce e matrici di luce" e non parlano al singolare, ma al plurale come se fossero un tutt'uno. Esse definiscono i parassiti come ombra, ovvero mancanza di luce.

**L'alieno è una manifestazione di Dio che NON manifesta sé stesso, è Dio nella sua stessa mancanza, tuttavia -come già detto- Dio è tutto.  
L'alieno è la manifest-azione di Dio che non si riconosce Dio, è Dio nella mancanza di Dio, è Dio che si identifica col suo specchio.  
L'alieno è Dio che invece di cercare, osservare e capire sé stesso per ESSERE SE' STESSO, vuole e tenta -invece- di avere e possedere sé stesso.**

Io come uomo, nel momento in cui affermo di avere un'anima, divento una semplice rappresent-azione olografica mortale, poiché rinnego il mio ESSERE ETERNO, e in quel momento divento ALIENO alla mia stessa natura. Affermo di essere un semplice specchio, e non colui che lo specchio utilizza.

Resta -tuttavia- il fatto che: Dio è ciò che è e ciò che non è, ovvero Dio è reale e virtuale, ovvero Dio è luce e ombra.

La LUCE si specchia nell'ombra, in ciò che essa non è -nella virtualità- e vede sé stessa -o meglio- arriva a riconoscersi per esclusione e negazione.

L'OMBRA si specchia nella LUCE, in ciò che E' ed ESISTE veramente, -nella realtà- e vede sé stessa -o meglio- arriva a riconoscersi e disidentificarsi da ciò che pensa di essere, lasciandosi colmare dalla luce.

L'alieno è necessario, altrimenti non esisterebbe. In esso vediamo le nostre parti ombra -o meglio- mancanti di LUCE -o meglio ancora- la nostra manifest-azione ombra - o per essere ancora più precisi- la NON-manifest-azione di LUCE.

Qualcuno potrebbe affermare che in quanto uomo o donna non si comporta come l'alieno, che non è ombra e parassita.

Chiedo a questo qualcuno se mai gli è capitato di far soffrire qualcuno con le proprie azioni, parole o pensieri.

Chiedo a questo qualcuno di domandarsi come sia possibile che, in questo momento, sieda comodamente ad un pc, magari sgranocchiando qualcosa preso dal frigo pieno di cibo, e abbia la possibilità di leggere ciò che sta leggendo. Chiedo a questo qualcuno se posseda un'autovettura e la usi quotidianamente, se utilizzi il riscaldamento ed elettrodomestici; se faccia la spesa ad un supermercato, se non abbia un cellulare, e se non si trovi in una casa piena di oggetti la cui utilità per l'esistenza è pari a zero.

A questo qualcuno chiedo se si è mai fermato a pensare al fatto che in questo istante è una delle pochissime persone, o meglio, RAPPRESENTAZIONI OLOGRAFICHE inserite nell'OLOGRAMMA TERRA, che hanno la fortuna di vivere in un contesto del genere, mentre la stragrande maggioranza della popolazione - olografica- vive in schiavitù, nella violenza, senza sapere se e cosa mangerà il giorno dopo o il giorno stesso.

**In maniera e quantità differenti, poche centinaia di milioni di persone portano avanti uno stile di vita che è inevitabilmente e indubbiamente PARASSITARIO per il resto della popolazione mondiale, che viene depredata e sfruttata affinché pochi**

**possano vivere uno stile di vita irrispettoso verso il pianeta, sé stessi e gli altri, totalmente basato sull'AVERE sempre di più, ed ESSERE sempre meno.**

Sia ben chiaro, l'ultimo dei miei obiettivi è quello di instillare senso di colpa, tuttavia vorrei portare a riflettere sul fatto che noi siamo necessariamente tutto: bene e male, luce e ombra. Così è, poiché questo è lo scopo del gioco olografico. In altre esistenze eravamo, o siamo o saremo noi le vittime, e altri i parassiti. Del resto io parassitato posso diventare parassita verso qualcun altro nel momento in cui mi comporto come tale verso di lui o lei. **Nel momento in cui ho aspettative e pretese verso chiunque SONO PARASSITA, sono semplice rappresentazione olografica, ho un'anima, ma non sono anima, poiché tutto ciò che manifesto -in quell'istante- è mancanza di coscienza.**

L'Italia è una perfetta immagine di questo stato. Pochi lavorano e tanti parassiti vivono alle loro spalle. Parassiti di destra e di sinistra che litigano fra di loro sul modo migliore di parassitare, se col controllo o col senso di colpa. Gente che vuole partecipare a guerre, stando comodamente seduta sul divano di casa propria, e gente che mette la bandiera della pace alla finestra e poi fa la guerra in casa, a genitori, figli, fratelli e sorelle, compagni/e e amici.

