



Accademia di Counseling Vibrazionale

Elaborato Finale

Silenzio tra le Note.

Agosto 2021

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidata: Fabia Begliomini



Ente di Formazione per Counselor Olistici
Iscritto Siaf Italia con codici SC 119/12 e SC 120/12

C'è sempre una perfezione che viene perduta. C'è sempre un incantesimo che non si trova più. Come quando raccoglievo i lamponi nel bosco la mattina presto. È un ricordo qualunque ma ho molte, moltissime nostalgie di ricordi privati, ricordi di antiche perfezioni perdute. Sono in realtà ossessionato dalle nostalgie private, e in qualche modo sono forse anche ossessionato da nostalgie della storia pubblica, che si spingevano molto indietro, fino ai tempi più antichi, perché so bene che si è perduta per sempre qualche speciale perfezione. Si continua ad abbandonare qualcosa. Si continua a dire addio. Il problema, forse, è cercare di inventare nuove perfezioni, pensare che ogni momento è una perfezione che comunque si può perfezionare – voglio dire il problema permanente è costruirsi nuove perfezioni di cui poi continuare ad avere, per sempre, nostalgia.

Ettore Sottsass, *Scritto di notte*

INDICE

Introduzione	Pag.	4
Visibile e invisibile. Il mondo dei quanti	Pag.	6
Al di là del dualismo	Pag.	14
Biofotoni, DNA e mente	Pag.	18
Epigenetica	Pag.	22
Il difficile problema della coscienza	Pag.	28
La mente non locale	Pag.	34
Silenzio tra le note	Pag.	37
Verso la meditazione	Pag.	40
Anatomia sottile	Pag.	46
In chiusura	Pag.	67
Ringraziamenti	Pag.	69
Bibliografia essenziale	Pag.	70

INTRODUZIONE

Questo racconto muove dal discorso della dimensione energetica dell'essere umano, sia come corpo, che come sistema umano, in un'interazione con tutto ciò che ci circonda in cui è presente una continua geometria di vibrazioni. Il mondo delle Tecniche energetiche e dell'Anatomia energetica in una conversazione con i fondamenti della nuova scienza, la scienza quantistica.

Il nostro corpo sa svilupparsi da una singola cellula in un organismo perfetto, quella stessa intelligenza ha la capacità di ristabilire l'equilibrio dove necessario.

Riconoscere questa intelligenza è il primo passo per attivarla.

Produciamo e scambiamo energia dentro e fuori di noi, generando vibrazioni che arrivano al mondo prima delle nostre azioni.

La medicina energetica, la medicina vibrazionale si è sviluppata da tempo e considera la vibrazione di ogni sostanza, di ogni molecola, di ogni cellula, tessuto, organo. Ogni molecola di cui si è composti ha una formula chimica, ma quella formula chimica è possibile perché dietro c'è un'equazione energetica, una vibrazione, una frequenza.

Siamo fatti di strati di energia a diversa densità; manifestiamo la nostra realtà in base all'energia che produciamo, alla sua qualità o vibrazione. La realtà risponde per risonanza con la nostra vibrazione.

In questo sistema complesso, fatto di diversi strati, o corpi, esistiamo contemporaneamente in ognuno di essi ma a diversi stati di coscienza. Per recepire e processare informazioni che non sono visibili, toccabili, comunque non rilevabili con i nostri cinque sensi, la coscienza deve avere imparato a esistere contemporaneamente, in modo consapevole almeno in più piani del nostro esistere. L'*unità* che interessa è la *coscienza*, e “la coscienza è in questo istante di eterno presente dove il tempo non esiste”. E in quella dimensione più sottile, dove noi non siamo legati ai cinque sensi ma la nostra coscienza esiste ed abita lì, siamo veramente connessi col tutto.

A mano a mano che prendiamo coscienza di frequenze e di corpi superiori, il grado di connessione aumenta, finché diventiamo un tutt'uno con l'universo.

E per uscire dalla dimensione più densa della mente razionale, si snodano differenti vie: qui ricordiamo la *Meditazione* con l'utilizzo dell'energia del campo del cuore, sullo sfondo di una delle mappe dell'anatomia sottile dove la manifestazione della materia è l'espressione dei cinque elementi fondamentali: terra, acqua, fuoco, aria, etere.

Un lavoro sui *chakra* ed i tre *tantien*, centri d'energia, porte dimensionali attraverso cui esplorare l'area di coscienza legata allo specifico centro per sbloccare le energie legate a quella particolare sfera. Essi supportano una pluralità di tecniche energetiche tra cui le tecniche energetiche che possono essere comprese come “tecniche di risveglio interiore” o esperienze di meditazione strutturata sul tema dell'elevazione vibrazionale e dell'armonizzazione verso l'unità delle polarità nella nostra psiche.

VISIBILE E INVISIBILE. IL MONDO DEI QUANTI.



