



LA NOETICA

Il termine "Noetica" deriva dal greco "*nous*" che significa **mente, intelletto, coscienza**. La Noetica è, **fondamentalmente, lo studio della coscienza e dell'interrelazione tra mente e materia**, l'assunto di base è che la coscienza abbia un'influenza diretta sulla realtà materiale. In senso ampliato è lo studio del completo potenziale mentale. Talvolta si parla di "**Scienze Noetiche**" riferendoci alla pluralità di discipline che rientrano nell'ambito noetico: **medicina energetica, psicologia transpersonale, biologia delle credenze, neurofisiologia della coscienza, parapsicologia, paradigma quantistico, pratiche meditative**, ecc...

La Noetica propone il superamento della **visione positivista della scienza**, secondo cui la dimensione materiale è oggettiva, deterministica e definita a priori, al di là di qualunque possibile influenza mentale (concetto che in fisica è detto "realismo"). La Noetica offre un paradigma olistico (*globale, dal greco holos = tutto*), dove **scienza e spiritualità** possono integrarsi perfettamente, dove sia la mente che la materia sono oggetto di studio.



Immagine di Adam Scott Miller ("*Thermodynamic Horizon*")

L'ISTITUTO DI SCIENZE NOETICHE DI EDGAR MITCHELL

L'Istituto di Scienze Noetiche ("*Institute of Noetic Science*" - IONS) è un'organizzazione internazionale no-profit, fondata dall'astronauta americano **Edgar Mitchell**, con sede nel Nord California. Ha circa 20.000 membri, provenienti da tutti i continenti, e compie ricerche e studi per indagare le straordinarie potenzialità della mente. I tre principali settori di studio sono:

- 1) **Le capacità umane ampliate** - Creatività / Meditazione / Poteri Psicici / Saggezza / Energie sottili / Stati di Coscienza / Morte ed Oltre-Morte
- 2) **La salute e la guarigione integrale** - Biocampi / Guarigioni a distanza / Medicina Globale / Medicina Integrale / Estensione della sopravvivenza / Effetto Placebo
- 3) **Le prospettive planetarie emergenti** - Intelligenza integrale / Scienza della Saggezza / Ipotesi Gaia / Pratiche Trasformative / Consapevolezza Spirituale / Pratiche indigene dell'Est e dell'Ovest

Nel sito ufficiale dell'IONS (www.noetic.org) le **Scienze Noetiche** vengono così definite: "*Le Scienze Noetiche sono esplorazioni della natura e del potenziale della consapevolezza che utilizzano diverse vie di conoscenza, inclusa l'intuizione, la percezione, la ragione ed i sensi. Le Scienze Noetiche esplorano il 'cosmo interiore' della mente (consapevolezza, anima, spirito) e come esso si relaziona con il 'cosmo esteriore' del mondo fisico.*"



La nascita dell'IONS avviene a seguito di un'esperienza transpersonale vissuta da Edgar Mitchell al suo rientro dalla missione lunare **Apollo 14** del 1971. Nell'osservare il bellissimo pianeta azzurro a cui stava facendo ritorno, Mitchell percepisce una profonda sensazione di unità con l'Universo e sviluppa la certezza interiore che lui stesso, il pianeta e il cosmo intero sono un sistema vivente armonico e globale. Nel 1973 Edgar Mitchell fonda l'Istituto di Scienze Noetiche assieme all'investitore Paul Nathaniel Temple. L'Istituto, ad oggi, è una delle organizzazioni maggiormente all'avanguardia a livello internazionale nello studio del potenziale umano, impostato su base scientifica.



Dr. Edgar Dean Mitchell - Ingegnere ed astronauta americano (nato il 17.09.1930)

NATURA E STRUTTURA DELLA COSCIENZA

La Noetica indaga la relazione tra la coscienza umana e la realtà fisica, **ma che cos'è esattamente la coscienza?** Il termine coscienza ha vari significati a seconda del contesto in cui è utilizzato: in **Medicina** è lo stato mentale di **vigilanza e consapevolezza del mondo circostante**, in contrapposizione allo stato di incoscienza del coma; in **Psicologia** (sebbene non vi sia una definizione univoca) la coscienza può essere definita come **l'attenzione sulle percezioni, sui pensieri e sui sentimenti in atto**; in **Etica** è la **capacità soggettiva di valutare ciò che è "bene" e ciò che è "male"** per agire di conseguenza; in **Filosofia** assume significati differenti a seconda delle diverse correnti di pensiero, ma **una definizione generale può essere la consapevolezza che un individuo ha della propria identità, del mondo e del rapporto tra sé e l'esterno.**

Al termine **coscienza** è quindi sempre associato il concetto di **consapevolezza** (negli esempi precedenti in relazione alla realtà circostante, alle percezioni interiori, a ciò che è bene e ciò che è male, al senso della propria identità e del rapporto tra sé e mondo esteriore). La forma più elevata di coscienza, infatti, è la piena **Autoconsapevolezza**, cioè la completa e perfetta **Coscienza di Sé**. Tale livello di coscienza corrisponde alla cosiddetta "**Illuminazione**", in quanto **la piena Conoscenza di Sé equivale alla Conoscenza del Divino e dell'Universo intero**, come suggeriva il motto sul frontone del tempio di Apollo a Delfi:

"Conosci te stesso (in greco: *gnôthi seautón*) **e conoscerai l'Universo e gli Dei**".

Uno dei maggiori studiosi contemporanei della coscienza è **Ken Wilber**, fondatore di una teoria integrale in grado di unificare tutti i differenti aspetti e strati della realtà. Nel libro "**Lo Spettro della Coscienza**" (pubblicato in Italia nel 1993 dalle Edizioni *Crisalide*) Wilber propone che **la realtà sia costituita da una sola, unica ed indivisa Coscienza e che tutto ciò che esiste nell'Universo, quindi, non sia altro che un aspetto di tale Coscienza Unica.**

Questo principio si ritrova nel **Vedanta** come nel **Buddhismo Mahayana**, nello **Zen** come nello **Gnosticismo Cristiano** o nel **Neoplatonismo**, ecc... Sebbene a questa Coscienza Unica possiamo dare diversi nomi (**Dio, Assoluto, Tao, Brahman, Vuoto**, ecc...), nessuno è in grado di definirla veramente. Nel libro Wilber spesso la definisce semplicemente con il termine "**Mente**".



Kenneth Earl Wilber Jr. (Oklahoma City, 1949) - "L'Einstein della Coscienza"

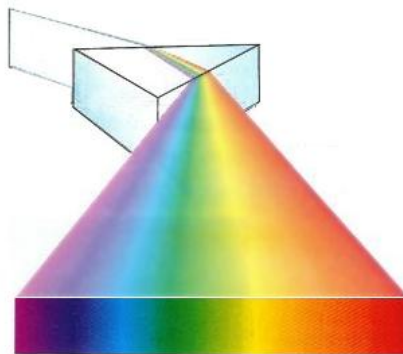
Come i diversi colori sono parti di un unico **spettro cromatico** (dal viola al rosso, passando per il verde), così i diversi stati vibrazionali della realtà sono parti di un unico **spettro della Coscienza, del Nous** (dai livelli spirituali-mentali a quelli materiali-fisici, passando per la dimensione energetico-emozionale).



Lo spettro vibrazionale dei colori



Lo spettro vibrazionale della Coscienza o Nous



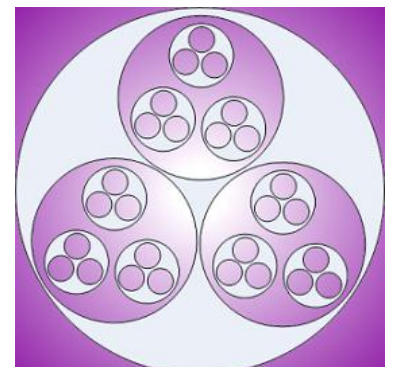
Origine dello spettro cromatico dalla scomposizione di un raggio di luce bianca

La Coscienza Unica, immergendosi nello spazio e nel tempo, apparentemente si suddivide e si frammenta dando origine così alla molteplicità delle forme che riempiono l'Universo. Questa frammentazione è solo apparente perché l'Assoluto resta comunque indiviso, solo la sua manifestazione si presenta come duale (divisa tra soggetto ed oggetto) e, quindi, molteplice. **Si creano "due mondi a partire da uno"!**

Per vedere la Realtà così com'è, bisognerebbe abbandonare tutte le costruzioni logiche. A questo proposito **Huang Po** (Maestro Zen) afferma che: *"La nostra originaria natura-di-Buddha è, nel senso più alto, priva della più piccola particella di oggettività (...) inizia a ragionarci e immediatamente cadrai in errore"*, e anche che: *"Tutti i Buddha e tutti gli esseri senzienti non sono altro che la Mente Unica, all'infuori della quale non esiste nulla"*.