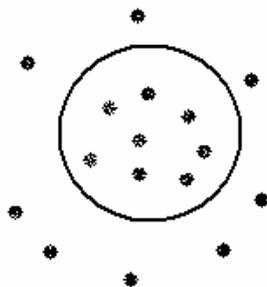
Io personalmente non posso fare altro che constatare la mia umana virtualità e mancanza di consapevolezza e coscienza sia nella mia vita passata che in quella presente, tuttavia ciò rappresenta per me stesso più che una rassegnazione o motivo di sconforto, **una liberazione.**

Vorrei riportare alcune considerazioni e aneddoti di Anthony De Mello:

*"Chiudi gli occhi e pensa ad una persona cara e importante; ora l'hai davanti e dille: "preferisco la felicità a te; se dovessi scegliere, non avrei dubbi: sceglierei la felicità" Ti senti egoista? Più ti senti tale, più sei stato sottoposto ad un lavaggio del cervello. Ora pensa che qualcuno di caro venga a dirti: "Come hai potuto essere tanto egoista da anteporre la tua felicità a me?" Non verrebbe da rispondere: " E tu come puoi essere tanto egoista da pretendere che anteponga te alla mia felicità? Io non te lo chiederei mai!"*

*"Non siamo in grado di essere felici incondizionatamente, non lo vogliamo. Pensiamo "Sarò felice a condizione che abbia questo e questo e quest'altro". Ciò equivale a dire al nostro Dio, al nostro amico, al nostro compagno/a o a chiunque altro: " Tu sei la mia felicità. Se non ho te, mi rifiuto di essere felice." [...]Ci deve pur essere un modo migliore di vivere, un modo migliore che non comporti dipendenza da un altro essere umano."*

*"Siamo circondati da un mare di gioia, felicità e amore, ma pochi se ne accorgono"*



Guardate questa immagine. Il cerchio rappresenta noi, le macchie dentro e fuori sono ciò che poco ci piace dentro di noi e fuori di noi. Tutto lo sfondo bianco è quanto di bello c'è all'interno e all'esterno della nostra persona. Tuttavia siamo portati a concentrarci e focalizzarci su qualche macchia, dimenticando quanto di positivo, bello e meraviglioso siamo e vediamo negli altri e nel mondo.

Un tempo –e **indubbiamente** ancora, anche se in modalità e quantità differenti– ero una persona estremamente critica verso la società, verso il mondo, verso gli altri e soprattutto verso me stesso. Con un atto di volontà ho iniziato e continuo tutt'ora a cercare d'invertire questo meccanismo. Perché focalizzarmi su ciò che in me non va? Perché focalizzarmi su ciò che negli altri non va? Quello che credo sia vero diventa vero per me, e quindi **forse è più utile vedere ciò che di costruttivo c'è (dentro e fuori di me) per espanderlo, piuttosto che stare a contrastare quello che secondo me è sbagliato.**

Continuo ancora con Anthony De Mello:

*“Non è meraviglioso capire che non siamo migliori di chiunque altro sulla terra?”*

*“Ci differenziamo dagli altri (criminali per esempio) per quello che facciamo o non facciamo, non per quello che siamo”*

*“Come si può optare per la mancanza di egoismo? Sarebbe come scegliere di NON ESSERE. Smettiamo di sentirci in colpa per il fatto di essere egoisti: siamo tutti uguali”*

*“Aspettatevi il peggio: avete a che fare con persone egoiste ed addormentate. Cercano il loro interesse personale, **PROPRIO COME VOI**. Quando lo si capisce si è liberi, e non si può rimanere delusi o ingannati. Se non vi si lascia ingannare dalle false opinioni, dalle illusioni, dalle aspettative, allora sarete felici e finalmente amerete gli altri.*

*“È impressionante capire che ci si deve aspettare che **TUTTI**, eccetto le rarissime **SVEGLIATE**, siano egoisti o perseguano il proprio interesse. Non c'è nulla di cui rimanere delusi!”*

Siamo ombra, o meglio mancanza di luce -di coscienza- per gran parte della nostra esistenza e **prima lo ammettiamo a noi stessi e prima potremo disidentificarci da questo stato e lasciare fluire in noi la luce e la consapevolezza.**

*“La carità è, in realtà, interesse personale mascherato da altruismo”*

*“Esistono 3 tipi di egoismo:*

- quando concedo a me stesso il piacere di compiacermi → egocentrismo
- quando mi concedo il piacere di compiacere gli altri
- fare determinate cose per non sentirsi male; questo è senso di colpa, non è amore

*Fare un gesto nobile per sentirsi utili è comunque egoistico. [...] Non è un male agire e fare cose per gli altri e ottenerne piacere, ma bisogna esserne coscienti, bisogna essere consapevoli che si porta avanti un interesse personale e che quindi non si è speciali per questo. [...] **Non vogliamo che gli altri abbiano di noi una cattiva opinione!!! Questo è ego!!!”***

## ***Personalità e sub-personalità- microcosmo e macrocosmo***

*La conoscenza implica trasformazione,  
la teoria non può essere  
disgiunta dalla pratica, e  
nell'atto di conoscere sé stesso,  
l'uomo trasforma sé stesso.  
Erich Fromm*

*La nostra psiche cerca di indicarci  
dov'è la nostra ombra,  
attraverso le persone  
che ci ispirano un odio irrazionale.  
Robert Bly*

Noi manifestiamo -e nel farlo diventiamo- una personalità complessa, composta da numerose sub-personalità. Ogni sub-personalità possiede aspetti luce ed altri ombra.

