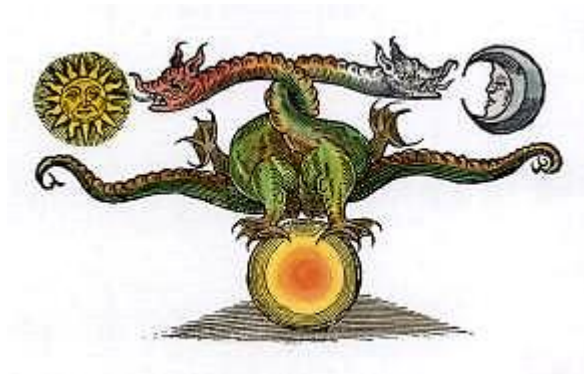




## ALCHIMIA INTERNA

L'**Alchimia** (termine arabo derivante da "Al-kimiyah", lett. *pietra filosofale*, o da "Al Kemi" lett. *l'Egitto*) è la "**Scienza della Trasmutazione**" per eccellenza. Abituamente si associa all'Alchimia il tentativo di trasformare il metallo vile (**piombo**) in metallo nobile (**oro**), tramite la scoperta della cosiddetta **Pietra Filosofale** (*Lapis Philosophorum*), **una sostanza capace di risanare la corruzione presente nella materia, di guarire ogni male e di donare onniscienza e immortalità**. In effetti, sebbene gli Alchimisti cercassero effettivamente di operare delle trasmutazioni sulla materia, **il reale scopo che perseguivano era la trasformazione di sé**, la trasmutazione della natura inferiore umana nel suo corrispettivo superiore Divino, processo noto come la "**Grande Opera**".



*Le due correnti vitali (Solare e Lunare) da unificare nell'estrema Sintesi Alchemica*

L'**Alchimia Interna**, concetto particolarmente presente nel **Taoismo**, è un processo di gestione e controllo della propria energia vitale al fine di mantenere una perfetta salute psico-fisica, fino ad arrivare al **ringiovanimento cellulare** e, secondo i Maestri Taoisti, addirittura all'**immortalità fisica**. La completa purificazione di ogni livello del nostro essere determina una **transustanziazione** (dal latino *trans-substantiatio*, cioè mutamento della sostanza) fino al livello atomico-molecolare delle cellule; ecco che il corpo fisico può trasmutare in **Corpo di Luce**, detto anche: **Corpo di Gloria** (*Corpus Glorificationis*) nel Cristianesimo, **Corpus Incorruptibile** nell'Alchimia europea, **Veicolo di Immortalità** nella Scienza Unitaria, **Corpo di Diamante** nel Buddhismo Tantrico, **Corpo d'Arcobaleno** (*Ja lus*) nel Buddhismo Tibetano Dzogchen.



*Un dipinto che rappresenta il Corpo di Luce o Corpo d'Immortalità - Il Corpo d'Arcobaleno (Ja Lus)*

Il processo di manifestazione della propria natura più essenziale è visto, in ambito alchemico, come **una progressiva trasmutazione di una materia imperfetta verso una "materia" perfetta**, quindi un qualcosa che va **costruito**. Lo stesso processo, in altri percorsi (ad es. nell'**Advaita Vedanta**), è visto piuttosto come il dissolversi dei veli dell'ignoranza che ci impediscono di vedere Ciò che E', **in questo caso non c'è nulla da "costruire" ma solo una consapevolezza da "disvelare"**. Sebbene le due Vie (trasmutativa e disvelativa) possano sembrare in antitesi tra loro, in ultima analisi descrivono il medesimo processo!

## NOTE DI ALCIMIA OCCIDENTALE

L'**Alchimia** è stata praticata da sempre in tutte le **grandi civiltà umane** (dagli antichi egizi agli indiani, dai cinesi ai popoli islamici), sebbene termini e metodologie possano essere dissimili tra loro, il principio di fondo rimane lo stesso per tutti: esiste **una dimensione di assoluta perfezione** nell'essere umano che può essere fatta emergere attraverso pratiche di purificazione e trasmutazione dei piani grossolani materiali. Secondo l'**Alchimia Occidentale** esistono **tre componenti fondamentali nell'Universo dalla cui interazione nascono tutte le cose: Zolfo, Mercurio e Sale** (assimilabili a *Spirito, Anima, Corpo* e alle polarità **attiva, passiva, neutra**). L'**Athamor** è il forno, la cucina alchemica, dove costantemente questi principi cuociono, si separano e si riuniscono (è sia il mondo che l'essere umano che il laboratorio dell'Alchimista). La completa sottilizzazione del grossolano, la spiritualizzazione della materia, è definita "**Grande Opera**" e corrisponde alla creazione della **Pietra Filosofale**.