La **Pura Coscienza**, la **Mente Unica**, è quindi l'intima Natura del Divino, rappresenta uno stato di pura Essenza dove non esistono differenze e dove non esiste neppure la manifestazione di una realtà sensoriale. La realtà che possiamo percepire attraverso i sensi inizia ad esistere solo **quando questa Coscienza Assoluta viene velata** e le differenze - che sono solo apparenti - si manifestano. Non a caso **nella Tradizione Indiana si parla del Velo di Maya e in quella Egiziana dei Veli di Iside**, a simboleggiare l'occultamento della Verità (che non vi è separazione tra gli esseri e che Tutto è Uno).

In anni di studi, ricerche e comparazioni tra sistemi diversi, Wilber è riuscito a creare uno schema di **Quattro Quadranti** in grado di sintetizzare ogni aspetto della realtà. L'applicazione di questo schema alla coscienza umana è detta: **"Mappa della Coscienza"**. La parte più complessa del suo studio è stata l'integrazione delle innumerevoli gerarchie esistenti (gerarchie biologiche, cosmologiche, cellulari, sociali, filosofiche, politiche, spirituali, linguistiche, economiche, ecc...). Dalle parole dello stesso Wilber: *"Tutti sembrano avere qualche tipo di gerarchia, anche quelli che affermano di non averne. Il problema è che nessuna di esse si armonizza con le altre. Le gerarchie sembrano non andare d'accordo l'una con l'altra"* - *"Ad un certo punto, avevo duecento gerarchie scritte sparse per tutto il pavimento e cercavo di trovare il modo di metterle insieme"*. Alla fine divenne evidente che tutte le varie gerarchie ricadevano in quattro classi fondamentali: alcune erano riferibili all'**individuale** (*quadranti superiori*) e altre al **collettivo** (*quadranti inferiori*), alcune erano realtà di natura **interiore** (*quadranti di sinistra*) e altre di natura **esteriore** (*quadranti di destra*), ma tutte si adattavano armoniosamente tra loro una volta collocate adeguatamente.



Gli elementi base di tutte queste gerarchie, e quindi della realtà stessa, sono gli **oloni** (termine derivato dal concetto di ologramma), che Wilber definisce così: *"Un olone è un 'tutto/parte', o un tutto che è anche una parte di altri 'tutto': un tutto-atomo è una parte di un tutto-molecola, che è una parte di un tutto-cellula, che è una parte di un tutto-organismo. O anche, un tutto-lettera è parte di un tutto-parola, che è parte di un tutto-frase, che è parte di un tutto-paragrafo, e così via. La Realtà non è composta né di parti né di totalità, ma di tutto/parti o oloni."*

I QUATTRO QUADRANTI

La coscienza umana - e per esteso l'intera realtà - risulta quindi composta da quattro quadranti. Per evolvere in modo completo è necessario prenderci cura di ogni quadrante, **abbiamo quindi bisogno non solo di sviluppare ed armonizzare il nostro sistema corpo-mente, ma anche di occuparci della salute dell'ambiente e degli altri.**

Il quadrante **Superiore-Sinistro (SS) - I quadrante - IO** riguarda gli aspetti interiori-individuali della coscienza umana (studiati dalla **psicologia evolutiva**).

Il quadrante **Superiore-Destro (SD) - II quadrante - CIO' (Esso)** riguarda gli aspetti esteriori-individuali della coscienza umana (studiati dalla **neurologia** e dalle **scienze cognitive**).

Il quadrante **Inferiore-Sinistro (IS) - III quadrante - NOI** riguarda gli aspetti interiori-collettivi della coscienza umana (studiati dall'**antropologia** e dalla **psicologia culturale**).

Il quadrante **Inferiore-Destro (ID) - IV quadrante - CIO' (Essi)** riguarda gli aspetti esteriori-collettivi della coscienza umana, (studiati dalla **sociologia**).



Mapa dei Quattro Quadranti della coscienza, secondo gli studi di Ken Wilber

STADI E STATI DI COSCIENZA

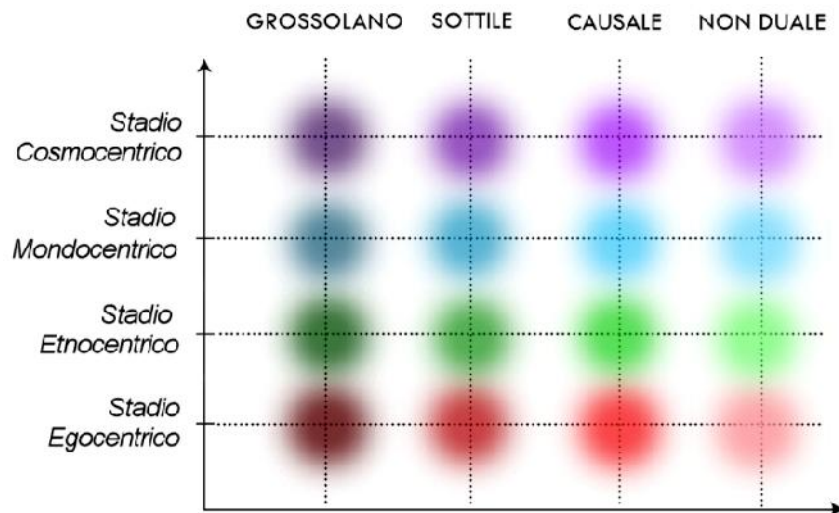
Analizzando più a fondo il Quadrante Superiore Sinistro, che riguarda la coscienza umana individuale, possiamo chiederci in che modo essa si esprime. A questo proposito gli studi psicologici ed antropologici hanno ben chiarito come possano esistere molti **"stati"** sperimentabili dall'essere umano: **ci sono stati ordinari, onirici, preconsoci, ipnotici, mistici, sciamanici, non duali**, ecc... Allo stesso tempo esistono anche differenti **"stadi"**, in pratica i livelli elencati nella diagonale del quadrante, che rappresentano i gradini (o livelli) di sviluppo della coscienza.

La distinzione tra stati e stadi è molto importante e non sempre è nota, per cui talvolta vengono confusi tra loro (ad es. una persona che fa una cosiddetta esperienza di vetta può sentirsi "illuminata" anche quando magari il suo stadio di sviluppo potrebbe essere relativamente basso). La differenza sostanziale è che **mentre uno stato è temporaneo, gli stadi sono permanenti**. Molti individui vivono, infatti, delle "esperienze di vetta" ma poi tornano ad una coscienza pressoché ordinaria. Ogni stadio include e trascende gli stadi precedenti (ved. la **Matrice o Reticolo di Wilber-Combs**).

Wilber precisa che *"nella concezione moderna, gli stadi sono qualcosa di molto fluido e flessibile, non impilati rigidamente uno sull'altro, ma avviluppanti, avvolgenti e che fluiscono uno nell'altro. Sono spesso chiamati onde di coscienza invece che stadi di coscienza per enfatizzare questa importante scoperta. Un'altra importante scoperta è che sembra che non ci sia uno stadio o un'onda che siano i più elevati in assoluto, si tratta invece di un continuo andare e andare, olone dopo olone, in un arcobaleno di totalità che si dilata senza fine, senza limite ultimo, senza punto omega, solo un orizzonte di coscienza e amore che si espande all'infinito, che raggiunge l'infinito ma che non si arresta mai."* (Dalla prefazione del libro **"The Translucent Revolution"** di Arjuna Ardagh, nella libera traduzione dall'inglese di Giovanna Visini).