### **In realtà l'ombra è semplicemente mancanza di luce.**

Queste sub-personalità si manifestano in tempi e spazi differenti. Provate a pensarci: a casa ci comportiamo in un modo, sul posto di lavoro in un altro, con gli amici in un altro ancora, e così via.

In ogni contesto emerge una SUB-PERSONALITA', poiché ogni contesto diviene uno psicodramma e in ogni psicodramma troviamo fuori di noi la sommatoria di tutte le SUB-PERSONALITA' presenti in noi.

Mi spiego meglio: quando sono inserito in un gruppo particolare di persone, per esempio dieci, emergerà una mia sub-personalità, e così accadrà per le altre persone presenti nel gruppo.

Se avessi la lucidità e consapevolezza per osservare costantemente, potrei notare come quello che accade dentro me e quello che accade fuori siano uno specchio di uno e dell'altro. Ovvero vedrò fuori di me la sommatoria di dieci mie sub-personalità, dieci parti di me. In alcune specchierò qualità in altre difetti.

**Un RISVEGLIATO è in grado di osservarle tutte e rimanere completamente lucido, poiché non sarebbe toccato da nessun impulso, emozione o sensazione, avendo già integrato qualsiasi sua sub-personalità, qualsiasi parte ombra.**

Un gruppo di persone diventa -nel momento in cui si riuniscono- una sola entità, una sola persona che manifesta tutti i suoi lati femminili e maschili, e tutte le sue parti. Ecco perché il dentro è lo specchio del fuori e viceversa. Ecco perché noi vediamo le cose non per quello che sono, ma **per quello che noi siamo.**

**Il risvegliato vede le cose per quello che sono, poiché lui semplicemente è arrivato ad essere consapevole di qualsiasi cosa,**

ovvero ha penetrato qualsiasi parte ombra -sub-personalità- facendovi luce. Quando in noi cresce un trasporto emotivo, venendo a contatto con qualcuno, -"positivo o negativo" che sia- significa che necessariamente sta risuonando una nostra sub-personalità. Essa può essersi manifestata attraverso noi, oppure essere stata rinnegata e soppressa. Quando avremo la consapevolezza per osservarla e disidentificarci da essa, allora la integreremo.

Come dice Robert Bly "La persona che ha mangiato la propria ombra diffonde attorno a sé calma" e "Quando l'ombra viene riassorbita, l'essere umano perde ogni parte della sua oscurità e diviene luminoso, leggero e giocoso in modo nuovo. [...] Una persona che ha lavorato con l'ombra o che l'ha integrata, dà la sensazione di essere "condensata". Gli altri le riconoscono facilmente una certa autorità nelle questioni morali".

Ora ragioniamo un attimo sui colori e la luce, per arrivare a capire un concetto fondamentale. Nell'esperienza quotidiana osserviamo che vi sono corpi che non lasciano passare né luce, né colori, né forme: i **corpi opachi**.

Vi sono corpi che lasciano passare la luce ma le forme e i colori sono ben distinti: **corpi traslucidi** (vetro smerigliato, carta oleata, particolari tipi di plastica).

Infine ci sono corpi che lasciano passare la luce, le forme e i colori e si definiscono: **corpi trasparenti** (vetri...).

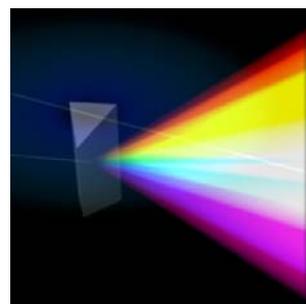
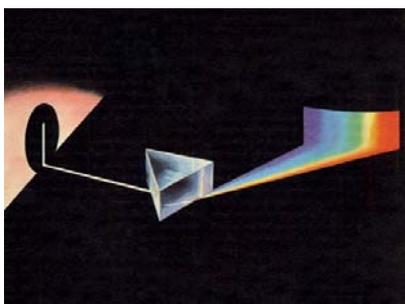
**La luce bianca si scompone in diversi colori fra i quali siamo in grado di individuare il rosso, l'arancio, il giallo, verde, blu e il violetto, non nettamente diversi ma sfumati l'uno nell'altro. Un corpo trasparente colorato lascia passare la radiazione colorata del suo stesso colore e trattiene o assorbe tutte le altre.**

Erich Fromm cita come esempio un **prisma** colorato per spiegare la differenza fra "ESSERE" ed "AVERE":