La *vibrazione* è stata da sempre associata alla creazione della materia e della forza vitale che pervade l'universo. Dai Veda in Oriente a Pitagora, da San Giovanni alle scoperte di Plank ed Einstein, sembra chiaro che “*tutto è energia*” e questa energia è vibrazione.

All'inizio del XX secolo si sviluppò una nuova generazione di fisici la cui missione era lo studio dei rapporti tra *l'energia e la struttura della materia*: nel decennio seguente compresero che l'Universo non era fatto di materia sospesa nello spazio vuoto (secondo l'Universo fisico newtoniano), ma di energia.

Nel 1900 Max Planck formulò una prima ipotesi sulla quantizzazione dell'energia, dalla quale sarebbe poi nata la teoria dei quanti. Scopri che l'energia del calore radiante (come quella dei nostri termosifoni) non viene emessa in un flusso continuo, ma in piccole unità. Il termine “quanto” indicava una piccola quantità di energia.

Con la teoria dei quanti diverrà possibile sostenere che lo scambio energetico non avviene in modo continuo, ma attraverso pacchetti di energia, che rappresentavano la più piccola parte di energia che poteva essere scambiata tra due corpi.

Ma la data che segna il passaggio del cambio di paradigma dalla fisica classica alla fisica più recente è il 1905, associata all'opera geniale di Einstein, introducendo l'idea della relatività dello spazio e del tempo ridefinendoli in un'unica entità: lo spazio-tempo.

Nel 1905 Einstein dimostrò come l'energia sia effettivamente composta da pacchetti discreti di energia (sia cioè quantizzata).

I quanti di energia possiedono la proprietà di poter esistere in due forme distinte e apparentemente inconciliabili: una forma definita e ben oggettivabile, come *corpuscolo* ed una forma più indefinita, come onda, intesa come *onda di probabilità*, cioè la rappresentazione dell'insieme delle possibilità in cui la dimensione corpuscolare potrà manifestarsi. Le onde di probabilità, non rappresentano quindi probabilità di cose, ma probabilità di interconnessioni.

L'intero universo appare come una rete dinamica di sistemi energetici inseparabili.

Einstein disse che *tutto è energia*. La teoria della relatività esprime l'equazione $E=mc^2$: l'energia è uguale alla massa moltiplicata per il quadrato della velocità della luce. Afferma che l'energia (E) di un qualsiasi corpo fisico è uguale alla materia (m, massa), quando questa raggiunge la velocità della luce (c) elevata al quadrato.

Tutto (inclusi i nostri corpi) è, quindi, fatto di *energia* ed essa non si può distruggere ma solo *variare di stato*.

Gli atomi vibrano e oscillano a seconda del moto rotatorio degli elettroni e poiché tutto in natura è composto di atomi *tutto vibra*. Anche l'uomo vibra.

I fisici quantistici scoprirono quindi che gli atomi materiali sono formati da *vortici di energia in costante vibrazione e rotazione*: ogni atomo oscilla ed emette energia. La struttura dell'atomo è formata da un insieme di vortici di energia infinitamente piccoli chiamati quark e fotoni. *L'atomo non ha una struttura fisica*, non è fatto di materia tangibile ma di *energia invisibile*. Ciascun atomo ha una specifica configurazione

energetica (oscillazione), gli aggregati di atomi (molecole) emettono collettivamente modelli energetici che li identificano.

Nel nostro mondo la sostanza materiale (materia) appare dal nulla.

La materia può essere contemporaneamente definita un qualcosa di solido (particella) e un campo di forza immateriale (onda).

Einstein aveva capito che non viviamo in un Universo fatto di oggetti materiali distinti e separati da uno spazio vuoto. L'Universo è un *tutto indivisibile e dinamico* in cui l'energia e la materia sono così strettamente interconnesse che è impossibile considerarle entità separate.

La prospettiva quantistica descrive l'Universo come un insieme integrato di campi energetici interdipendenti in un reticolo di interazioni.

Il passaggio dalla Fisica Newtoniana - che considerava l'atomo come un composto di particelle (secondo la visione della realtà basata sul piano biochimico) - alla Fisica Quantistica (secondo un approccio biofisico) porta quindi a definire l'atomo come un "aggregato di energia invisibile".

Un atomo quantistico, composto di *quanti*, che sono frazioni di energia. L'universo è fatto di energia, che si può aggregare o disgregare in modo differente: tutta la materia può essere contemporaneamente definita come qualcosa di solido - particella – e un campo di forza immateriale – onda-.