Una semplice **classificazione degli stati di coscienza** è la seguente: stati **grossolani** (veglia, realtà ordinaria), stati **sottili** (sogno, realtà astrali), stati **causali** (sonno senza sogni, realtà mentali) e stato **non duale** (unità, vacuità). In sanscrito sono detti: **Jagarat** (veglia), **Swapna** (sogno), **Shushupti** (sonno profondo), **Turiya** (lett. "quarto" - non duale), i primi tre stati corrispondono alle lettere A-U-M (OM).

Una semplice **classificazione degli stadi di coscienza** è la seguente: **egocentrico** (mi interessano solo di me stesso); **etnocentrico** (mi interessano della mia tribù/comunità/nazione); **mondocentrico** (mi interessano di tutti gli esseri umani) e **cosmocentrico o integrale** (ho superato ogni dualità e ogni visione di separazione). Questa suddivisione deriva dal lavoro della psicologa americana **Carol Gilligan** esposto nel libro "In a Different Voice" (1982) sui principali stadi di sviluppo morale delle donne, che lei ha chiamato *egoistico, cura, cura universale, integrato*.



La cosiddetta Matrice di Wilber-Combs nella sua versione semplificata

Una scoperta molto interessante è che è possibile trovarsi in uno dei vari stadi e fare un'esperienza di uno qualsiasi dei possibili stati di coscienza, incluso quello non duale. L'esperienza di un determinato stato sarà valutata dall'individuo che la sperimenta sulla base dello stadio in cui si trova. Prendendo in considerazione ciò che in **Psicologia Transpersonale** è definita un'esperienza di vetta ("peak experience") e immaginando che un individuo arrivi a sperimentare lo stato di **Coscienza Cristica** ecco gli scenari possibili a seconda di dove si trova:

- stadio **egocentrico** → l'individuo potrà ricavarne di essere lui stesso Gesù Cristo;
- stadio **etnocentrico** → potrà credere che potranno essere salvati solo gli appartenenti alla propria comunità, cioè coloro che credono in Gesù;
- stadio **cosmocentrico** → potrà arrivare a concepire che ad ogni essere appartiene la Coscienza Cristica e che non esiste separazione tra l'individuo e il Tutto!

La sperimentazione di un determinato **stato di coscienza** rappresenta la connessione con un determinato "strato di realtà" (ordinario, onirico, transterreno, cosmico) e la cosa degna di nota è che l'individuo non solo esperisce tale strato di realtà, ma contemporaneamente lo fa emergere, cioè ne è un **cocreatore**!

Mentre si può passare da uno stato all'altro, non si possono saltare gli stadi (come non è possibile avere 20 anni senza averne prima avuti 10.) Sperimentalmente si è visto che per evolvere di stadio la metodica più raffinata ed efficace in assoluto è la **meditazione**.

A completare la mappa della coscienza, oltre ai **quadranti**, agli **stadi** e agli **stati** esistono anche le **linee** evolutive (ad es. linea dello sviluppo emozionale, della relazionalità, dell'affettività, dello sviluppo morale, della creatività, dello sviluppo etico e spirituale, ecc.) ed i **tipi** (ad es. i biotipi Yin e Yang). Il prendere in considerazione tutti questi aspetti, in modo olistico, forma il modello della **Psicologia Integrale di Wilber** definito come:

Tutti i Quadranti - Tutti i Livelli (o Stadi o Onde) - Tutti gli Stati - Tutte le Linee - Tutti i Tipi

che in inglese è detto, in modo semplificato, **AQAL (All Quadrants, All levels)**. Questo modello non solo fornisce una descrizione della realtà, ma fornisce anche un piano di sviluppo integrale dell'essere umano. Dice, infatti, Wilber: "L'idea base della **Pratica Trasformativa Integrale (ITP)** è semplice: più aspetti del nostro essere esercitiamo simultaneamente, più facilmente avverrà la trasformazione, più facilmente ti trasformerai verso la successiva onda più alta"

Nella pratica integrale, il concetto "**Tutti i Livelli**" fa riferimento a pratiche che devono rivolgersi a ogni onda dell'esistenza (materia, corpo, anima e Spirito), "**Tutti i Quadranti**" fa riferimento alle dimensioni **Io, Noi, Esso** (per Wilber sono i "Big Three": *Arte, Morale, Scienza - Bellezza, Bontà, Verità - Sé, Cultura, Natura*). Perciò, una pratica che comprende "Tutti i Livelli - Tutti i Quadranti" è composta da: **esercizio fisico, emozionale, mentale e spirituale ed attenzione verso lo sviluppo della società (Cultura) e dell'ambiente (Natura)**. E' comunque importante tener presente che tutti questi livelli, linee, stadi, ecc... non si evolvono in maniera lineare e in parallelo, nello stesso individuo, ma hanno uno sviluppo disomogeneo, asincrono, per cui è possibile aver facilità nell'evolvere ad un livello (ad es. nella sensibilità artistica) e difficoltà in un altro (ad es. psicomotricità).

POTENZIALITA' UMANE (EXTRA)ORDINARIE



Il protagonista del film "Matrix", Neo, rappresenta l'essere umano risvegliato al suo pieno potenziale

Il termine di "**potere paranormale**" suggerisce l'idea di un potere umano diverso dall'ordinario (in greco *para* significa "presso, vicino" ma anche "alterato, deviato") e in quanto tale appannaggio di poche persone che posseggono caratteristiche significativamente diverse dalle persone ordinarie. Addirittura, nell'ipotesi peggiore, i poteri cosiddetti "paranormali" sono considerati del tutto inesistenti e le loro manifestazioni sono classificate come trucchi o mistificazioni. Ma se queste potenzialità non fossero poi così para-normali ed extra-ordinarie? **Se fossero invece delle normali capacità umane, al pari dell'afferrare, del camminare e del parlare?** Di seguito un elenco, non esaustivo, delle possibilità umane ampie:

BILOCAZIONE - capacità di essere contemporaneamente in due luoghi differenti. **Padre Pio** (1887-1968) è noto per aver fatto uso frequente della bilocazione e la medesima capacità sembra che appartenesse anche a **Gustavo Adolfo Roi** (1903-1994), come riportato nell'articolo: "*Mentre è a Torino lo fotografano in America*", del settimanale "Gente" del 05/03/1977. Per approfondire il tema della bilocazione in riferimento a Padre Pio vedi: www.tanogabo.it/religione/padre_pio_bilocazione.htm

CHIARODIENZA - capacità di percepire informazioni uditive al di là dello spazio tempo ordinario. Può riferirsi, ad esempio, a persone in grado di udire dei messaggi da entità disincarnate. Ad es. la presunta capacità di **S. Giovanna d'Arco** (1412-1431) di sentire la voce di Dio rientrerebbe in tale fenomenologia.

CHIAROVEGGENZA - capacità di acquisire conoscenze di eventi, luoghi, persone od oggetti al di là dello spazio tempo locale (detta talvolta "**seconda vista**"). Il mistico svedese **Emanuel Swedenborg** (1688-1772) era solito avere visioni molto dettagliate di una realtà spirituale superiore, ma era in grado anche di vedere a distanza avvenimenti molto più terreni: un pomeriggio di fine settembre del 1756 Swedenborg è di ritorno da un viaggio in Inghilterra ed arriva a **Göteborg** (Svezia) ospitato da un amico. Verso le sei di sera, pallido e agitatissimo, dice alle persone presenti in casa che in quel preciso momento un violento incendio era esploso a **Stoccolma**, nel quartiere sud della città, e che stava facendo delle grandi devastazioni (nota: Göteborg dista circa 400 km da Stoccolma). Swedenborg afferma che la casa di uno dei suoi amici era già ridotta in cenere e che la sua stava rischiando molto. Verso le otto di sera riferisce soddisfatto: "*Dio sia lodato, l'incendio si è spento alla terza casa prima della mia!*". Tutti i fatti poterono essere confermati. Qui il resoconto del filosofo Immanuel Kant: www.psychanalyse-paris.com/Sur-Swedenborg.html

DERMOVISIONE - capacità di vedere attraverso il semplice contatto cutaneo. La sensitiva russa **Nina Kulagina** fu scoperta nel 1964 quando, ricoverata in ospedale per un esaurimento nervoso, il personale ospedaliero si accorse che sceglieva i colori dei gomitoli di lana, con cui stava lavorando, solamente toccandoli.