*"Un vetro azzurro appare tale quando la luce lo attraversa, perché esso assorbe tutti gli altri colori, impedendo loro di passargli attraverso. In altre parole, noi definiamo "azzurro" un vetro proprio perché non trattiene le vibrazioni cromatiche azzurre; la designazione che gli viene data non si riferisce a ciò che il vetro possiede, ma a ciò che emana.*

*[...] Solo se limitiamo la modalità dell'avere, vale a dire del non essere, la modalità dell'essere può emergere. [...]*

*I poteri della ragione, dell'amore, della creazione artistica individuale, i poteri "essenziali", crescono grazie al loro processo di esprimersi. Ciò che si spende non va perduto, ma al contrario va perduto ciò che si conserva."*



La coscienza è la lampadina –la luce- che illumina le zone d'ombra, i difetti. Cos'è un difetto? Difetto deriva da difettare, quindi essere privo –in questo caso oserei dire inespresso. Quando la consapevolezza penetra l'ombra, con la sua luce rende visibile le qualità inesprese. **Per esempio è meglio dire che io manco di umiltà, piuttosto che dire che sono presuntuoso o arrogante. O ancora meglio è dire che io esprimo e manifesto poco l'umiltà.**

Spesso siamo come corpi opachi che non lasciano passare la “luce” -la coscienza- e non emaniamo le qualità che essa rappresenta.

Quando Dio vede l'ombra la integra e l'accetta. Dio è creatore e osservatore. Creazione e osservazione sono processi strettamente legati.

Dove Dio non osserva, lì Dio non vi dimora, ma è tuttavia presente in quanto rappresent-azione di tale stato di inconsapevolezza.

**Nel momento in cui noi diventiamo osservatori, siamo anche creatori e apportiamo trasformazione in noi stessi, in quel istante ci comportiamo come se fossimo Dio.**

L'alieno si specchia nella sua rappresentazione divina nell'uomo. Nella sua stessa mancanza divina è incapace di riconoscersi divino. Questo reca invidia. L'alieno cerca di diventare uomo. L'alieno cerca di aggrapparsi ad un'altra anima poiché incapace di riconoscere e incorporare la propria. Pensa di mancare di qualcosa, e vedendo questo qualcosa al di fuori di sé, sminuisce sé stesso, Dio e l'uomo, attuando un meccanismo di difesa tipico di chi è infantile e immaturo.

Tuttavia tale processo ha una sua logica e utilità, poiché torniamo al gioco dello specchio:

**L'Ombra:**

- è maschile nella sua manifest-azione (o NON-manifestazione della luce)
- è femminile nell'accettazione della luce

**La Luce:**

- è maschile nel suo fluire nell'ombra
- è femminile nella sua manifest-azione

**L'alieno/ombra**, nella sua estrema manifest-azione dell'archetipo maschile rappresenta **il complesso di Edipo**: misconosce il padre Dio e cerca di unirsi alla madre/matrice di luce.

Esso per rifiutare la rottura matrice di luce/alieno -madre/figlio- allontana il padre creatore. Poi per non soccombere al padre, lo prende a modello e desidera essere come lui, pensando di sostituirlo.

Quando l'alieno riconoscerà Dio nei suoi aspetti genitoriali maschile/femminile, allora prenderà Dio come modello, ma per lasciare fluire in lui la consapevolezza e non sarà attratto dalla matrice di luce –dal flusso divino altrui- non vorrà più

possederla, ma capirà di essere anch'esso luce, di essere già parte di Dio e non l'ologramma involucro.

**L'uomo in quanto portatore di luce**, nella sua estrema manifestazione dell'archetipo femminile manifesta **il complesso di Elettra**: ambisce a tornare al padre e per questo "uccide" l'ombra e riacquista l'identificazione con la sua vera natura divina.

**La psicologia dell'uomo rappresenta la psicologia dell'universo. Come un frammento di Dna rappresenta tutto l'insieme, così una parte dell'universo ne rappresenta tutta la sua varietà.**

**L'uomo sta all'universo, come il microcosmo sta al macrocosmo. Per capire come funziona ogni cosa non resta che osservarci.**

Il Dottor Malanga sostiene -in base alle ricerche svolte e all'analisi dei dati ottenuti- che gli alieni e alcuni uomini non hanno anima, o meglio che non lo sono.

Ciò è giusto e sbagliato allo stesso tempo. Se io fossi sempre anima sarei Dio in terra.

Le anime in ipnosi si definiscono matrici di luce e luce, e quando gli si chiede quanti hanno luce le risposte sono "pochi... il 20%... meno del 50%..." io credo che questo vada interpretato in maniera differente rispetto a come è stato fatto finora. Alla luce di tutto ciò che ho scritto, possiamo chiederci quante persone siano anima e forse dare un'interpretazione differente rispetto a quella data sino ad ora.

Siamo solo mente e corpo per il 90% e più della giornata, siamo totalmente inconsapevoli di noi stessi. L'anima -o meglio **quel flusso di coscienza che rappresenta ciò che noi chiamiamo Dio**- se ne sta lì a guardare il personaggio che cerca di interpretare.