*Elementi e procedure dell'Opera Alchemica dal libro "Azoth" (1613) di Basilio Valentino*

- **Nove** sono i passaggi dell'Opera Alchemica: **1. Calcinazione**, riduzione dei corpi in calce, che può essere secca o umida - **2. Putrefazione**, dissoluzione dei corpi fino al loro completo disfacimento - **3. Soluzione o Separazione**, riduzione della materia nel suo primo elemento vitale, detto *seme*, che si attua unendo il fisso nascosto nella cenere con il volatile celato nell'acqua per mezzo di un fuoco esterno molto lento - **4. Distillazione**, si purifica la materia prima - l'umido radicale - affinché divenendo volatile possa salire e darci un'*acqua distillata* - **5. Sublimazione**, porta l'umido radicale a divenire un sale bianchissimo avente la caratteristica di fondere con molta facilità - **6. Unione**, è l'unione permanente tra il fisso ed il volatile - **7. Fissazione**, dopo aver ottenuto gradi progressivi di purificazione con varie sublimazioni, si fissa definitivamente il misto - **8. Moltiplicazione**, consente di operare su tutti i regni della Natura e di discernere tra la pietra semplice e la pietra moltiplicatrice - **9. Trasmutazione**, operare la vera trasmutazione in oro o in argento (questa è una ripetizione delle 7 operazioni principali, ad un livello superiore). Viene citata talvolta anche un'operazione preliminare (la **Digestione**) che porta ad un totale di **dieci operazioni**.
- **Sette** sono i materiali con cui lavora l'Alchimista, corrispondenti ai **sette astri visibili nel cielo (Saturno, Giove, Marte, Sole, Venere, Mercurio, Luna)**.
- **Quattro** gli elementi di cui è composta la realtà sublunare (**Terra, Acqua, Aria, Fuoco**), percepibile ai sensi, nessuno dei quali è puro e tutti sono trasmutabili tra loro (*gli elementi puri sono quelli prettamente spirituali*). Riferendosi agli elementi dice **Cornelio Agrippa**: "*Chiunque sappia ridurre gli uni negli altri, gli impuri in puri, i composti in semplici, discernere la loro Natura, virtù e potenza in numero, grado ed ordine, costui raggiungerà facilmente la perfetta conoscenza delle cose naturali e dei segreti celesti*". Secondo alcuni Alchimisti **Acqua + Aria = Principio del Mercurio**; **Aria + Fuoco = Principio dello Zolfo**; **Fuoco + Terra = Principio del Sale**.
- **Tre** sono le fasi della Grande Opera: **Opera al Nero** (Nigredo), **Opera al Bianco** (Albedo), **Opera al Rosso** (Rubedo).
- **Due** sono le componenti di ogni fenomeno (**Luce e Tenebre, Zolfo e Mercurio, Sole e Luna, Maschile e Femminile, Re e Regina, la natura occulta spirituale e la natura manifesta materiale**). Per gli opposti l'Alchimia invoca il principio della "*coincidenza oppositorum*", essi cioè non solo sono inseparabili ma esotericamente coincidono (questo è il significato del simbolo dell'**Uroboros**, il serpente che si morde la coda).
- **Uno** è il Principio Primo, lo **Spirito Universale** che risiede dietro ogni cosa.



Visita Inferiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem  
"Visita l'interno della terra, rettificando troverai la pietra nascosta"

## ALCHIMIA INTERNA TAOISTA

Il **Taoismo** (cioè l'*Insegnamento del Tao o Dao, la Via*) insegna come rispettare il Principio Ordinatore di tutta l'Esistenza, il **Tao appunto, e vivere in armonia con Esso**. Tutto esiste nel Tao ed il Tao è presente in tutte le cose; se seguiamo il **Flusso del Tao**, senza ostacolarlo, senza contrapporre la volontà egoica umana all'**Armonia Cosmica** allora tutte le cose avverranno naturalmente e senza sforzo. Questo processo è detto "wei wu wei" (lett. "azione senza azione") ed è la chiave della **felicità** ma anche, nel momento in cui l'individuo raggiunge l'unione mistica col Tao stesso, dell'**Immortalità**.



Rappresentazione dello sviluppo del "Feto o Embrione Immortale"

Nell'**Alchimia Interna** taoista (**Nei Dan**) il corpo umano diventa un laboratorio dove i "Tre Tesori" o **San Bao (Jing, Chi, Shen)** vengono coltivati e fatti circolare, al fine di determinare una progressiva trasmutazione corporea, dalla densità della materia grossolana alla sottilità della pura Luce Spirituale (**Ling**). Gli strumenti per questa trasformazione sono la dieta, la purificazione della mente e delle emozioni, la gestione del respiro, le posture dinamiche del corpo, la gestione dell'energia sessuale e il controllo della corretta circolazione dell'energia vitale. Nell'**Alchimia Esterna (Wai Dan)** l'obiettivo della trasmutazione alchemica si cerca di ottenerlo, invece, tramite l'ingestione di erbe e di composti chimici.

精  
氣  
神

Jing

**Jing** significa lett. "riso raffinato" (*la quintessenza di un qualcosa, quindi*), corrisponde all'Energia Vitale Originaria e si esprime nell'Energia Sessuale. Presiede ai processi organici di crescita, riproduzione e invecchiamento.