LEVITAZIONE - capacità di vincere la forza di gravità staccando il proprio corpo da terra. **San Giuseppe da Copertino** (1603-1663) è probabilmente il "santo levitante" per eccellenza nella storia del Cristianesimo, era solito levitare spontaneamente durante le messe e le processioni. **Santa Teresa d'Avila** (1515-1582) era anche lei capace di levitazione spontanea ed il fatto la imbarazzava talmente che quando pregava si teneva stretta ad un'inferriata. La stessa capacità fu manifestata anche da Padre Pio, ecco una testimonianza di **Padre Andrea D'Ascanio**: "*Attendiamo che Padre Pio venga a confessare, la sagrestia è gremita e tutti hanno gli occhi fissi sulla porta dalla quale deve entrare il Padre. La porta non si apre, ma io, improvvisamente, vedo Padre Pio che camminando al di sopra delle teste dei fedeli raggiunge il confessionale e vi scompare. Dopo qualche secondo inizia ad ascoltare i penitenti. Non dico nulla, penso di travedere, ma quando lo incontro non posso fare a meno di chiedergli: 'Padre Pio, come si cammina sopra alle teste della gente?' Questa la sua spiritosa risposta: 'T'assicuro, figlio mio, proprio come sopra un mattonato'.*" Ved. <http://padrepio.catholicwebservices.com/levitazione.htm>



MICROVISIONE - capacità legata alla chiaroveggenza che permette di indagare l'infinitamente piccolo. Mediante questa capacità i teosofi **Annie Besant** e **Charles W. Leadcott** studiarono la struttura intima della materia, gli **atomi ESP**, e riuscirono a documentare l'esistenza degli isotopi ancora prima della loro scoperta a livello scientifico: li definirono "*atomi di forma identica ma composti in modo diverso*" e inizialmente pensarono ad una sorta di allucinazione, non essendo noto nulla del genere.

PRECOGNIZIONE - capacità legata alla chiarezza di anticipare eventi non ancora accaduti (*piccoli episodi non sono affatto rari nella vita ordinaria*). L'ingegnere e parapsicologo americano **William Edward Cox** nel 1956 condusse uno studio sul numero di passeggeri sui treni durante le corse ordinarie comparato con quello dei passeggeri su 28 treni che ebbero incidenti. Dallo studio emerse una riduzione estremamente significativa dei passeggeri sui treni incidentati rispetto alla media abituale (*"Journal of the American Society for Psychological Research" n° 50*).

PSICOCINESI - capacità di muovere le cose con la forza della mente (dal greco *psyche* = anima e *kinesis* = movimento). Per definire le capacità psicocinetiche spesso viene usato l'acronimo inglese **PK (PsychoKinesis)**. Come sinonimo si usa anche il termine **TELECINESI**. Tra le moltissime manifestazioni di questo ambito, eccone alcune a titolo di esempio:



AEROCINESI - capacità di controllare i movimenti dell'aria e del vento **ATMOCINESI** - capacità di controllare i fenomeni atmosferici (ad es. la **"Danza della pioggia"** dei Nativi Americani)

BIOCINESI - capacità di trasmutare la materia organica (ad es. *accelerare la nascita di un pulcino da un uovo, accelerare o inibire la crescita di una coltura batterica*). Rientrano in questa definizione anche la **SOMATOCINESI** (alterare il corpo, ad es. *ingrandendolo o rimpicciolandolo, variandolo di peso, modificando il colore degli occhi, ecc...*) e la **GENOCINESI** (alterare i geni) **CRIOCINESI** - capacità di controllare il ghiaccio, in particolare di trasformare l'acqua in ghiaccio

CRONOCINESI - capacità di controllare il tempo e di spostarsi **ELETTROCINESI** - capacità di manipolare i campi elettrici **FOTOCINESI** - capacità di controllare la luce **GEOCINESI** - capacità di muovere rocce e terriccio **HALOCINESI** (in gr. *hálos* = sale) - capacità di manipolare sale, sabbia o comunque strutture granulari **IDROCINESI** - capacità di muovere l'acqua **MAGNETOCINESI** - capacità di creare e manipolare i campi magnetici (ed eventualmente i metalli) **METALLOCINESI** - capacità di muovere e manipolare i metalli. Molto famoso è il caso del sensitivo israeliano **Uri Geller** (<http://site.uri-geller.com>) che piegava i cucchiari durante le sue apparizioni televisive. Lo scrittore **Michael Crichton** (ideatore della serie *"E.R. - Medici in prima linea"*) riporta di essere riuscito a piegare con facilità molti cucchiari e forchette, riferendo che necessita una sorta di "disattenzione focalizzata", focalizzandosi e poi togliendo l'attenzione **PIROCINESI** - capacità di controllare il fuoco.

PSICOFOTOGRAFIA - capacità di imprimere una pellicola fotografica con il solo potere della mente. Famoso, negli anni '50, il caso del sensitivo **Tod Serios** di Chicago, che dette grandi prove della sua capacità di imprimere mentalmente delle immagini di luoghi su una polaroid (*escludendo le manipolazioni in fase di stampa*). Serios scoprì tali capacità dopo un esperimento avvenuto per gioco con un amico, sotto ipnosi. Il professor **Jule Eisenbud**, docente di Psichiatria all'università di Denver, eseguì moltissimi esperimenti con Serios e si convinse dell'autenticità delle sue capacità. Molti esperimenti vennero ripetuti anche in presenza di prestigiatori senza che fosse rilevato nessun trucco.

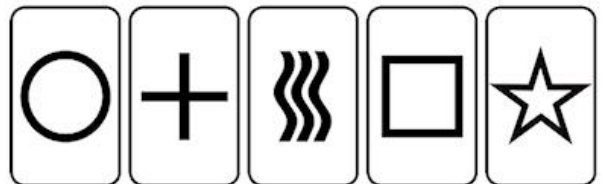
PSICOMETRIA - capacità di "leggere" la storia di un oggetto semplicemente toccandolo e concentrandosi sopra (detta anche **chiaroveggenza tattile**). Secondo il medico Joseph Rodes Buchanan, che coniò il termine, la possediamo tutti senza rendercene conto. Gli psicometri sono ampiamente usati dalla polizia, tra i più dotati citiamo **Gerard Croiset** (1909-1980) e **Peter Hurkos** (1911-1988). **Suzanne Padfield** semplicemente tenendo in mano la foto di un ragazzo assassinato, riuscì ad identificare l'assassino a Mosca restando a casa sua, nel Dorset, in Inghilterra.

RETROCOGNIZIONE - capacità, legata alla chiarezza, di vedere eventi accaduti in passato. Può verificarsi spontaneamente, in soggetti predisposti, quando si trovano in luoghi dove sono avvenuti eventi di grande intensità emotiva. Famoso è il caso delle due insegnanti inglesi, **Anne Moberly** e **Eleanor Jourdain**, che nel 1901 assistettero a Versailles a scene che probabilmente risalivano al 1792.

RADIOESTESIA - capacità di percepire la presenza di un determinato oggetto o fenomeno a distanza, talvolta con l'ausilio di **bacchette** o di altri strumenti (**pendolino, biotensor, ecc...**) che servono sia da amplificatori che da catalizzatori della percezione interiore del soggetto. I radioestesisti sono utilizzati dalla polizia nelle ricerche degli scomparsi anche per definire, a partire da un campione biologico del soggetto, se lo scomparso risulta vivo o morto. La radioestesia è seriamente presa in considerazione nei circoli industriali internazionali: le **compagnie petrolifere** pagano delle cifre estremamente consistenti ai sensitivi risultati più affidabili nell'identificazione dei giacimenti di petrolio.