Ci narra Carlo Rovelli, nel presentare il suo recentissimo libro *Relatività generale* [Adelphi 2021] di come il comprendere "la relatività generale" di Einstein, quella che il fisico russo Lev Landau ha chiamato "la più bella delle teorie", sia stato per lui un grande amore, ma lo sforzo di "capirla" sia stato un lungo percorso che non si è mai davvero concluso. Come capire un grande amore, d'altronde. "Perché la teoria è un salto avanti strepitoso nella nostra comprensione del mondo... Einstein, dopo averne completato le equazioni nel 1917, è tornato molte volte sul significato della sua teoria, cambiando

ripetutamente idea sul modo in cui intenderla... Ancora dopo la sua morte le discussioni sulla comprensione della teoria sono continuate... In sintesi, la relatività generale è la scoperta che due entità che credevamo essere diverse sono in realtà la stessa. Una è il campo gravitazionale.... l'altra è lo spazio in cui siamo immersi. Anzi, per essere più preciso, lo 'spaziotempo', che è un po' la casa dentro cui vive la realtà" [C. Rovelli, *Capire (davvero) Einstein, ecco la mia sfida infinita*, Corriere della Sera, 28 giugno 2021].

La teoria dei quanti ha molti padri ed Einstein ne è il padre spirituale.

E se da un lato la *relatività* ha cambiato come pensiamo lo spazio e il tempo, dall'altro la *meccanica quantistica* ha cambiato come pensiamo le cose, gli oggetti, e ci descrive la nostra comprensione delle cose che sono fatte di vibrazioni. Il mondo è fatto di quanti; i quanti sono il cuore della meccanica quantistica, piccole entità che pullulano, balzellano. E del resto, se il mondo non fosse fatto così non potremmo costruire i computer, i circuiti integrati, i laser, gli apparecchi della risonanza magnetica...

Ma la domanda – che cosa sia il tempo, è molto difficile, perché è una domanda a cui si risponde per gradi. Ci sono domande aperte e la risposta finale sul tempo non c'è ancora. Il pensiero di Carlo Rovelli ci indica che le cose cambiano e che il tempo è semplicemente un contare il cambiamento delle cose. E questo vuol dire che se non succede niente, il tempo non passa. Il tempo esiste soltanto quando qualche cosa cambia. Nelle equazioni che sta studiando, con il suo gruppo, il tempo non c'è: nasce piano piano come descrizione macroscopica di cose. Potremmo sempre parlare senza fare mai riferimento al tempo ma solo riferendo le cose le une con le altre, come "stamattina ho preso l'aereo quando il Sole era là".

Ma per comprendere il grande mutamento della scienza che ha consentito il progresso tecnologico e che in questi anni recenti sta finalmente coinvolgendo le scienze umane, ripercorriamo alcuni momenti della storia di queste teorie che hanno cambiato il mondo.

Werner Karl Heisenberg, noto per aver esposto nel 1927 il *principio di indeterminazione*, Premio Nobel per la fisica nel 1932 *per la creazione della meccanica quantistica*,

individua il cuore della teoria in questa idea: che le cose, gli oggetti, i sistemi, una penna, una galassia, un uomo hanno proprietà, ma queste proprietà si riferiscono sempre a come interagiscono con le altre cose, quindi capiamo il mondo non in termini di oggetti individuali ma in termini di relazioni, come le cose si mettono in relazione, l'una con l'altra.

Le proprietà sono le relazioni con gli altri, non c'è una sostanza con proprietà ma abbiamo una rete di relazioni.

Questa è l'idea centrale della meccanica quantistica, la più grande rivoluzione scientifica, comparabile a quella di Copernico, Darwin, Einstein, che cambia la scienza e la nostra visione del mondo.

L'entanglement quantistico, uno dei perni della meccanica quantistica venne ipotizzato per la prima volta da Erwin Schrodinger nel 1935 (Nobel per la fisica nel 1933) come il fenomeno, in virtù del quale le particelle, pur essendo separate si comportano come se fossero una sola, in realtà connesse attraverso un'unica funzione d'onda.

Quindi, se si fanno interagire due particelle per un certo periodo e successivamente si separano, quando si sollecita una delle due in modo da modificarne lo stato, istantaneamente si manifesta sulla seconda una analoga sollecitazione a qualunque distanza si trovi rispetto alla prima.

Significa che è possibile che qualcosa che accade in un luogo possa istantaneamente – quindi in modo *non locale*- far sì che qualcos'altro accada molto lontano.

Il concetto di non-località sostituisce il concetto di causalità lineare introducendo quello di sincronicità.

Si sviluppava quindi una nuova teoria che riteneva la realtà osservata dipendente dalla situazione sperimentale e quindi dall'osservatore; diceva Heisenberg: “la realtà varia a seconda che la osserviamo o no”.

L'esperimento della doppia fenditura offre una spiegazione del paradosso della materia. Lo sfondo sul quale opera l'esperimento della doppia fenditura è il tentativo di dare una risposta definitiva a una delle domande più antiche della storia della fisica: la *luce* si comporta come onda o come insieme di particelle fisiche?

Newton aveva teorizzato nel 1600 la natura corpuscolare della luce, teoria valida fino ad inizio 1800 quando Young, il primo ad eseguire l'esperimento della doppia fenditura, nel 1801, dimostrò il carattere ondulatorio della luce.