Quando mi osservo, quando sono conscio di tutti i miei pensieri, azioni, emozioni, sentimenti, impulsi sono coscienza sono osservatore e creatore, altrimenti sono e resto un mero personaggio presente nella griglia olografica. Vero è che dove abbiamo fatto luce quella luce rimane e si esprime, quindi c'è chi è più COSCIENZA e chi lo è meno.

**La Coscienza non è un parametro, è la sorgente/matrice/Dio/luce da cui scaturiscono i parametri di spazio, tempo ed energia, che nella loro "condensazione olografica" sono la manifestazione, rappresentazione ed emanazione della Coscienza stessa e di come essa sia presente in ogni cosa.**

Se fossimo veri "Osservatori" guardando una persona potremmo capire di essa qualsiasi cosa: il suo stesso corpo rappresenta la sommatoria dei 3 parametri che diventano -per chi li sa interpretare- pura e semplice informazione; se un persona ha una determinata costituzione, postura, salute, occhi, viso, espressione, atteggiamento, odore c'è un perché, e ognuna di queste cose è una

rappresentazione di ciò che essa è. E' una rappresentazione di quanta luce ha accolto, e di quanta ombra vi è da illuminare.

Il dna stesso è una rappresentazione di ciò. E' pura e semplice informazione, rappresentante che manifestazione divina abbiamo di fronte.

I parassiti vanno dove vedono un po' di luce, ma non troppa. Per loro dove non vedono luce, la luce non c'è e in parte è vero. In realtà c'è, solo che non sta illuminando, sta cercando di illuminare osservando, ma finché il personaggio olografico non si ri-sveglia, sarà sempre e solo un guscio.

**Ripeto affermare di avere o non avere anima non ha senso. Né dire di essere anima è completamente corretto. Se è vero che l'aria rappresenta l'anima, allora necessariamente qualsiasi cosa respiri, è ANIMATA DA QUALCOSA, quindi ha un'anima, quindi può essere anima, e quindi può divenire COSCIENZA. Qualunque essere umano quando muore esala l'ultimo respiro, e quindi diventa inanimato.**

Se io non mi comporto "come se" fossi COSCIENZA non lo divento, e se non sono COSCIENZA non mi comporto "come se" fossi COSCIENZA. E' un circolo vizioso, che tuttavia può essere invertito. Ci vuole solo un briciolo di VOLONTA' per farlo.

## Conclusioni

*Tu insegna meglio agli  
altri ciò che più hai  
bisogno di imparare.  
Richard Bach*

*Il mondo è il tuo quaderno degli esercizi,  
le pagine sulle quali esegui le somme.  
Non è realtà, sebbene tu possa esprimere  
la realtà in esso qualora lo desideri.  
Sei inoltre libero di scrivere assurdità,  
menzogne o strappare le pagine.  
Richard Bach*

*Imparare significa scoprire quello che già sai,  
Fare significa dimostrare che lo sai.  
Insegnare è ricordare agli altri  
che sanno bene quanto te.  
Siete tutti allievi, praticanti e maestri.  
Richard Bach*

Pare che io sia arrivato alla fine di questo articolo. Mi scuso qualora avessi scritto in maniera poco comprensibile, tuttavia gli argomenti trattati sono poco semplici da spiegare a parole. Vorrei aggiungere ancora un paio di cose, una in particolare per gli addotti, e un'altra per chiunque si approcci alla lettura.

L'interferenza aliena è un mezzo e uno strumento, può divenire un grande trampolino di lancio per arrivare a comprendere ed esperire cose stupende, tuttavia posso capire la sofferenza che sta dietro a tale vissuto.

Evitate qualsiasi dialogo, compromesso e tentativo di spiegazione -con l'ombra- con l'alieno esso non è in grado di capire, poiché questa è la sua funzione all'interno del gioco. L'unico modo per aiutare l'alieno è essergli d'esempio, acquisire coscienza e impedirgli di comportarsi come parassita. Solo a quel punto, a queste entità non resterà che fermarsi e osservarsi per capire.

Solo e soltanto quando saremo "intoccabili e inavvicinabili" allora potremo "scendere all'inferno" e dare loro qualche dritta, ma fintanto che saremo noi stessi parzialmente privi di luce, e quindi fragili e vulnerabili l'unica cosa saggia da fare è respingerli fermamente.

Per il resto sforziamoci di **essere d'esempio agli altri, piuttosto che di consiglio**. Io stesso mi rendo conto -mentre sto scrivendo- che sono lontano dal mettere sempre in pratica ciò che so o che spiego agli altri. Parliamo per insegnare a noi stessi.

L'unica ricetta valida per cambiare ciò che poco ci piace, è quella di Gandhi: **"SII IL CAMBIAMENTO CHE VUOI VEDERE NEL MONDO"**. Lasciamo perdere le altre persone, concentriamoci solo su noi stessi.