TELEILLUSIONE - capacità di ingannare i sensi altrui attraverso il proprio potenziale psichico (capacità analoga ai mesmerizzatori o ipnotizzatori).

TELEPATIA - capacità di ricevere o trasmettere messaggi da mente a mente. E' un fenomeno piuttosto frequente anche nelle esperienze quotidiane di persone strettamente connesse (*innamorati, gemelli, madre e figli*). Nel 1959 un telepate americano a bordo del sottomarino **Nautilus** riuscì a comunicare, da sotto la banchina polare, con un collega a migliaia di chilometri di distanza. E' oggi verificabile, tramite **EEG** o **Risonanza Magnetica**, che collocando in stanze separate due soggetti legati tra loro ed inviando al soggetto A dei lampi di luce casuali, anche il soggetto B mostra un'attivazione della corteccia visiva! Nel disegno sono rappresentate le carter che il ricercatore **Dr. Joseph Banks Rhine** (*Università di Durham*) fece ideare dallo psicologo **Karl Zener** con per testare i poteri ESP.



TELEPORTAZIONE - capacità di spostare il proprio corpo fisico in un luogo distante o in un altro continuum spazio-temporale.

VIAGGI ASTRALI - (in inglese **OBE** *Out Of Body Experience*) capacità di separare il corpo astrale da quello fisico e viaggiare con esso. Connesse alle OBE sono le **NDE** (**Esperienze di Pre Morte - Near Death Experience**), in cui il soggetto dichiarato morto clinicamente fa esperienza del suo corpo astrale e del mondo ultraterreno, prima di essere rianimato e di ritornare nel proprio corpo fisico.

XENOGLOSSIA - capacità di parlare lingue sconosciute nello stato di veglia ordinario o in trance. Significativi sono stati i colloqui tra la medium **Rosemary** e l'egittologo **prof. Hulme** di Oxford in corretto egiziano antico, sconosciuto in questa vita alla medium.

GUSTAVO ADOLFO ROL - IL GRANDE PRECURSORE

*"E' l'uomo più sconcertante che io abbia conosciuto.
Sono talmente enormi le sue possibilità, da superare anche l'altrui facoltà di stupirsi"*

Federico Fellini

"Quell'uomo legge nel pensiero e non possiamo rischiare che i segreti dello Stato francese vengano a conoscenza di estranei"
Charles De Gaulle

Gustavo Adolfo Rol (1903-1994) è stato un uomo straordinario, di grande levatura morale e con indubbie capacità extra-ordinarie, **è stato un esempio vivente del potenziale noetico e spirituale che risiede in ogni essere umano.** Attraverso di lui era possibile assistere a prodigi di ogni sorta (*manipolazione della materia, letture in libri chiusi, telepatia, pitture di quadri senza toccare la tela, bilocazione, alterazione della forma corporea, chiaroveggenza, precognizione, lettura dell'aura, materializzazioni, endoscopia, diagnosi mediche, viaggi nel tempo e nello spazio, attraversamento di superfici, ecc...*), ma in effetti lui si definiva semplicemente come **"la grondaia che convoglia l'acqua che cade sul tetto,** in riferimento ad un Potere a lui superiore. Il manifestare le sue capacità in quelli che lui definiva "esperimenti" aveva come unico scopo, infatti, di indurre i presenti ad indagare sulla natura dello spirito umano e rivolgere la propria attenzione al Divino.



Moltissimi personaggi famosi del XX secolo hanno assistito ai suoi esperimenti e si sono fatti consigliare da lui, tra questi: **Federico Fellini, Gabriele D'Annunzio, Albert Einstein, Enrico Fermi, Benito Mussolini, Ronald Reagan, Pio XII, Gianni Agnelli, John Kennedy, Mario Soldati, Alberto Sordi, Maria Josè di Savoia, Elisabetta II d'Inghilterra, Giulio Einaudi, Giuseppe Saragat, Benedetto Croce.** Hitler stesso lo ha mandato a cercare, ma gli uomini del Duce in più occasioni sono riusciti a nascondere alle SS.

Rol era sempre disponibile per tutti, anche per le persone più umili. Il suo numero di telefono era reperibile sull'elenco pubblico e, di conseguenza, a casa sua il telefono era solito squillare giorno e notte. Rol non amava essere definito sensitivo, medium, veggente, mago o taumaturgo; aveva una sua specifica teoria sul cosiddetto **"spirito intelligente"**: per Rol *tutte le cose, anche quelle inanimate, hanno un suo spirito eterno ed immortale, ma quello dell'essere umano ha la speciale caratteristica di essere, appunto, "intelligente".*

"Vive a Torino il dott. Gustavo Adolfo Rol, un sensitivo capace di imprese che non hanno nulla di normale e che è impossibile interpretare. È in grado perfino di fare viaggi nel tempo, di conversare con entità che hanno raggiunto l'oltretomba da secoli o di far piombare in un salotto col belato della capra anche il suo campanaccio. Un busto di marmo pesantissimo, senza che nessuno si muovesse, passò da un caminetto al centro di un desco".

Enzo Biagi ("E tu lo sai?" Ed. Rizzoli, 1978)

Rol, nato a **Torino** il 20 Giugno 1903, sviluppa il suo interesse verso il paranormale a Marsiglia. Dopo essere stato misteriosamente attratto da un **mazzo di carte, si chiede se non fosse possibile organizzare il proprio cervello in modo da essere in grado di stabilire il colore di una carta coperta.** Esegue numerosissimi esperimenti fino a che un giorno riesce a indovinare il colore di dieci carte di fila, poi ne indovina un numero sempre maggiore ed a Parigi, nel 1927, riesce ad intuire **l'esatto colore di tutte le 52 carte!**

Con ulteriori studi e sperimentazioni il suo potenziale si espande sempre di più, fino a che un giorno (il 28 luglio 1927) arriva addirittura ad averne paura: *"Ho scoperto una tremenda legge che lega il colore verde, la quinta musicale ed il calore. Ho perduto la gioia di vivere. La potenza mi fa paura. Non scriverò più nulla!"*. Da quel momento attraversa una profonda crisi esistenziale, che lo conduce per tre mesi a ritirarsi in un convento. Sarà solo l'intervento di sua madre a farlo venir fuori, convincendolo che avrebbe potuto usare a beneficio del prossimo ciò che aveva scoperto.

Nell'arco degli anni in cui Rol ha condotto le sue esplorazioni sullo sconosciuto, ha sempre auspicato fortemente che la **scienza** lo aiutasse a studiare il proprio potenziale, ma in forma di collaborazione e non di volgarizzare di ciò che riteneva essere una sublime qualità dell'animo umano. Per questo non acconsentì mai ad essere affiancato da prestigiatori in cattiva fede; ciò nonostante almeno tre illusionisti (**Tony Binarelli, Carlo Buffa di Perrero e Giuseppe Vercelli**) hanno potuto assistere personalmente ai suoi straordinari esperimenti, riferendo che riprodurli con le tecniche della **prestidigitazione** era impossibile nella modalità con cui lo faceva Rol.