Ch'i

Esiste un **Jing prenatale** che viene ereditato dai genitori (Hsien T'ien Jing = "Essenza del tempo anteriore"), è il più prezioso ma non può essere implementato, ed un **Jing postnatale** (Hou T'ien Jing = "Essenza del tempo posteriore") che ricaviamo dall'essenza degli alimenti (Ku Jing) e dal respiro (K'ung Jing).

Shen

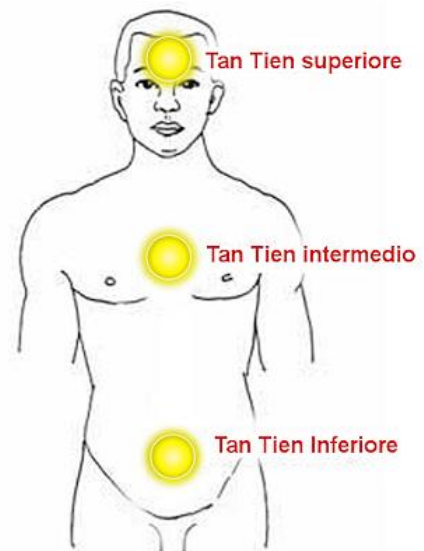
**Ch'i (Qi)**, lett. *Aria, Respiro* ma anche *Vitalità, Energia, Forza* è l'energia vitale che permea tutto l'organismo e che percorre tutti i meridiani energetici. Parte del Chi è ereditato (**Yuan Qi = Energia Originaria**) e parte lo acquisiamo dal cibo (**Ku Qi = Energia dei Cereali**) e dalla respirazione (**K'ung Qi = Energia dell'Aria**).

**Shen** si può tradurre come *Spirito, Mente, Divinità* ed è il livello più elevato dell'energia interiore: i processi organici rivelano la qualità dello Jing, i movimenti corporei quella del Ch'i, ma solo la coscienza riflette lo Shen. Ne esistono due tipi: **Shen prenatale** o Hsien T'ien Shen ("Shen del tempo anteriore") e **Shen postnatale** o Hou T'ien Shen ("Shen del tempo posteriore").

Nelle pratiche Neidan si insegna a: "Raffinare l'Essenza nel Soffio Vitale, raffinare il Soffio Vitale nello Spirito, raffinare lo Spirito e tornare al Vuoto!"

Le principali localizzazioni dell'energia si hanno nei tre **Tan Tien** (o **Dan Tien, tien** significa "campo" e **tan** significa "elixir di immortalità", "cinabro"), aree di concentrazione e di redistribuzione dell'energia vitale.

**Nota - Il cinabro** è un minerale rossiccio composto da solfuro di mercurio ed è una delle materie prime utilizzate nell'Alchimia Taoista per conseguire l'Immortalità.



1. Il **Tan Tien Superiore** (*Shang Dantian*), localizzato all'**altezza delle sopracciglia nel centro della testa** è la sede dello **Shen** (da cui anche il nome di **Shen Dantian**). Nella visione interiore taoista del corpo è un luogo abitato da spiriti celesti, con nove "paradisi" dominati da altrettanti Imperatori Celesti. Il centro è nel punto **Yin Tang** - "Palazzo del Silenzio".
2. Il **Tan Tien Medio** (*Zhong Dantian*) è nel **centro del torace** ed è la sede del **Ch'i** (**Qi Dantian**). Nella visione interiore taoista è situato nel Palazzo Scarlatta, cioè nel cuore. Il centro è nel punto **Zhong Ting** - "Pagoda Centrale".
3. Il **Tan Tien Inferiore** (*Xia Dantian*) corrisponde al centro di gravità del corpo fisico, **si trova tre dita trasverse sotto l'ombelico a circa un terzo della distanza fra la parete addominale e la spina dorsale**. E' la sede dell'essenza **Jing** (**Jing Dantian**). E' paragonato ad un campo coltivato dal buo di ferro che vi semina la **moneta d'oro** (simbolo della trasformazione del "grano" di cinabro in Feto Immortale). Il centro è nel punto **Qi Hai** - "Mare dell'Energia".

La pratica taoista si basa sui due principi fondamentali del "**Cielo Anteriore**" e del "**Cielo Posteriore**".

- Il **Principio del Cielo Anteriore** (Xian Tian) si prefigge l'obiettivo di sviluppare la forza dello **Shen**, lo **Yang Shen**, con lo sviluppo del Feto Immortale e l'uscita dal piano fisico.
- Il **Principio del Cielo Posteriore** (Hou Tian) si prefigge il raggiungimento dell'illuminazione e dell'immortalità tramite lo sviluppo dello **Yin-Yang Gong**: la fusione dello Yin Ch'i e dello Yang Ch'i.