Successivamente furono provate nuove contraddizioni, ma alla fine i fisici accolsero l'idea della *dualità onda-corpuscolo della luce*.

Su questa duplice natura della luce, la fisica quantistica ha eretto uno dei suoi pilastri: sarà il tipo di esperimento eseguito a far emergere una forma anziché l'altra.

Questo sosterranno, Niels Bohr (Nobel per la fisica, 1922) e la scuola di Copenaghen: se in un esperimento si usa una sola fenditura, la luce si comporta come particella; se si usano entrambe le fenditure, la luce si comporta come onda.

Bohr ha chiarito, con il suo *principio di complementarità* la coesistenza di questi due stati, come facenti parte della stessa entità. I due aspetti, corpuscolare e ondulatorio non possono essere osservati contemporaneamente in quanto si escludono a vicenda.

L'esperimento della doppia fenditura, stabilisce quindi che la luce può essere sia onda che particella. Ma la cosa più stupefacente non è tanto il dualismo "onda-particella" quanto come questa cambi in base all'osservazione.

Due principi emergono nella nuova realtà che studia la realtà subatomica:

il primo principio è che *l'osservatore*, la misurazione, crea le condizioni affinché una possibilità prenda forma a scapito di altre, al punto da creare la realtà che viene descritta; il secondo principio riguarda la *casualità* con cui una possibilità prende forma rispetto alle altre.

L'entanglement è stato successivamente studiato e sperimentato più e più volte.

David Bohm, (1917-1922) dette un particolare contributo nello studio dell'entanglement; sviluppò un'interpretazione alternativa a quella di Copenaghen secondo la quale una particella quantistica, ad esempio un elettrone, ha un'esistenza probabilistica di tipo ondulatorio finché non viene osservata (collasso della funzione d'onda).

Secondo Bohm l'equazione d'onda che descrive lo stato di una particella non è solo una funzione matematica probabilistica, ma è veramente reale.

Lo stato della particella è inoltre influenzabile da un parametro cruciale che definì *potenziale quantico* attraverso una *informazione non locale*, cioè in assenza di segnale, totalmente indipendente dallo spazio e dal tempo, capace di operare ovunque istantaneamente.

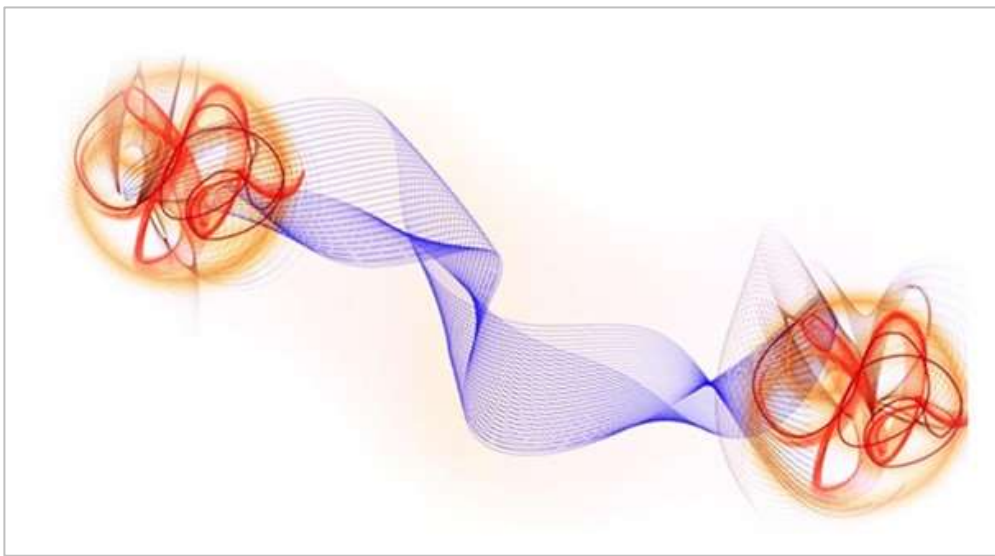


Fig. 1 – Entanglement quantistico. Esistere nella relazione; la relazione come fondamento dell'esistere.

La nuova fisica svilupperà sempre più una rappresentazione dell'universo come un tessuto di interconnessioni che costituirebbero un grande campo unificato.

Nel 1982 Alain Aspect, fisico dell'Università di Parigi a Orsay, in Francia, con il suo “esperimento della correlazione quantistica”, dimostrò con una serie di sofisticati esperimenti il fenomeno dell'entanglement, indicando di conseguenza la nullità del principio di località e viceversa l'esistenza di un fenomeno non-locale dove due particelle si influenzano a vicenda istantaneamente.

Nel 1998 inoltre il fenomeno dell'entanglement è stato definitivamente confermato dalla riuscita di un esperimento sul teletrasporto effettuato dall'Institut of Technology di Pasadena in California, il famoso "Caltech".