"Al cospetto di Gustavo, la mia attenzione era sempre ai massimi livelli, pronta a focalizzarsi su ogni più piccolo particolare. Tra l'altro in più di un'occasione sono stato incaricato, dal circolo magico di cui faccio parte, di smascherare chi dichiarava di avere poteri occulti, mentre invece era un semplice illusionista. E ovviamente questo non era il caso di Rol!" **Carlo Buffa di Perrero** (Prestigiatore)

Dopo una vita dedicata al prossimo, Rol muore il **22 settembre 1994** all'ospedale le "Molinettes" di Torino. **Rol resta ad oggi uno degli esempi più sublimi del potenziale umano risvegliato,** lui stesso amò definirsi **"il grande precursore"** (sottotitolo del libro che volle far scrivere alla giornalista **Giuditta Dembech**) intendendo che **quello che lui faceva sarebbe stato un giorno appannaggio di tutta l'umanità!**

Nell'immagine sopra, la firma stilizzata di Rol

ESPERIMENTI SCIENTIFICI SUL POTENZIALE MENTALE

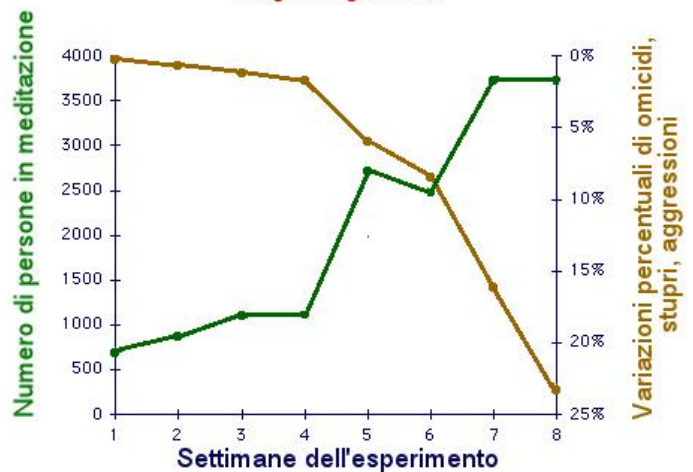
EFFETTO MAHARISHI

1993 - Dal 7 giugno al 30 luglio 1993, a di **Washington DC** (Distretto della Columbia), circa **4000 persone** hanno partecipato ad uno studio sulla prevenzione del crimine tramite l'**Effetto Maharishi**, cioè un **utilizzo intensivo del programma di Meditazione Trascendentale per creare uno stato di coerenza nella popolazione globale tale da ridurre stress e tensioni sociali**. I metodi dello studio erano stati approvati da 27 membri indipendenti (sociologi e criminologi universitari, rappresentanti dei dipartimenti di polizia del Distretto della Columbia e leader civili).

All'aumentare delle persone partecipanti si poté verificare una **significativa diminuzione dei casi di omicidio, aggressione e stupro**, con una riduzione del **23,3 %** nella settimana finale del progetto, quando il numero dei meditatori era al suo massimo. La probabilità che un fenomeno simile potesse avvenire per caso è stata calcolata **inferiore a 2 su 1 miliardo** ($p < .000000002$). In quel periodo la popolazione di Washington era di circa 600.000 abitanti; questo significa che **un semplice 0,66% della popolazione globale ha potuto influire sull'insieme!**

Hagelin, J.S., Rainforth, M.V., Orme-Johnson, D.W., Cavanaugh, K. L., Alexander, C.N., Shatkin, S.F., Davies, J.L., Hughes, A.O, and Ross, E. 1999. *Effects of group practice of the Transcendental Meditation program on preventing violent crime in Washington D.C.: Results of the National Demonstration Project, June-July, 1993. Social Indicators Research, 47(2): 153-201.*

RIDUZIONE DEI CRIMINI VIOLENTI A WASHINGTON DC
Giugno/Luglio 1993



EFFETTI DELLA PREGHIERA DI INTERCESSIONE

1988 - Il **dr. Randolph Byrd** ha pubblicato sul "The Southern Medical Journal" una dimostrazione riuscita di guarigione a distanza. Lo studio è stato fatto in doppio cieco. 393 pazienti cardiologici del San Francisco General Hospital, dopo aver firmato un consenso informato, sono stati casualmente assegnati ad un gruppo che riceveva **preghiere di intercessione** (192 pazienti) e ad un gruppo di controllo (201 pazienti). Lo studio è durato oltre 10 mesi; i pazienti del secondo gruppo necessitarono ventilazione assistita, antibiotici e diuretici con frequenza maggiore e statisticamente significativa rispetto al primo gruppo.

"Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population." Randolph C. Byrd, M.D. - Medical Service, San Francisco General Medical Center, CA. *Southern Medical Journal* 1988 Jul; 81(7): 826-9 <http://www.iwriteiam.nl/D960916-prayer.html>

1999 - Il **dr. William Harris**, cardiologo del "Mid-America Heart Institute" a Kansas City, ha condotto per un intero anno - pur essendo inizialmente scettico sul risultato - uno studio su 990 pazienti con affezioni cardiache. Metà dei pazienti ricevevano delle preghiere e l'altra metà no, ad insaputa dei pazienti stessi che non erano a conoscenza dell'esperimento. I pazienti sottoposti a preghiera ebbero un 11% in meno di infarti e complicanze mediche.

"A Randomized, Controlled Trial of the Effects of Remote, Intercessory Prayer on Outcomes in Patients Admitted to the Coronary Care Unit"- William S. Harris, PhD; Manohar Gowda, MD; Jerry W. Kolb, MDiv; Christopher P. Strychacz, PhD; James L. Vacek, MD; Philip G. Jones, MS; Alan Forker, MD; James H. O'Keefe, MD; Ben D. McCallister, MD - *Arch Intern Med.* 1999;159:2273-2278. <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/159/19/2273>

ESPERIMENTI SULLA TELEPATIA



1974-2008 - Il "**Ganzfeld Test**" (dal tedesco: **Test a Campo Intero**) è forse uno test sui poteri telepatici più utilizzati negli anni: un soggetto cerca di inviare delle immagini mentali, selezionate casualmente, ad un altro soggetto che è in una stanza, con luce rossa soffusa, rilassato ed in isolamento sensoriale (occhi coperti e cuffie che emettono un rumore bianco o rosa). Il ricevente resta in questo stato circa mezz'ora ed esprime ad alta voce tutto ciò che pensa e che ritiene di percepire, il tutto viene registrato. Utilizzando 4 immagini la possibilità di indovinare l'immagine per caso è del 25%, negli esperimenti condotti da **Robert Morris** all'Università di Edimburgo, in Scozia (*dove esiste tutt'oggi una Cattedra di Parapsicologia*) le percentuali di successo arrivavano anche al 40%.

Tra il **1974** ed il **2004** sono stati effettuati globalmente **88 esperimenti ganzfeld**, con 1.008 corrispondenze esatte su **3.145** test, cioè una percentuale di successi del 32,1 %. Nel 2010, **Lance Storm** (*Università di Adelaide, Australia*) assieme a **Patrizio Tressoldi** e **Lorenzo Di Risio** (*Università di Padova*) hanno analizzato **29 esperimenti** effettuati tra il **1997** ed il **2008** ed è emerso che su **1.498** tentativi si sono avute 483 corrispondenze: il 32.2%.

2003 - Il **dr. Rupert Sheldrake**, biologo di fama mondiale, ha ideato un esperimento di **telepatia telefonica ("Phone Telepathy")**, suggerito dalla frequenza con cui molte persone, nel quotidiano, riescono ad intuire chi li sta chiamando dall'altro capo della cornetta. Ecco l'esperimento descritto con le sue stesse parole: *"I partecipanti ricevono una chiamata da quattro diverse persone ad un'ora prestabilita, ed essi stessi scelgono le persone che chiamano, di solito amici intimi o membri della famiglia. Per ciascun test, la persona che chiama è scelta a caso dallo sperimentatore gettando un dado. Il partecipante deve dire chi è che chiama prima che la persona parli. Se la gente stesse solamente indovinando, dovrebbero essere esatti una volta su quattro, o il 25% delle volte. Abbiamo sinora eseguito **più di 800 prove** di questo tipo, e la percentuale media di successo è del **42%**, molto significativamente al disopra del livello casuale del **25%** con astronomiche probabilità contro la casualità".* Da notare che quando i chiamanti erano dei familiari la percentuale di successo saliva ben al **56%**. Ved. www.scienzaeconoscenza.it/articolo/una-mente-estesa.php



Mario Kittenis (*Università di Edimburgo*) ha testato persone unite da forti legami emozionali e quando una delle due persone viene sottoposta a **lampi di luce casuali**, contemporaneamente il partner (situato in un'altra stanza) presenta un'attività nella corteccia visiva. Il tutto monitorato via EEG. Ad analoghi risultati è pervenuto anche **Todd Richards** (*Università di Washington*), che ha eseguito esperimenti simili sfruttando un'apparecchiatura più sofisticata, la **FMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging)** in grado di studiare l'attività cerebrale con maggior dettaglio. Tra i primi a svolgere ricerche sull'entanglement telepatico citiamo il neurofisiologo **Jacobo Grinberg-Zylberbaum** (*Università del Messico*). Ved. www.scienzaeconoscenza.it/articolo/creare-un-rapporto.php