In generale per conseguire **salute e longevità** - fino al raggiungimento dell'immortalità - è necessario:

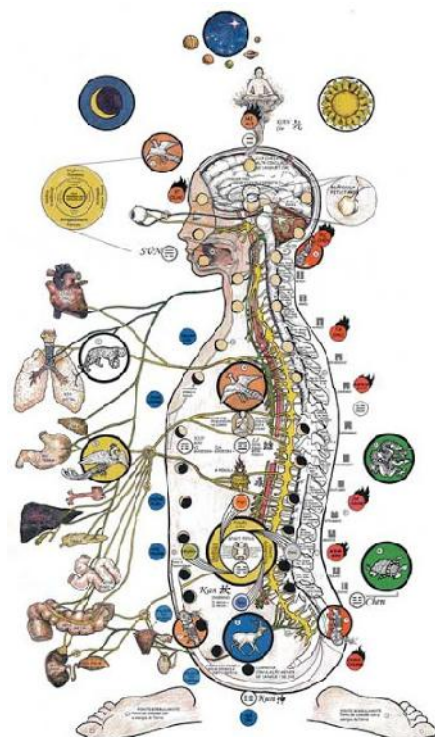
- 1) Astenersi da eccessi sessuali e imparare a far circolare tale energia all'interno del corpo.
- 2) Nutrirsi con moderazione e con cibi sani e naturali.
- 3) Attuare una corretta respirazione.
- 4) Praticare esercizi ginnico-energetici che armonizzino e potenzino il corpo e l'energia vitale.
- 5) Applicarsi a pratiche meditative.
- 6) Vivere serenamente e pacificamente, senza ostacolare il Flusso del Tao.

Alcune delle pratiche taoiste più importanti:

- ✓ **Pratiche fisico-energetiche**. L'**Orbita Microcosmica** ("Piccola rivoluzione Celeste" → conduce il Ch'i nel Vaso Concezione e nel Vaso Governatore) e l'**Orbita Macrocosmica** ("Grande Rivoluzione Celeste" → guida il Ch'i in tutto il corpo), il **Sorriso Interno**, i **Sei Suoni Curativi**, le **Fusioni dei Cinque Elementi**, il **Chi Kung Camicia di Ferro**, i **5 Animal** (movimenti di pulizia energetica degli organi: la Tigre libera i polmoni, l'Orso i reni, il Cervo il fegato, l'Aquila il cuore, la Scimmia la milza) ed altre ancora più avanzate.
- ✓ **Pratiche Sessuali**. E' il cosiddetto **Tao dell'Amore**, trasmesso in Occidente da **Mantak Chia**; si apprende a contenere e guidare il flusso dell'energia sessuale.
- ✓ **Pratiche Dietetiche**. Assunzione di cibi leggeri, sani e naturali. Astensione dai **cinque cereali** (di cui si nutrirebbero i tre demoni residenti nel corpo umano).
- ✓ **Tecniche di Respirazione**. Vi sono molte tecniche, tra quelle più importanti citiamo: la **Respirazione Ossea** e la **Respirazione della Forza Vuota**.
- ✓ **Nutrimento dello Spirito**. Esercitare le virtù morali, cioè la **purezza di vita**, il riconoscimento e il pentimento delle proprie colpe e il compimento di azioni meritorie.



Sopra: Esercizi di Qi Gong (si legge "Ci Kung")  
A destra: le "orbite" energetiche dell'essere umano

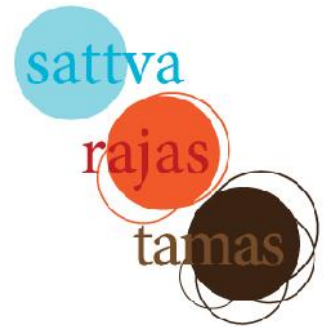


## LE TRE TIPOLOGIE UMANE

### Hyle e Tamas - Psiche e Rajas - Pneuma e Sattva

Abbiamo già visto come, secondo la filosofia indiana **Samkhya**, vi siano tre qualità fondamentali in Natura: **Tamas, Rajas, Sattva**; queste qualità ("Guna" in sanscrito) donano l'impronta qualitativa a tutto ciò che esiste:

- quando prevale **Tamas** abbiamo inerzia, staticità e pesantezza.  
ATTRIBUTI: inconsapevolezza, tenebre, chiusura mentale, decadimento, pesantezza, paura, morte.
- Quando prevale **Rajas** abbiamo attività, mutevolezza ed eccitazione.  
ATTRIBUTI: trasformazione, azione, dominio, potere, prestigio, attaccamento ai sensi e al desiderio.
- Quando prevale **Sattva** abbiamo luminosità, sottilità e consapevolezza.  
ATTRIBUTI: intelligenza, armonia, purezza di pensiero e d'azione, equilibrio, generosità.



I Guna sono presenti nelle cose, nei fenomeni naturali così come negli individui e negli stati di coscienza umana.

- Un **individuo tamasico** tende ad essere pigro, indolente ed apatico e concentrato sulla realtà materiale;
- un **individuo rajasico** è passionale, egoico, guidato dalle emozioni, ha un temperamento instabile;
- un **individuo sattvico** è fondamentalmente saggio, pacato, virtuoso ed orientato alla dimensione spirituale.

Per inciso queste tre qualità possono anche essere accostate alle tre qualità alchemiche fondamentali: **Zolfo** (principio maschile spirituale), **Mercurio** (l'Anima femminile e il principio vitale) e **Sale** (la dimensione corporea materiale).