AL DI LÀ DEL DUALISMO



La fisica quantistica è” probabilistica” e dice che la scienza non può essere esatta. La nostra conoscenza è solo probabilistica e questo si sa per certo fin dal principio di indeterminazione del 1927.

Le onde di probabilità non rappresentano probabilità di cose, ma probabilità di interconnessioni. Cioè i fisici ci dicono che non esistono “cose” e che quelle che chiamavamo cose sono in realtà percorsi che potrebbero dare luogo ad avvenimenti.

Un universo come rete dinamica di sistemi energetici inseparabili, una rete di interconnessioni energetiche che include sempre l’osservatore in modo essenziale e quindi noi non siamo parti separate di un intero, ma siamo l’intero.

David Bohm nel suo libro *Universo mente e materia* teorizza l’esistenza di un *ordine implicato* dietro al mondo visibile e invisibile della fisica classica che raccoglie in sé la totalità delle cose e degli eventi, un ordine implicato che esiste a uno stato non manifesto ed è il fondamento su cui si regge tutta la realtà manifesta, che costituisce un *ordine esplicito*. Un campo energetico unificato rispondente alle leggi dell’entanglement.

“Si spinse a sostenere che ciò che percepiamo è un’illusione: sarebbe infatti a un livello più profondo e vasto che prendono forma tutti gli oggetti del nostro mondo fisico. *Prendono forma*, poiché la realtà, nonostante la sua solidità, fa parte di un gigantesco ologramma che cambia in continuazione, attraverso l’*olomovimento*” [Pagliaro 2021]. Un ologramma, dove le parti sono solo illusoriamente distinte, ma realmente connesse in un processo unitario.

Viene utilizzata come metafora chiarificatrice una sinfonia di Beethoven: la sinfonia non esiste senza le note che la compongono e non possiamo contemporaneamente osservare la sinfonia e le singole note: la sinfonia rappresenta l’ordine implicato.

L’ordine esplicito e l’ordine implicato non sono separati o alternativi, ma un flusso da un ordine all’altro e come l’olomovimento rappresentano le due manifestazioni di un unico grande processo.

Lo spazio e il tempo cessano di esistere nell’ordine implicato; mente e materia superano il dualismo cartesiano per tornare a essere espressione di un’unica realtà.

La teoria di Bohm si configura come una teoria dinamica, che vede l’universo come un tutto in movimento.

Nel paradigma olografico l’osservatore coincide con l’osservato. La coscienza è una forma più sottile di materia e la base dell’interconnessione fra coscienza e materia risiede nell’ordine implicito della realtà.

Due realtà, quella della materia e quella della coscienza, che interagiscono in maniera sincronica e armoniosa e che Bohm intendeva descrivere con un modello fisico-matematico in grado di offrire un’interpretazione unificante.

Anche mente e corpo sono un’astrazione nella prospettiva olografica, data l’unità originaria di tutto ciò che esiste.

È un aspetto rilevante del paradigma olografico è dato dall’unione della teoria di Bohm con il modello cerebrale olografico di Pribam.

Karl Pribram, medico neurochirurgo, professore di psichiatria e psicologia in varie università americane tra cui l'Università di Stanford, collaborò con David Bohm per lo sviluppo del cosiddetto paradigma *olografico*.

I suoi studi lo portarono a raccogliere una serie di prove che dimostrano come la struttura cerebrale profonda sia essenzialmente olografica, in modo che ogni frammento può fornire le informazioni relative all'intero.

Così il cervello struttura la vista, l'udito, il gusto, l'olfatto e il tatto in maniera olografica.

Il cervello è un ologramma celato in un universo olografico.

La realtà che chiamiamo oggettiva non esisterebbe nel modo in cui la percepiamo. Tutto quello che percepiamo come realtà materiale, preesistente all'osservazione, prenderebbe forma dalla non forma, dal dominio delle frequenze.

Frequenze che trascendono il tempo e lo spazio.

Il biologo inglese Rupert Sheldrake, professore presso l'Università di Cambridge, ha elaborato agli inizi degli anni '80 la teoria dei *campi morfici*: campi organizzativi che guidano e plasmano la struttura, i comportamenti, le caratteristiche di tutti i sistemi chimici, fisici, biologici.

La teoria di Rupert Sheldrake suggerisce, nel suo libro *A New Science of Life*, che tutti i sistemi siano regolati non soltanto da energie note e da fattori materiali, ma anche da campi ordinatori invisibili, che servono come matrice per la forma e il comportamento.

“Gli effetti di questi campi superano le barriere spazio temporali solitamente attribuite all'energia. Vale a dire che gli effetti dei campi ordinatori invisibili sono egualmente potenti a distanza e da vicino” [B.A. Brennan 1987].

Ha denominato questa matrice invisibile *campo morfogenetico*, generatore di forma.

Tali campi hanno natura probabilistica, sono strutture di probabilità. Non sono immutabili nel tempo, sono variabili e vengono influenzati da quanto accaduto in precedenza.