LA GENERAZIONE DI EVENTI CASUALI

1979-2007 - **PEAR (Princeton Engineering Anomalies Research - Ricerca Ingegneristica di Princeton sulle Anomalie)**

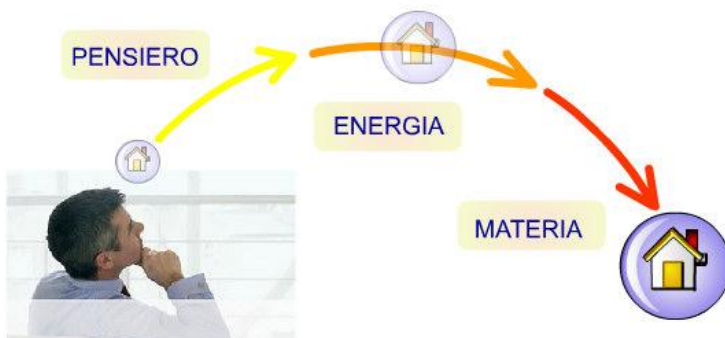
Il programma PEAR, nato nel 1979 ad opera di **Robert Jahn**, Professore di Fisica Applicata alla Facoltà di Ingegneria e poi Preside all'Università di Princeton, era dedicato allo **studio scientifico della coscienza** e dei fenomeni psichici "anomali". **Lo scopo era di verificare se fenomeni non ordinari correlati alla consapevolezza umana potevano essere studiati sotto condizioni di laboratorio rigorosamente controllate e, dunque, se fossero reali.** L'enorme quantità di dati prodotti ha fornito una chiara dimostrazione che, in tali condizioni, **il pensiero umano può produrre piccole ma misurabili influenze su una realtà fisica.** Le verifiche sperimentali sono state eseguite per mezzo di dispositivi ottici, acustici, meccanici ed elettrici chiamati **REG** o **RNG (Random Event/Number Generator - generatori di eventi/numeri casuali)**.

I soggetti si sedevano davanti al dispositivo e dovevano semplicemente inviare l'intenzione che il REG generasse più 1 o più 0. Le cosiddette "Intenzioni Alte" (**High Intentions - HI**) cercavano di ottenere uno scostamento della media verso l'alto, mentre le "Intenzioni Basse" (**Low Intentions LO**) uno scostamento della media verso il basso. La **BaseLine BL** (Linea di Base) era l'indice dei risultati aspettati. I risultati degli esperimenti mostrarono differenze statisticamente significative, con un margine di casualità inferiore allo 0.000001 ($p < 10^{-6}$). Addirittura si è scoperto che i risultati erano **indipendenti dal tempo** (gli eventi potevano essere modificati sia prima sia dopo la loro manifestazione temporale) e **indipendenti dallo spazio** (l'operatore poteva trovarsi anche a diversi chilometri di distanza da essa).

1998-2008 - Il **Global Consciousness Project**, anche chiamato **EKG Project**, è una collaborazione internazionale e multidisciplinare di scienziati, ingegneri, artisti e altri, che si è proposto di raccogliere dati da un network mondiale di generatori di numeri casuali collocati in 65 siti intorno al mondo. L'archivio contiene più di 10 anni di dati casuali in sequenze parallele di 200/bit al secondo e sono stati valutati 354 eventi significativi (ved. <http://noosphere.princeton.edu/results.html#graph>). L'ipotesi di lavoro è che **quando avviene un evento ad impatto planetario gli stati psichici degli esseri umani si pongono in maggior risonanza tra loro e questo genera un certo grado di coerenza che può influenzare la generazione di numeri casuali.** Tra gli eventi che hanno determinato una maggior deviazione dalla media statistica vi sono stati: il **funerale della Principessa Diana** e l'**attacco alle Torri Gemelle dell'11 settembre 2001**.

PENSIERO-ENERGIA-MATERIA

In conclusione è possibile affermare, sia in virtù di evidenze scientifiche, ma soprattutto sulla base della sperimentazione che ciascuno potrà fare nella propria vita, che **la mente influenza la materia.** La differenza tra un pensiero ed un oggetto risiede solo



nella sua **"densità vibrazionale"**, un po' come il vapore, l'acqua e il ghiaccio sono la stessa sostanza in tre stati diversi, così **il pensiero, l'energia vitale e la materia sono fatti della medesima sostanza (la coscienza) a tre livelli diversi di densità.** Ecco perché per poter manifestare un desiderio interiore è necessario "agganciare" l'emozione corrispondente: **"Il pensiero muove l'energia e l'energia muove la materia!"**.

L'arte di manifestare ciò su cui scegliamo di portare un'attenzione consapevole è detta **"Manifesting"**. Per comprenderla a fondo suggerisco di studiare bene i principi della **Legge di Attrazione** e del **Reality Transurfing**, così come sono sintetizzati nel percorso "Holos" (ved. www.scienzaenoeitiche.it/holos/).

SINTESI DELL'ARTE DEL MANIFESTING

"Non esiste sogno dato ad un essere umano, senza la possibilità di realizzarlo!"