**Nota** - Esistono anche altri modelli di correlazioni tra guna e principi alchemici.

In un percorso di gestione e trasmutazione delle energie vitali è importante **orientarsi verso Sattva su tutti i livelli dell'essere**: ad es. l'**alimentazione** sarà basata sul vegetarianismo e preferibilmente su frutta e verdura fresca, le **emozioni** saranno purificate e moderate mediante catarsi ed esercizi di disidentificazione, i **pensieri** saranno orientati in positivo, non saranno egoistici e avranno come costante orientamento la dimensione Divina!

**Nota** - Va precisato che secondo la **Bhagavad Gita** (il cosiddetto "Vangelo Indù") **tutte e tre le qualità generano attaccamento al ciclo di morti e rinascite** e che solo il raggiungimento della totale trascendenza dalle qualità che compongono l'Universo permette di ottenere la Liberazione. Poiché però **Sattva** costituisce la materia luminosa originaria, dalla cui degenerazione comparirà **Rajas**, che a sua volta subirà un abbassamento vibrazionale dando origine a **Tamas**, possiamo considerare che il cammino verso una vita più pura, più sattvica, corrisponda all'avvicinarsi alla vetta di una montagna, e anche se **la Vera Meta è al di là della montagna stessa**, la vetta resta comunque il punto migliore per arrivare a spiccare un balzo verso l'Assoluto.

Come già accennato anche gli antichi gnostici avevano un'analogia classificazione delle tipologie umane, sostanzialmente sovrapponibile: **Hyle** (materia), **Psyche** (anima, energia), **Pneuma** (spirito, coscienza) erano i tre attributi che potevano caratterizzare gli individui. Potremmo definire queste tre tipologie di individui come **exoterica** la prima (*rivolta alla dimensione esteriore - livello materiale*), **mesoterica** la seconda (*rivolta alla dimensione interiore - livello psichico*) ed **esoterica** la terza (*rivolto alla dimensione superiore, tramite un'autentica e completa Ricerca della Verità - livello noetico*).

Secondo la **visione gnostica valentiniana** gli **Ilici** (*esseri puramente materiali*) sono destinati alla perdizione e a perire nella carne, gli **Psichici** (*esseri con un'anima*) possono ascendere a Dio a costo di enorme impegno oppure a fare la fine degli Ilici; gli **Pneumatici** (*esseri spirituali, infusi della Scintilla Divina*) sono destinati a ricongiungersi con il piano Divino e a conseguire la **Gnosi** (Vera Conoscenza). Questi destini possono essere compresi dal momento che gli gnostici consideravano la creazione dell'Universo materiale un errore, generato dal desiderio e dalla passione, che doveva essere risanato tramite il **conseguimento della Gnosi**.

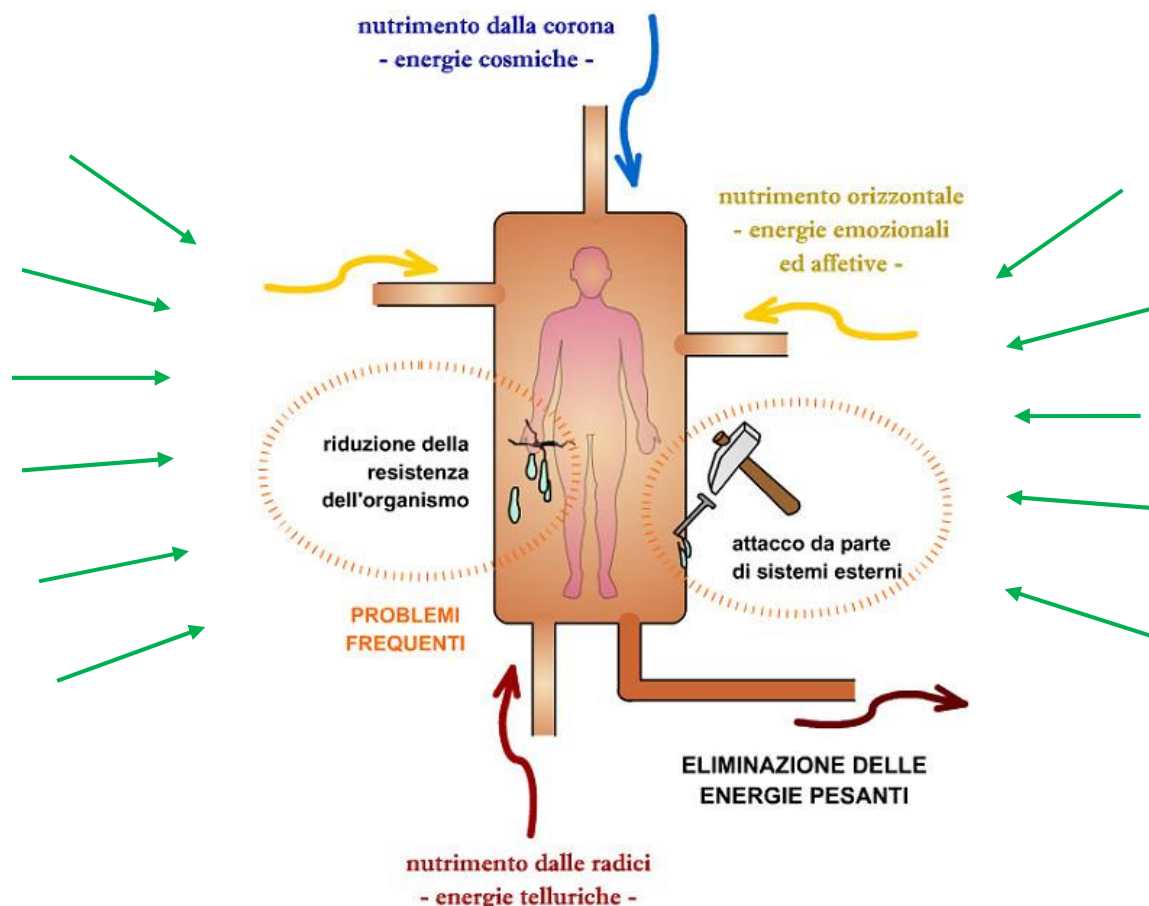
Se vogliamo utilizzare queste tre categorie al di là contesto gnostico possiamo valutarle come segue:

1. **l'individuo ilico è prevalentemente concreto e materiale**, non ha alcuna percezione dei piani sottili e spirituali. Si occupa solo di ciò che può essere sperimentato dai sensi, o comunque dagli strumenti che ne amplificano le capacità, e possiede una mentalità pragmatica;
2. **l'individuo psichico è governato prevalentemente dalle emozioni e dai sentimenti**; è polarizzato in modo duale: da una parte può percepire in sé un anelito spirituale, dall'altra sente un attaccamento verso la vita concreta e i piani materiali. Le persone che vivono il comune sentimento religioso sono per lo più "psichiche";
3. **l'individuo pneumatico è animato da un anelito interiore che lo guida verso la Verità e lo Spirito**, anche se questo anelito spesso deve essere attivato da una persona o da una situazione esterna. Una persona che segue in modo sincero e completo un autentico cammino iniziatico è certamente uno "pneumatico".



## LA GESTIONE DELL'ENERGIA

Come in una **casa** è necessaria un'adeguata gestione delle energie in afflusso ed in uscita (*termiche, elettriche, combustibili, senza contare quelle relazionali di chi vi abita*), così **nell'organismo umano** è necessario **vigilare sugli scambi dell'energia vitale che abbiamo, costantemente, con gli altri e con l'ambiente**. Dovremmo assicurarci una buona qualità delle energie in ingresso, filtrare le energie non desiderabili, stare attenti a non avere dispersioni e perdite inutili ed eliminare correttamente le energie non integrabili. Vedremo di seguito uno schema degli scambi energetici e dei consigli per una migliore gestione dell'energia vitale.



*Il flusso dal **chakra basale** e dal **chakra coronale** (così come il flusso di energia cosmica che integriamo da tutto il campo aurico e da ogni cellula) dovrebbe essere sano e abbondante e, invece, troppo spesso è molto scarso. Questo obbliga a "rubare" energia agli altri, come ben descritto ne "La Profezia di Celestino"*

Per una vita sana e colma di benessere è indispensabile **avere una percezione del nostro livello energetico** (cosa relativamente semplice, istintiva per la maggior parte delle persone) ed un'adeguata **gestione dell'energia vitale**, al fine di mantenerla qualitativamente elevata.

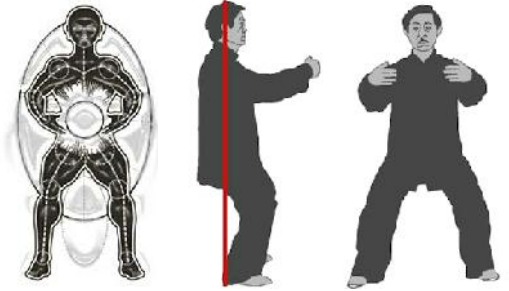
### A. FLUSSO DAL CHAKRA BASALE



**1) Il flusso di energie telluriche è rafforzato dal contatto con la Natura;** abituati quando puoi a camminare lentamente a piedi scalzi su terra, erba, sabbia o roccia, ponendo attenzione alle sensazioni che il suolo ti trasmette. La pratica dell'**Earthing** (camminare scalzi, appunto) sta riscuotendo un successo sempre maggiore e vi sono degli studi sul flusso elettromagnetico scambiato tra il corpo e la terra. Per approfondire: "**Earthing - A Piedi Nudi, Curarsi con l'energia della terra**" di Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker (Ed. Macro).

**2) Abbraccia un albero quando puoi:** rivitalizza l'intero flusso energetico del corpo, aiuta il radicamento e la stabilità interiore.