In questa visione ogni struttura dipende da un campo esterno di influenza, che la forma e la guida nella sua crescita.

Non esiste un unico campo morfogenetico: i campi di un individuo interagiscono tra loro (quando un organismo contiene dei sub-organismi) e sono collegati con quelli della specie.

I campi morfici di ogni sistema comunicano tra loro attraverso un processo chiamato *risonanza* morfica e questo tipo di comunicazione ha un carattere non locale mentre i campi morfogenetici sono strutture di probabilità.

Sheldrake dialoga con il fisico David Bohm sulla compatibilità della teoria dei campi morfici con la teoria dell'ordine implicato.

Le riflessioni condivise con David Bohm rafforzeranno la sua convinzione che nessun essere vivente o entità possa essere compreso se studiato separatamente.

La nozione di *campo* deriva dalla fisica e costituisce la migliore approssimazione disponibile all'idea di un'interazione a distanza fra individui o eventi.

La realtà subatomica cellulare del nostro corpo sarebbe costituita da energia e informazione con uno scambio di dati con l'esterno del corpo umano tramite campi elettromagnetici, frequenze e biofotoni.

BIOFOTONI, DNA E MENTE



Il biologo e medico russo Alexander Gurwitsch, docente presso l'università di Berna e successivamente presso l'Università Statale di Mosca, analizzando la divisione cellulare delle cellule della cipolla scoprì un'emissione ultra debole di *luce* e la presenza di quanti di luce emessi da un'entità vivente lo portò a coniare il termine “biofotone”.

Partendo dalle ricerche di Gurwitsch, Pjotr Petrovic Garjajev, biofisico e biologo molecolare, membro dell'Accademia Russa delle Scienze sostenne un concetto molto importante: *la vita della cellula dipenderebbe dal biocampo*. Il termine è stato introdotto per descrivere il campo energetico della cellula, di un organo o di un intero organismo. Dal biocampo da lui definito endogeno – endogeno per indicare l'azione più interna del biocampo - prenderebbe forma la struttura molecolare. Il biocampo endogeno opererebbe a livello dei cromosomi e funzionerebbe come un laser di biofotoni.

La comunicazione tra le cellule avverrebbe quindi non solo attraverso processi biochimici, ma primariamente attraverso sofisticati processi elettromagnetici.

Sostenne quindi che la struttura genetica degli organismi viventi funzionerebbe attraverso onde e campi di energia trasferendo le informazioni attraverso fotoni, onde elettromagnetiche e acustiche.

Arrivò a strutturare la *teoria della genetica ondulatoria* che “interpreta l’apparato genetico come una specie di biocomputer quantistico”, che usa le vie di comunicazione del DNA, dell’RNA e delle proteine per la gestione dell’organismo.

Ed ipotizzò che il 90% del DNA che era rimasto sconosciuto e che era stato definito “DNA spazzatura” agirebbe a livelli superiori di complessità.



Fig. 2 – Il DNA. La codifica dei geni.

Dalla ricerca di Garjajev unita a quella di Poponin, nel 1995, emergerebbe che esista un campo di energia del DNA, denominato “DNA fantasma” in grado di trattenere la luce: assorbire i fotoni, conservarli e far assumere loro una forma a spirale.

Il fisico tedesco Fritz -Albert Popp, dell’Università di Marburg è stato pioniere della teoria dei biofotoni. Riprese gli studi russi dimostrando in laboratorio, nel 1974, come *qualsiasi organismo vivente* sul pianeta terra sia in grado di emettere quantità seppur

minime di *frequenze luminose*. Queste frequenze sono alla base della comunicazione cellulare.

I biofotoni sono molto simili ai fotoni (particelle di luce) ma hanno la caratteristica di essere prodotti da organismi viventi.

Il fotone è una quantità elementare di energia elettromagnetica; è luce, quindi onda ed energia.

All'interno del corpo umano, la “risonanza” e la trasmissione di energia e di informazioni è garantita dai biofotoni: attraverso essi ogni cellula del corpo può scambiare informazioni con le altre vibrando alle stesse frequenze d'onda.

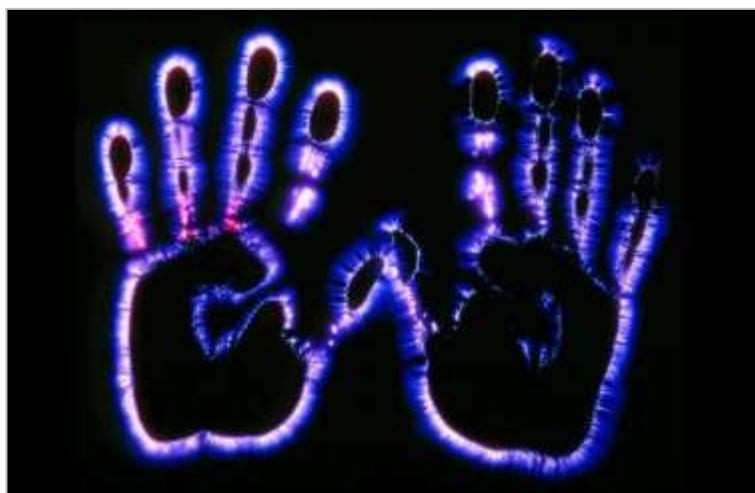


Fig. 3 – I biofotoni sono i quanti di luce irradiati dai tessuti di tutti gli esseri (batteri, piante, animali, esseri umani).

