

5. "Il pensiero crea la realtà"

Dopo aver visto come esista una realtà invisibile che sottende e plasma la normale realtà sensoriale, ci addentriamo adesso nello studio di come [sia il pensiero a creare la matrice formale](#) (cioè inerente i mondi della forma) dell'universo sensoriale e quindi di come possiamo [imparare a gestire la nostra realtà quotidiana](#) acquisendo un **controllo sulla mente**.

A tale proposito una straordinaria importanza assumono i [messaggi di Seth](#), un'entità multidimensionale canalizzata da **Jane Roberts** che insegna come i nostri pensieri e le nostre emozioni si trasformino incessantemente in forme fisiche:

"Il sistema fisico è un'illusione, è necessario accettarlo e dal proprio punto di vista cercare di capire le realtà che esistono dietro di esso (...) i vostri sogni, pensieri, aspettative, credenze ed emozioni sono letteralmente trasformate in materia fisica."

"Gli impulsi nervosi viaggiano fuori dal corpo, lungo sentieri invisibili, in modo simile a come viaggiano all'interno del corpo. Questi sentieri sono portatori di pensieri telepatici, impulsi, e desideri che contengono tutti i dati codificati necessari per tradurre ciascun pensiero o immagine nell'attualità fisica, alterando l'apparenza degli eventi obiettivi."

"La telepatia è la colla che tiene l'universo fisico in posizione, così che ciascuno possa essere d'accordo sull'esistenza e sulla proprietà degli oggetti. In un certo modo, il tuo corpo e tutti gli oggetti fisici volano fuori in tutte le direzioni a partire dal nucleo interno del Sé (core)."

"L'ambiente fisico è, dunque, una parte di te come il tuo proprio corpo. Ciò che sembra essere una percezione, un evento concreto ed obiettivo indipendente da te, è invece la materializzazione delle tue proprie emozioni, della tua energia e del tuo ambiente mentale."

L'intensità di un pensiero o di un'immagine determina ampiamente l'immediatezza della sua materializzazione fisica. Tutte le immagini o i pensieri che non si sono materializzati completamente, nella tua percezione, dipendono dalla loro intensità che può essere troppo debole."



Seth insegna anche come ascoltare la propria voce interiore ed imparare a lavorare con essa, poiché - nella sua visione - **l'inconscio non esiste e tutto diventa cosciente se vi poniamo sufficiente attenzione** (consigliamo di leggere: **"Le Comunicazioni di Seth - Create il vostro mondo"** di Jane Roberts - Ed. Mediterranee).

Il fatto che spesso la nostra vita vada diversamente da ciò che (apparentemente) vorrebbero le nostre aspettative è perché **i nostri pensieri "inconsci" negativi lavorano incessantemente per creare quello che le nostre paure temono di più**. Tali pensieri negativi sono completamente reattivi e dipendenti da passate esperienze (più o meno traumatiche) che hanno fissato gli engrammi corrispondenti.

Vediamo di spiegare che cos'è un engramma in quanto elemento cardine per comprendere come funziona la mente.

La parola **engramma** nasce in biologia, dove identifica l'impressione permanente lasciata su una cellula da uno stimolo; **L. Ron Hubbard**, contestato fondatore di Dianetics e Scientology (*), ha ripreso il termine per definire la **registrazione mentale di un momento di dolore ed incoscienza** (**"Dianetics - La forza del pensiero sul corpo"** di Ron Hubbard - Ed. New Era), in sintesi un engramma è la traccia mnemonica inconscia lasciata nella mente da un evento esperienziale doloroso. Questa è la teoria di Hubbard: come la cellula in ultima analisi cerca solo di sopravvivere, parimenti l'essere umano (un macroaggregato cellulare) ha **come suo unico fine la sopravvivenza**: il principio primo dinamico dell'esistenza, infatti, è **"Sopravvivi!"** e la meta assoluta è **l'immortalità o sopravvivenza infinita**. Tre menti sono necessarie all'essere umano per portare a compimento la sua direttiva primaria, la **mente analitica**, quella **reattiva** e quella **somatica**, l'ultima delle quali non è altro che l'effettiva sul corpo dei comandi delle prime due.