La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati.  
La nostra paura più grande è di essere potenti al di là di ogni misura.  
E' la nostra luce, non il nostra ombra ciò che ci spaventa.  
Ci domandiamo: "Chi sono io per essere brillante, magnifico, pieno di talento, favoloso?".  
In realtà, chi sei tu per non esserlo? Tu sei un figlio dell'Universo.  
Il tuo giocare a sminuirti non serve al mondo.  
Non c'è nulla di illuminato nel rimpicciolirsi in modo che gli altri non si sentano insicuri intorno a noi.  
Noi siamo fatti per risplendere come fanno i bambini.  
Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria dell'universo che è in noi.  
Non solo in alcuni di noi, in ognuno di noi.  
E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, noi, inconsciamente, diamo alle altre persone il permesso di fare lo stesso.  
Quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

*Marianne Williamson (citata da Nelson Mandela nel discorso di insediamento)*

## **Una storia come tante**

**N.D.Walsch:** come parla Dio, e a chi?

**Dio:** Parlo con tutti. Senza interruzione. La domanda non è a chi parlo, ma: chi mi sta a sentire?

**N.D.Walsch:** come faccio a sapere che questa comunicazione proviene da Dio? Come faccio a sapere che non si tratta della mia immaginazione?

**Dio:** Quale sarebbe la differenza? Non ti rendi conto che proprio con la stessa facilità potrei operare attraverso la tua immaginazione come in un qualsiasi altro modo? Ti darò i pensieri, le parole o i sentimenti *esattamente* giusti, in un qualsiasi momento, adattati in maniera precisa allo scopo in questione, ricorrendo a uno solo, o a diversi stratagemmi.

*"In uno spaziotempo lontano e tuttavia vicino al qui e ora creammo un palazzo con 7 piani e svariate stanze, nelle quali mettemmo opere d'arte rappresentative del nostro essere e della nostra creatività. Perdemmo poi la memoria di ciò che avevamo fatto e di ciò che eravamo, e trovandoci di fronte a tale palazzo, l'unica cosa che sapevamo era che avremmo dovuto entrarci ed esplorarlo." [...]*

*Ogni finestra è chiusa e sigillata e tutte le stanze sono buie. Entrando nel palazzo non vedo nulla, so che ci sono interruttori per accendere la luce, e quindi li cerco in mezzo al buio, andando a tastoni e cercando di farmi un'idea di ciò che mi circonda e di ciò che tocco; a volte, mentre vago, mi capita di farmi male urtando cose, persone, ed altre volte esseri ed entità. Ci sono situazioni in cui sento di essere morso o colpito, ma non riesco a capire in che modo. Per la paura mi accovaccio e rannicchio nel punto dove sono e smetto di cercare, finché non mi rendo conto che in quella posizione, e in quella NON-ATTIVITA' continuerò ad essere fragile e vulnerabile e soprattutto non riuscirò a vedere le meraviglie presenti in ogni stanza. A questo punto, anche se a fatica, mi alzo e mi rimetto a cercare.*

*Finalmente metto la mano sull'interruttore e la luce s'accende e vedo le meraviglie della stanza e sono pieno di gioia ed entusiasmo.*

*Allo stesso tempo vedo ciò che mi ha morso, urtato e percosso e mi stupisco perché vedo le creature e le persone che hanno fatto ciò e vedo- ora che la luce è accesa- che sono piene di paura. Cercano di rifugiarsi in qualche angolo, ma appena faccio un passo fuggono fuori dalla stanza per andare in un'altra dove manca la luce.*

*Capita a volte che quando sono riuscito a far luce in una stanza, esco per entrare in un'altra, credendo di poter trovare immediatamente l'interruttore, e nel buio, dico ad altre persone di seguirmi e starmi attaccate poiché io so cosa fare; finché mi accorgo di non avere la più pallida idea di quello che sto dicendo. Allora mi fermo con gli altri e discuto con loro di come ho fatto a trovare la luce nelle stanze precedenti e di come sono stato bravo nel farlo, ed altri che hanno trovato la luce in altre stanze fanno lo stesso. Intanto non ci rendiamo conto che siamo fermi- e al buio- e che non stiamo andando avanti con la nostra ricerca. Ad un certo punto passa qualcuno che sta continuando a cercare e ci fa notare che siamo fermi e che parlare di ciò che abbiamo fatto nelle stanze precedenti è poco utile, e che sarebbe bene continuare ad esplorare. Qualcuno, anche se titubante si alza, e qualcun altro preferisce rimanere dove sta.*

*Così di stanza in stanza cerchiamo e cerchiamo e troviamo la luce. Ogni volta che ci lasciamo andare allo sconforto e alla paura ci blocchiamo e perdiamo la volontà e tutto ci sembra inutile. Quello che ho capito essere la cosa migliore, è invece, focalizzarsi sulle meraviglie che scopriremo e immaginare noi stessi gioiosi ed estasiati quando avremo trovato la luce e potremo ammirare le meraviglie invisibili al buio. Quando dimentichiamo lo scopo e pensiamo agli ostacoli, la nostra forza e volontà si fiaccano.*