E la *natura della luce* è una delle cose più difficili da capire. Il *fotone*, ovvero *l'unità di luce minima*, è osservabile un'unica volta: la sua identificazione costituisce di fatto il suo annullamento. Quindi “non possiamo vedere la luce, essa stessa è il vedere”.

“La luce è pura azione, come dimostrato da Planck con la sua costante (unità d'azione), che esprime la relazione tra energia e frequenza, e che spiega che la luce è trasmessa mediante unità intere o quanti d'azione (‘ciascun fotone contiene una certa quantità di

energia proporzionata alla sua frequenza') ... I fotoni, privi di massa, rappresentano i quanti energetici della luce. Il fotone, in effetti, rappresenta una forza energetica che, interagendo con la materia la compone e scompone. In questa interazione esso genera un elettrone (con carica negativa) e un positrone (elettrone con carica positiva), cioè due particelle a polarità diversa, che, nel fondersi, spariscono liberando nuovamente un fotone.... La materia, quindi, nasce dalla luce. ... Possiamo affermare che la materia è solo un'espressione visibile e passeggera di una concentrazione d'energia; ciò che conta di essa, non è la massa, ma l'energia stessa che la forma. ... L'energia si trasforma da materiale a immateriale, da visibile a invisibile..." [F. Oliviero 2017].

Popp ha quindi dimostrato che ogni forma vivente rappresenta, in quanto composta da energia, un corpo vibrazionale, che *tutto è vibrazione*, e in particolare che esiste una radiazione fotonica ultra debole che si manifesta in tutti gli organismi viventi, la cui rilevanza aumenta con il loro grado di evoluzione.

I fotoni, nell'individuo, sono prodotti dal normale funzionamento delle cellule; ogni cellula vivente è un risonatore elettromagnetico in grado di emettere e assorbire radiazioni di frequenza molto alta. *La catena del DNA* è risonatore chiave all'interno della cellula: l'elica del DNA, con la propria frequenza oscillatoria, è produttore, accumulatore, emettitore di fotoni e tale emissione è direttamente proporzionale al grado di salute delle cellule.

I suoi studi aprirono la strada, in modo più sistematico, a una *nuova biologia fondata sull'epigenetica e sulla genetica ondulatoria*.

EPIGENETICA



“Epi-genetico”, significa “al di sopra dei geni”. Bruce Lipton afferma che il 98% delle malattie è causato dallo stress e solo il 2% è genetico, e ciò che è genetico si può interpretare come stress “ereditato” dai genitori. Nel libro *La biologia delle credenze*, spiega che la causa responsabile dei movimenti che generano il comportamento delle proteine è il cambiamento delle loro cariche elettromagnetiche (in base a segnali ambientali sbagliati o nocivi) e non il DNA. E sono le nostre credenze ad attivare le risposte delle proteine-recettore delle nostre cellule agli stimoli ambientali, e quindi a determinare la nostra biologia.

Per la Fisica quantistica: l’osservatore cambia l’osservato.

Per l’Epigenetica: l’ambiente influenza i geni, quindi influenza l’osservatore.

L’ambiente cambia l’osservatore; l’osservatore cambia l’osservato.

Ad un recente seminario organizzato da *Translational Music* (giugno 2021) Lipton ha ricontestualizzato i principi dell’epigenetica alla luce del tema della *coscienza*.

Questa la descrizione del suo racconto. Molte persone credono che il DNA sia la fonte della nostra vita e controlli la vita. Questo è falso. I DNA sono un programma per fare le proteine che sono i mattoncini del corpo. Il DNA non si attiva né si disattiva. Il DNA è

controllato dall'ambiente e più nello specifico dalla *coscienza*. Se i geni non controllano la vita, cosa controlla la vita?

Ci sono più di centomila diverse proteine e ognuna ha una struttura e forma unica.

Quando le proteine rispondono ai segnali ambientali, l'ambiente può far cambiare la forma della proteina. Questo è *movimento* e questo è esattamente il ruolo delle proteine nella vita. Le proteine ci danno la struttura fisica ma i loro movimenti sono utilizzati per la biologia e creano le funzioni del corpo (la vista, l'udito, l'olfatto, il tatto e tutte le funzioni del nostro corpo).