La **mente analitica** è **perfetta** e funziona in stato di coscienza come un computer (cioè dona sempre la risposta più corretta possibile sulla base dei dati che ha a disposizione, che però possono essere mancanti o alterati) mentre la **mente reattiva** si attiva nei casi di dolore ed incoscienza, dunque quando la sopravvivenza è maggiormente in pericolo.

La mente reattiva è una mente molto forte, capace di resistere al dolore, ma che **funziona in modo istintuale**, è quella che di cui ci parla il proverbio **"il cane scottato dall'acqua calda teme l'acqua fredda"**, tale mente registra tutti i componenti (visivi, uditivi, tattili, olfattivi) della situazione dolorosa e li associa al tipo di sensazione somatica presente in tale situazione.

E' la causa secondo Hubbard di tutte le **aberrazioni comportamentali**, infatti qualora nell'ambiente si dovesse ripresentare qualcosa che richiami l'episodio doloroso primario, la mente reattiva pone in essere le medesime modalità di sopravvivenza allora sperimentate (anche se completamente inopportune al momento attuale) e riaccende le sensazioni somatiche registrate nel corpo.

Pulire tutte queste registrazioni emozionali dolorose porrebbe l'essere umano in condizione di **funzionamento perfetto e ottimale**.

L'esperienza fatta negli anni di lavoro terapeutico olistico ci ha confermato l'esistenza di **memorie cellulari (engrammi)** che manipolano le reazioni dell'individuo senza che la coscienza ordinaria ne sia consapevole. La **defusione** (cioè lo scioglimento di queste "emozioni parassite") è possibile attraverso **tecniche che lavorano direttamente sul substrato emozionale profondo**, in particolare il **Rebirthing**, la **Bioenergetica**, l'**Emotional Releasing** della Terapia Craniosacrale, ecc...

Un altro metodo estremamente efficace per cambiare gli schemi di pensiero inconsci sono le **Affermazioni Positive**, poiché ogni engramma si può esprimere anche attraverso una **"dichiarazione limitante"** (in pratica la razionalizzazione dell'evento da parte della mente analitica), che ci fa pensare che "la vita è una lotta", che "nessuno mi capisce", che "non c'è gioia senza dolore" e così via.

Per cambiare queste affermazioni è **indispensabile portarvi consapevolezza**, e questo si può fare:

1. osservando indirettamente come si svolge la nostra esistenza valutando quali situazioni ripetitive ed insoddisfacenti ci capitano, in quanto dietro di esse c'è sicuramente una dichiarazione limitante da modificare;
2. ascoltando chi è in grado di identificarle da un punto di vista più oggettivo (il terapeuta di fiducia o le persone a noi più vicine);
3. prestando attenzione al proprio modo di parlare e di esprimersi, poiché rispecchia perfettamente il contenuto del subconscio.

L'esercizio di scrivere un certo numero di volte delle controaffermazioni mirate (senza alcun contenuto simbolico negativo e con uno schema, ad es., di 21 volte per 7 giorni oppure di 70 volte per 7 come nella cosiddetta "dieta del perdono") ha il potere di cambiare questi schemi vecchi di pensiero e dargli la direzione migliore per una vita più serena e felice. Una delle promotrici più famose del pensiero positivo è **Louise Hay** e possiamo trovare le sue indicazioni nel sito www.suonodiluce.com.

Ricordiamoci sempre, dunque, che **noi siamo i creatori della nostra realtà** e che **la nostra mente plasma la materia**, come afferma anche il pensiero taoista secondo cui **"Yi (il pensiero creatore) guida C'hi (l'energia vitale)"**, che a sua volta guida la materia.

(* In merito all'attuale campagna contro Scientology possiamo affermare che, sebbene possa essere vero che la scuola di pensiero fondata da Hubbard costituisca una dimensione settaria dove vi è molta speculazione economica e probabili casi di plagio, nondimeno le intuizioni del suo fondatore sono certamente interessanti e meritano di essere lette con spirito critico, soprattutto se non riteniamo il processo dell'auditing (cioè la metodica proposta da Hubbard) l'unico possibile per sciogliere gli engrammi, la cui esistenza è oramai ampiamente documentata in ambito psicologico.