- 3) Massaggi di **riflessologia plantare**, come anche imparare ad **automassaggiarsi** le piante dei piedi, dona salute e vitalità e facilita il radicamento.
- 4) Molto semplicemente anche la pratica del **jogging**, oltre ad essere benefica e rigenerante per tutto il corpo, riporta l'energia ai segmenti basali.
- 5) Un flusso di energia basale arriva anche da **una buona connessione con le nostre radici familiari** (il culto degli antenati presente in molte tradizioni corrispondeva propria ad una precisa esigenza interiore). Un modo eccellente per pulire e rafforzare questo afflusso energetico sono le **Costellazioni Familiari secondo Bert Hellinger**.
- 6) Un ottimo esercizio di radicamento (*grounding*) è il cosiddetto **"Esercizio dell'Albero" del Qi Gong** (in cinese: **Zhan Zhuang Gong**). Ne esistono diverse varianti, ma tutte nel tempo donano grande forza, solidità e centratura.
- 7) Vi sono, infine, discipline specifiche, quali **la Bioenergetica di Alexander Lowen** e **la Corenergetica di John Pierrakos**, che lavorano in modo mirato sul grounding e sul recupero di tutte le energie bloccate all'interno del corpo.



## B. FLUSSO DAL PIANO ORIZZONTALE



- 1) La **pulizia delle tematiche emozionali connesse alla sessualità** (*traumi, paure, esperienze negative*) permette di **sbloccare il flusso dell'energia vitale e sessuale** che viene dal 2° chakra e che è indispensabile al nostro benessere. Per una maggior padronanza su questo piano è anche possibile applicarsi - con serietà - nello studio delle pratiche tantriche.
- 2) La maggior parte del nutrimento energetico orizzontale viene dagli altri tramite le comuni dinamiche sociali e relazionali, dove applichiamo a rotazione i seguenti ruoli: **Vittima, Salvatore e Carnefice**. Nessuno di questi ruoli permette un sano scambio con gli altri, il solo modo per evitare tali giochi di potere è conoscerli, imparare a vederli mentre li attuiamo ed iniziare a scardinarli. L'**Analisi Transazionale** può aiutare moltissimo a questo livello. Ved. **"A che gioco giochiamo?"** di Eric Berne (Bompiani).
- 3) Onora e rispetta sempre l'**amicizia** ma **non restare necessariamente legato a persone che non condividono più i tuoi interessi...** se senti che uscire con alcuni amici non ti apporta più benessere e stimoli di crescita, permetti che ciascuno percorra la sua strada e tu la tua. Può rubare molta energia mantenere degli appuntamenti sociali solo perché *"si deve fare"* o perché *"sennò ci rimangono male"*.
- 4) L'**energia affettiva** è forse la fonte di nutrimento più maltrattata, incompresa e manipolata, nonché quella che genera la maggiore sofferenza in ambito relazionale. Prima di compensare il disamore verso te stessa/o tramite gli altri (che porterà certamente ad un fallimento affettivo) impara ad apprezzarti e rispettarti sempre di più. Bisognerebbe imparare ad uscire dall'amore da deficienza (**D-Love**), che si basa sull'appoggiarsi all'altro/a e avviarsi vero un amore più maturo e consapevole (**B-Love**) che dona libertà ad entrambi. Ved. [www.scienzeoetiche.it/amore.php](http://www.scienzeoetiche.it/amore.php)
- 5) Ogni volta che senti che c'è un blocco emozionale su un tema qualsiasi prendi l'abitudine di lavorare con le adeguate tecniche di **defusione emozionale** (*EFT, Tapping, EMDR, Rebirthing, Ricapitolazione, Healing Code, Ho'Oponopono, Healing Code*, ecc... vedi [www.scienzeoetiche.it/defusione.php](http://www.scienzeoetiche.it/defusione.php)). Più specificatamente, per recuperare le energie disperse nelle relazioni è particolarmente efficace la tecnica della **Ricapitolazione**, da farsi almeno 10-15 minuti, tutti i giorni, per un mese.



## C. PRESERVAZIONE DELLA INTEGRITA' ENERGETICA

- 1) Se frequentando **ambienti affollati** (supermercati, negozi, banche, fiere) dovessi sentirti appesantita/o, **puoi evitare che la tua aura registri troppe energie che non le appartengono mantenendo la visualizzazione di un uovo di luce pura** tutt'intorno a te o, in casi estremi, una griglia metallica di protezione tra noi e l'ambiente.
- 2) Quando senti che **una persona ti prende troppa energia nel corso di una conversazione** (ad es. *ti senti a disagio in occasione di una sua presenza prolungata*) fai con disinvoltura un passo indietro oppure poniti di sbieco rispetto a lui, se necessario immagina una **grata di luce** di separazione tra di voi. L'effetto di aspirazione o invasione d'energia sarà minore.
- 3) Se devi andare in **un luogo particolarmente carico** (ospedale, tribunale, ecc...) puoi **prediligere i colori scuri**, che sono in grado di **condensare e rinserrare il campo energetico** (mentre i colori chiari e luminosi tendono ad espanderlo) ed eventualmente puoi portate con te degli oggetti metallici al fine di utilizzarli come catalizzatori delle energie più dense. Una volta a casa togliiteli e se possibile risciacquali sotto l'acqua corrente.