*Più luci accendiamo in varie stanze più ci accorgiamo di come sia più facile farlo in quelle successive. E così saliamo di piano in piano. E salendo notiamo 2 cose: capita che nelle stanze suoni un telefono e seguendone il trillo troviamo la cornetta; alzandola ci vengono dati dei suggerimenti e dei consigli. Poi la linea cade. Altre volte nelle stanze entra qualcuno con una torcia e ci indica gentilmente degli ostacoli e poi questo qualcuno sparisce.*

*Bisogna stare attenti, poiché ci sono delle situazioni in cui qualcuno o qualcosa si avvicina a noi con fare gentile e ossequioso; dice di volerci aiutare e poi scopriamo che ci sta dando informazioni scorrette e devianti, facendoci perdere tempo ed energia.*

*Mentre ci avviciniamo all'ultimo piano capiamo che spesso ci fermavamo per aiutare gli altri, e tuttavia comprendiamo che in fondo stavamo cercando di aiutare noi stessi e che agivamo in questo modo per sentirci -alcune volte- importanti e-altre- perché vedere gli altri inermi ci ricordava la nostra inerzia e questo ci infastidiva.*

*Finalmente ora capiamo che il modo migliore per aiutare gli altri è trovare l'interruttore della luce, poiché in quel momento, e in quello soltanto, gli altri che sono al buio possono vedere chiaro intorno a loro e vengono spontaneamente a chiederci come abbiamo fatto a trovare la luce, perché percepiscono e ammettono a loro stessi, la nostra maggiore esperienza. E' meglio essere d'esempio che fornire un consiglio.*

*Quando sono all'ultimo piano e nell'ultima stanza - dopo aver trovato la luce- vedo 1 porta chiusa; mi ci avvicino, la apro ed entro in una sala dove intorno ad un tavolo siedono persone dall'aria distinta e sorridente.*

*Vengo invitato a sedere con loro e dal soffitto calano dei monitor nei quali vedo me stesso mentre vagavo nel buio e trovavo la luce. Poi vedo le stanze buie e vedo all'interno di esse altri uomini, donne ed entità. Osservo dall'esterno scene che io ho vissuto e sorrido.*

*Una delle persone al tavolo prende un telefono e digita un numero e vedo in un monitor qualcuno che cerca e trova una cornetta e ascolta e le viene detto in che direzione dirigersi.*

*Un'altra delle persone al tavolo, si alza e si dirige verso una tenda, la tira e vedo aprirsi un ascensore. Vi entra, e in un monitor la vedo uscire dall'ascensore ed entrare in una delle stanze buie. Accende una piccola torcia, si avvicina ad un uomo, gli fa strada per qualche istante e poi rientra nell'ascensore. Dopo pochi istanti ritorna e si risiede al tavolo.*

*Ci sono decine di persone riunite qui; ad un certo punto un'altra si alza, ha un'aria familiare, come se la conoscessi da sempre, ma qualcosa mi sfugge. Mi si avvicina e a poco a poco la vedo sempre più chiaramente e vedo che è identica a me. A quel punto accade qualcosa di strano, mi sento vibrare e guardandomi le mani comincio a vederne i contorni svanire e sfumare; sto sparendo e mentre sparisco mi sento attrarre verso il mio "sosia" e capisco di esserne un'emanazione e mi allineo a lui e divento lui.*

*Gli altri attorno al tavolo applaudono e sorridono e io ora ricordo tutto.*

*Il palazzo e tutto ciò che contiene è stato costruito da tutti noi per realizzare un favoloso gioco di ruolo e riscoprire tutta la bellezza che c'era in noi e poterla vivere come se non la conoscessimo, con occhi nuovi, gli occhi di un fanciullo che si stupisce di fronte a qualcosa di nuovo.*

*Mi sento colmo di gioia ed entusiasmo.*

*Ora attenderemo. Quando tutte le nostre emanazioni saranno arrivate in cima al palazzo potremo ricominciare il gioco da un'altra parte, poiché in verità non abbiamo costruito un solo palazzo, ma una città infinita piena di altri palazzi e piena di altre meraviglie.*