- 1) Approfondisci al massimo le conoscenze relative al potere della mente, alla struttura della realtà e alle leggi universali, tramite **libri, video, seminari, gruppi di lavoro, conversazioni con amici con gli stessi interessi** (evita del tutto di voler convincere gli scettici), **forum e gruppi di discussione su internet**, ecc... E' essenziale che la mente razionale sia aperta alle infinite possibilità dell'esistenza e per raggiungere questo scopo va deve esserne convinta.
- 2) Sii ben consapevole che la realtà si manifesta a partire dallo **Spazio delle Varianti**, dove sono rappresentati tutti gli eventi possibili ed immaginabili, del presente, del passato e del futuro. **Ciò che desideri esiste già**, non deve essere creato, è sempre esistito ed esisterà sempre.
- 3) Accetta di avere la **totale responsabilità** della tua vita. **Tutto ciò che mai ti è capitato, che vivi o che ti potrà mai accadere l'hai scelto tu e soltanto tu**, anche se il più delle volte a livello inconscio e in netto contrasto con ciò che volevi razionalmente. Può non essere semplice da accettare, ma è la sola chiave per accedere al tuo pieno potenziale, virtualmente illimitato! Non è un peso ma un'incredibile **Libertà!**
- 4) Sviluppa un sentimento di **accettazione del presente e gratitudine**. Non accettare il presente significa che non ti stai assumendo la responsabilità della tua vita e, oltretutto, che stai alimentando una vibrazione negativa. Il rifiuto e la lotta danno solo energia a ciò che non vuoi, considera invece che **è proprio la presenza del disagio che ti ha portato dove sei adesso**, ad intraprendere il più bel viaggio che l'essere umano possa mai fare: la scoperta di sé e del Divino! **Ringrazia tutti i giorni per ciò che già hai**, al fine di sviluppare un sentimento positivo di base. Ringrazia anche quando bevi un bicchier d'acqua, quando mangi, quando vivi un'esperienza gioiosa, ecc..
- 5) Se puoi affidarti completamente alla Saggezza e alla Perfezione della tua Essenza Divina e al potere di Dio fai semplicemente **Ho'oponopono** in modo continuativo, ogni giorno e in ogni occasione. **"Ti amo. Mi dispiace. Ti prego perdonami. Grazie"**. **Non hai bisogno di altro e puoi saltare tutti i punti seguenti!** La purificazione completa delle credenze erranee e l'affidamento completo al Divino (anche attraverso altre pratiche spirituali) in noi ritengo che possa avvenire anche tramite pratiche assidue di **preghiera, mantra, meditazione, esercizi spirituali**.
- 6) Se non riesci ad affidare completamente alla sola, incessante, pulizia interiore allora scegli cosa manifestare nella tua vita. **Identifica il desiderio della tua Anima**. La ragione può proporre i vari obiettivi **ma deve essere l'Anima a scegliere e lo fa con una vibrazione di gioia, di felicità**. Se devi giustificarti razionalmente una scelta, sappi che non è quella della tua Anima. Non stai andando verso il tuo **fine** attraverso la tua **porta!** **Scegli solo la variante dove percepisci un vero accordo tra cuore e ragione**. Probabilmente ci vorrà un po' di coraggio iniziale per ammettere che ciò che hai fatto sino ad oggi non ti corrisponde, ma il vantaggio di accordarti con i tuoi veri desideri ed aspirazioni è **incommensurabile!**
- 7) **Allineati con la variante** che corrisponde alla tua vita ideale entrando in risonanza con i pensieri e le emozioni ad essa connessi. La sintonizzazione avviene soprattutto grazie alle emozioni, inizia quindi a **visualizzarti all'interno della vita che vuoi vivere facendo attenzione a immedesimarti nei sentimenti corrispondenti** (Zeland la definisce **diapositiva del fine**).
- 8) Se non riesci ancora a focalizzarti su quello che vuoi concretamente (quale lavoro, quale relazione, ecc...) **concentrati solo sugli stati d'animo che vorresti vivere veramente. Pace? Entusiasmo? Serenità? Fiducia? Centratatura? Amore? Sottilità? Concretezza?** Ecc...
Immergiti nelle emozioni e lascia che la vita ti venga incontro: accadranno delle sincronicità che ti mostreranno la strada, passo dopo passo, per realizzare una vita basata su di esse.
- 9) Oltre ad **"immagenerare"** (cioè *generare tramite l'immaginazione*, la visualizzazione) puoi **scrivere chiaramente su un foglio ciò che vuoi manifestare** (che sia già chiaro dentro di te o preciso solo nel suo aspetto delle emozioni positive che vuoi vivere). Formula tutto al tempo presente, iniziando con: **"Sono grata/o a Dio e all'Universo per ..."** rileggilo almeno una volta al giorno, anche se di sfuggita. Quando la formulazione riguarda tutti gli aspetti principali della tua esistenza lo scritto si definisce: **"Libro della Vita"**; può essere praticato indefinitamente,
- 10) **Per esprimere un concetto negativo utilizza solo le negazioni del positivo** (invece che **"E' difficile!"** usa **"Non è semplice!"**) Ripromettiti di **reformulare ogni frase negativa** che dovessi pronunciare, dicendo: **"Cancello!"** e facendo un gesto di pulizia con la mano.
- 11) Quando conosci il tuo **fine** dedica uno o più momenti della giornata a **visualizzare il processo che ti porterà a raggiungerlo**. Vivere dentro di te i passi necessari al raggiungimento del fine accelera la sua manifestazione. Osserva il processo dinamicamente, nelle sue fasi di sviluppo e di evoluzione, mantenendo sempre sullo sfondo la diapositiva dell'evento raggiunto.
- 12) Quando entri nelle emozioni e nelle sensazioni di ciò che vuoi creare come se il tutto fosse già realizzato, non alimentare l'**esaltazione** o l'**entusiasmo eccessivo** (ciò creerebbe un potenziale superfluo), ma solo un sano sentimento che sia **normale e scontato** che le cose vadano così. **Ciò che scegli si manifesterà sempre**, in modo inequivocabile e senza alcuno sforzo da parte tua. E' la realtà che funziona così e che ti viene incontro, va solo assecondata!



- 13) **Ringrazia** per questo tuo nuovo stato di essere! Anche se ovviamente non compare ancora davanti ai tuoi occhi, in effetti è già realizzato a livello potenziale e deve solo “collassare”.
- 14) Scrivi in un foglio, a grandi caratteri, una **frase positiva** che rappresenti il fine su cui ti stai concentrando adesso e attaccalo in un posto dove posi frequentemente il tuo sguardo.
- 15) Trova delle **immagini** che ben rappresentino i tuoi obiettivi e gli stati d'animo ad essi connessi e fanne un collage (“**Lavagna delle Visioni**”). Attacca il foglio in un posto in vista e lascia che le immagini fecondino conscio ed inconscio. Togli di casa oggetti ed immagini che non corrispondono ai tuoi obiettivi (*ad es. la foto di un mare in tempesta, magari anche molto bella artisticamente, non aiuta a far risuonare le frequenze di pace e serenità*).
- 16) Non permettere a ciò che ti accade, anche se fosse nella **direzione opposta** rispetto al tuo intento, di distoglierti dal focalizzarti su ciò che vuoi. **Ciò che vedi adesso è solo il risultato delle frequenze che hai seminato, per lo più inconsciamente, in passato** (*pensa alle stelle nel cielo e ricordati che la loro luce corrisponde ad un'emissione vecchia di anni, anche se sembrano veramente lì ora*). **Ora stai seminando per il futuro!** E' normale che prima di avere un pieno successo si passi da degli insuccessi più o meno importanti e da delle fasi di incertezza e disillusione. **Sii fermo nel tuo proposito** e completamente **fiducioso** nella sua realizzazione! Mantieni la perseveranza!
- 17) Non farti agganciare dalle provocazioni dei **pendoli**. Mantieni l'attitudine a ricordarti che **ogni emozione negativa non serve né a te né alla risoluzione di un eventuale problema**, ma solo a qualche pendolo (*o ai voladores secondo la visione castanedianiana*) che vuole rubarti energia.
- 18) Applica la **“coordinazione dell'intenzione”**. **Scegli in tutta consapevolezza di vivere in modo positivo, a priori, qualunque contrattempo o problema**. Se valuterai ogni evento in apparenza negativo come positivo, esso ti porterà nella biforcazione delle varianti dove le conseguenze di quell'evento saranno inevitabilmente **positive**. Questo principio necessita di un certo allenamento per poter funzionare alla perfezione, ma il successo è garantito.
- 19) **Lascia andare il controllo sugli eventi**, scegli solo come rapportarti ad essi. E' il modo più efficace per spostarsi nello spazio delle varianti: **più lasci il controllo e più ottieni il controllo!**
- 20) Lascia andare ogni senso di **importanza interna** ed **esterna**, al fine di non creare nessun **potenziale superfluo** che potrebbe portare alla manifestazione esattamente ciò che non vuoi. **Quando non riesci a gestire il tuo senso di ansia vedi di convertirlo in azione** (*facendo qualcosa che ti avvicini alla soluzione del problema oppure anche solo scaricando le tensioni tramite attività fisica, dallo sport al metterti a pulire la casa*).
- 21) **Ogni problema ha già la sua soluzione** e sarà la **corrente delle varianti** a suggerirtela, se le permetterai di scorrere liberamente. Resta pacatamente serena/o in questa consapevolezza.
- 22) Sii consapevole che il cambiamento delle linee di vita necessita il suo tempo, abbi pazienza e nel frattempo **“datti in affitto”**, cioè osservati dall'esterno con distacco mentre giochi un ruolo che non è ancora il tuo. **Sappi che è solo una situazione temporanea** e cerca comunque di coglierne gli aspetti costruttivi.
- 23) Giorno dopo giorno dai sempre più spazio a tutto ciò che ti dona **gioia ed energia** (*contatto con la Natura, gioco, saune ed idromassaggi, letture piacevoli, compagnia di buoni amici, ballare, cantare, attività sportiva, massaggi rilassanti, pratiche energetiche, esercizi di respirazione, ecc...*). **Amplia la tua sfera di benessere!**
- 24) **Assicurati di essere disponibile a ricevere la tua nuova condizione di vita**. Se senti delle resistenze al ricevere, **pulisci tutte le emozioni** che ti bloccano tramite le tecniche defusive che ritieni più idonee per te (**EFT, Tapping, Rebirthing, Healing Code, Psicoterapie Brevi, Bioenergetica, EMDR, Ho'oponopono, Costellazioni Familiari**). Dandoti il permesso ad ottenere, l'intenzione porterà alla manifestazione tutto ciò che vuoi.



*Il potenziale della nostra mente è virtualmente infinito,
va solo riconosciuto e padroneggiato!*