- 4) Evita che altre persone tocchino i tuoi oggetti più cari e personali (ciondoli e cristalli in particolare) affinché non vi lascino sopra parte delle loro energie. Quando ne sentite la necessità purificatele con acqua e sale.
- 5) Prima di dormire puoi avvolgere il tuo corpo in un bozzolo aurico dorato che lasci libero solo la sommità della testa da cui passerà il veicolo astrale durante il sonno. Questo evita interferenze eteriche ed astrali notturne.
- 6) La salute fisica e psichica rispecchia la salute energetica e per mantenere l'organismo in equilibrio sono necessari molti fattori, tra cui: un'alimentazione il più possibile sattvica (vegana e crudista), una respirazione profonda e diaframmatica, un esercizio fisico periodico e l'assenza di difetti posturali importanti (la cui correzione determina un costante furto di energia al corpo), un'esposizione consapevole al sole, un adeguato riposo e una percezione di armonia all'interno della propria casa. Un'efficace routine energetica, defusiva e rigenerativa, è questa: [www.scienzeoetiche.it/articoli/routine\\_donna\\_eden.php](http://www.scienzeoetiche.it/articoli/routine_donna_eden.php)

## D. ELIMINAZIONE DELLE ENERGIE PESANTI

- 1) Prova a prendere l'abitudine di decantare qualche minuto prima di entrare in casa (ad es. restando in macchina).
- 2) Se sei molto carica/o e irritata/o puoi utilizzare il motore della macchina per bruciare queste energie, visualizzando come delle correnti grigie che vanno da te verso il motore (mentre è in funzione ovviamente) ... provare per credere! Molti lo fanno già per istinto, viaggiando senza meta precisa quando sono arrabbiati.
- 3) Se rincasando ti senti veramente molta pesantezza addosso, togliti tutti i vestiti portati all'esterno, poi fai una bella doccia visualizzando che l'acqua scioglia tutte le condensazioni energetiche. Per rafforzare l'effetto utilizza del sale grosso (sciolto in vasca da bagno oppure passato sulla pelle). Come accortezza generale sarebbe preferibile anche non portare in camera da letto le scarpe, non appoggiare sul letto i vestiti portati fuori e - a maggior ragione - cappotti o borse di ospiti.
- 4) Bruciare dell'incenso in un locale aiuta a ripulirlo energeticamente. Utili anche dei contenitori con acqua e sale grosso negli angoli più bui o carichi di una stanza o nel suo centro.
- 5) L'attività fisica aiuta a bruciare molte energie non integrabili. Quando la mente è in continuo rimuginio e si è agitati emozionalmente, fare dell'attività fisica pesante o della corsa aiuta moltissimo.
- 6) Mangiare pesantemente non ci carica solo di tossine fisiche, ma mantiene le tossine emozionali che ci hanno portato a mangiare in eccesso. Niente come un enteroclitismo (lavaggio intestinale) è in grado di donarci quasi istantaneamente leggerezza e lucidità mentale.
- 7) Immergersi nella Natura (dal fare una passeggiata in un bosco, al bagno in mare) è un eccellente modalità per alleggerire il nostro campo aurico ed anche per ricaricarlo positivamente.
- 8) Ridere ed imparare anche a ridere di se stessi, con una sana autoironia alleggerisce moltissimo.



## E. FLUSSO DAL CHAKRA CORONALE



- 1) Ricentralizzarsi qualche minuto ogni giorno, mediante una pratica meditativa, evita che l'attenzione sia catturata solo da ciò che è esteriore e stimola la nostra dimensione spirituale.
- 2) Fare esercizi di preghiera e/o di contemplazione spirituale aiuta a mantenere aperto e connesso il canale energetico centrale che porta energia al chakra della corona. Medita regolarmente!
- 3) Al risveglio per prima cosa collegati con la tua dimensione spirituale e ripeti delle affermazioni positive ancor prima di alzarti, puoi anche iniziare appena sveglio con la pratica dell'Ho'oponopono.
- 4) Un buon esercizio yogico per alimentare i chakra superiori è l'esercizio della candela (posizione a testa in giù-Sarvangasana) che deve però essere saputo fare ed accompagnato da un'armonizzazione fisica ed energetica globale.
- 5) Ogni volta che affrontate un evento con coscienza (quindi mantenendo un'adeguata centratura emotiva e riflettendo sugli eventi da un punto di vista non strettamente personale e soprattutto non solamente orizzontale) aiutate il flusso superiore dell'energia e la connessione con l'Intelligenza Divina, viceversa nell'agire impulsivo.
- 6) La pratica più elevata di connessione spirituale, e la più difficile perché antitetica all'identificazione con il nostro ego e con il senso di separazione dalla realtà esterna, è quella della Presenza. Lo stato di Presenza è detto anche Essere nel Qui ed Ora, Essere nell'Adesso o Pura Osservazione, Consapevolezza della Pura Consapevolezza, Ricordo di Sé (non è esattamente la stessa cosa, ma si prefigge il medesimo risultato), attivare il Testimone. In questo stato si è presente a ciò che vi è Adesso, si lascia ogni giudizio e quindi ogni tensione, progressivamente ci si immerge in una Coscienza sempre più espansa!