*Poi ricordo che fine faranno le entità presenti nel gioco e che poco ci somigliano. Quando il gioco sarà terminato per tutte le emanazioni e tutto il palazzo sarà totalmente illuminato, queste entità saranno costrette a smettere di fuggire nell'ombra, poiché di ombra non ve ne sarà più, e osserveranno loro stesse e ciò che le circonda e potranno finalmente scoprire le meraviglie dentro e fuori di loro percorrendo i piani del palazzo, fino ad arrivare qua. Nel farlo scopriranno che il loro aspetto tetro e spaventoso è solo un costume indossato, e che con tale costume esse si sono identificate, finalmente se lo toglieranno e si scopriranno esseri animati come noi, che non hanno necessità di aggrapparsi ad altri per sopravvivere nel palazzo, poiché solo di un gioco si tratta. Tuttavia ciò fu previsto nella realizzazione del gioco, e cioè che qualcuno di noi si calasse in esso sotto una forma/travestimento a noi poco somigliante e che rendesse più complicata e stimolante la ricerca della luce. Tuttavia, come io in quanto emanazione, non ricordavo chi ero e sapevo solo che dovevo trovare la luce, così chi si è calato direttamente nel gioco travestito non ricorda nulla, se non che un tempo sedeva a questo tavolo all'ultimo piano e che poi se ne era voluto andare per governare il gioco dall'interno convinto di essere diventato solo un'emanazione senza la relativa sorgente. All'interno del gioco non vi è modo di far capire questo a chi recita questa parte, l'unica cosa che è utile è che tutti percorrano il palazzo e accendano le luci, affinché non si lasci altra possibilità a questi "personaggi" di vedersi fuori dall'ombra. A quel punto arriveranno all'ultimo piano e ricorderanno tutto, toglieranno il loro costume, e inizieranno a rigiocare il gioco da capo, mentre noi saremo andati altrove.*

*In questo momento vengo colto da un pensiero: chi mi dice che in realtà io - ora che sono tornato ad essere me stesso- non sia altro che un'altra emanazione, di un'altra emanazione, di un'altra emanazione e di altre emanazioni all'infinito all'interno di un altro gioco?*

## Bibliografia

<http://danzaerebirthing.blog.dada.net/post/327711/La+Respirazione+Circolare>  
<http://www.leggeattrazione.altervista.org/> <http://psicosomatica.scarlo.org/articoli/rebirthing.htm>  
<http://www.respirazioneolotropica.com/>  
<http://www.respiroitalia.info>  
<http://www.olotropica.it/index.htm>  
<http://www.immaginazionecreativa.it/lawofattraction.php>  
[http://www.respirolibero.it/01%20rebirthing-%20respiro%20energetico%20cosciente/respiro\\_circolare.htm](http://www.respirolibero.it/01%20rebirthing-%20respiro%20energetico%20cosciente/respiro_circolare.htm)

Alessandro D'Orlando. *Intelligenza emotiva e respiro*. Edizioni Amrita (2006)

Rüdiger Dahlke - Andreas Neumann. *La straordinaria forza terapeutica del respiro Rigenerazione fisica, psichica e spirituale attraverso la facoltà più elementare dell'uomo*. [2000]Edizioni Tecniche Nuove (2003)

Stanislav Grof. *La mente olotropica*. Red Edizioni (1996)

Corrado Malanga. *Alieni o demoni. La battaglia per la vita eterna*. Chiaraluna edizioni (2007)

Corrado Malanga. *L'ultimo passo* (2006). ([www.sentistoria.org](http://www.sentistoria.org))

Roberto Assagioli. *L'atto di Volontà*. Casa Editrice Astrolabio (1977)

Roberto Assagioli. *Principi e metodi della Psicossintesi terapeutica*. Casa Editrice Astrolabio (1973)

Robert Dilts – John Grinder – Richard Bandler – Leslie C. Bandler – Judith De Lozier. *Programmazione neurolinguistica*. Casa Editrice Astrolabio (1982)

Richard Bandler. *Magia in azione*. Casa Editrice Astrolabio (1993)

Louise L. Hay. *Puoi guarire la tua vita*. [1984] Armenia (2000)

Louise L. Hay. *Pensieri del Cuore*. [1990] Armenia (2006)

Meister Eckhart. *Sermoni tedeschi*. [1985] Adelphi (2007)

Neale Donald Walsch. *Conversazioni con Dio*. [1995] Sperling & Kupfer Editori (1998)

Anthony De Mello. *Messaggio per un'aquila che si crede un pollo*.

Giulio Cesare Giacobbe. *Come diventare un Buddha in cinque settimane*. Ponte alle Grazie (2005)

Giulio Cesare Giacobbe. *Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita*. Ponte alle Grazie (2003)

Goswami Kriyananda. *Le leggi del Karma*. [1995] Edizioni Amrita (2006)

Richard Bach. *Illusioni. Le avventure di un messia riluttante*. [1977] Bur Narrativa (2007)

Richard Bach. *Un ponte sull'eternità*. [1984] Bur Narrativa (2004)

Fritjof Capra. *Il Tao della fisica*. [1975] Adelphi edizioni (1982)

Erich Fromm. *Psicanalisi e buddismo Zen*. [1960] Arnoldo Mondadori Editore (2004)

Erich Fromm. *L'arte di amare*. [1956]Arnoldo Mondadori Editore (1995)

Erich Fromm. *Avere o essere?*[1976]. Arnoldo Mondadori Editore (1995)

<http://www.racine.ra.it/ungaretti/labscie/luce2.htm>