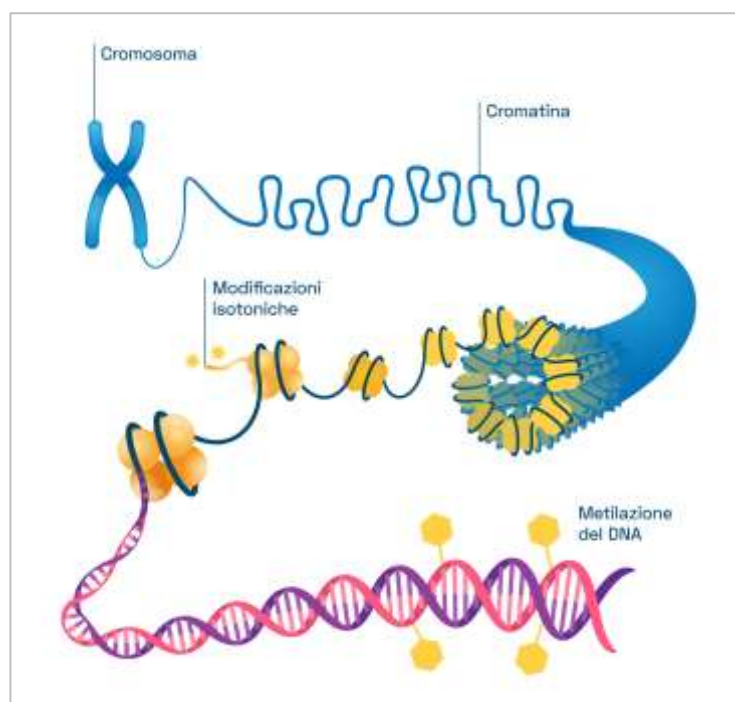


Fig. 4 – Le modificazioni epigenetiche.

Cosa sono questi segnali che controllano la nostra biologia?

La fisica newtoniana divideva l'universo in due regni: quello fisico meccanico, quindi la materia, e quello invisibile energetico, cioè l'energia invisibile.

In tale visione, la materia incide sulla materia e l'energia incide sull'energia e non viceversa. Nell'epigenetica, quando guardiamo la visione del corpo umano e quindi il concetto di mente e corpo, la mente non è materia ma energia.

Se separiamo la mente dal corpo, escludiamo la coscienza e la spiritualità dal mondo.

Nel 1927 il mondo è cambiato: attraverso la fisica quantistica con la nuova visione dei meccanismi con cui funziona l'universo, tutto è energia, non c'è la materia.

Se prendiamo un atomo, all'interno abbiamo particelle più piccole, elettroni, protoni, neutroni, ma in esse non c'è niente di fisico ma vortici energetici che creano il senso e la sensazione di un atomo. Quindi non c'è niente di fisico in un atomo e siamo fatti di atomi.

Perché la chimica è fatta di atomi e la chimica ci costituisce.

L'esperienza fisica che abbiamo su questo pianeta è un'illusione. C'è una citazione di Einstein che dice "la realtà è una mera illusione, sebbene molto persistente."

Quello che noi vediamo come energia è energia, ma è fisica. Io la vedo, è energia, ma l'energia è invisibile per definizione. Quindi come posso vederla? La risposta viene dai fotoni. I fotoni, dalle loro fonti luminose, colpiscono la superficie dell'energia e vengono riflessi. Quindi si vede la superficie del fotone che viene da una fonte luminosa e rimbalza. Ma non si vede l'energia sottostante. Sotto i fotoni non vi è una struttura, ma un vortice energetico.

Ogni atomo è quindi un tornado vorticoso, un campo di forza che crea increspature centrifughe; non quindi particelle di atomi ma onde che si uniscono.

Quando le onde si uniscono, convergono e fondono i propri contributi energetici.

Il campo, l'energia invisibile circostante, è ciò che governa la materia.

Siamo circondati dall'energia in ogni momento.

I campi energetici che si uniscono realizzano una interferenza; a volte si amplificano, a volte si annullano. Esistono cioè interferenze costruttive, armoniche e interferenze distruttive, disarmoniche. L'interferenza costruttiva è Amore, che amplifica energia. L'interferenza distruttiva è Paura, che drena energia.

In data 7 Luglio 2005, *Nature*, la rivista scientifica più prestigiosa al mondo, pubblica un articolo di Richard Conn Henry, fisico quantistico, in cui scrive che "*L'universo è immateriale, è mentale, è spirituale*".

Questo è importante perché è l'energia spirituale e mentale della nostra coscienza e dei campi energetici circostanti che plasma la nostra esperienza.

Ci siamo riferiti al campo come fattore che controlla la materia. Adesso riconosciamo che il campo è la mente e la materia è il corpo fisico, pur non essendo vera materia ma energia. Cosa è la mente? La mente è energia vibrazionale.

Ed ora sappiamo che sono la mente e le immagini della mente che abbiamo che manifestano il corpo che abbiamo. Questa è l'Epigenetica. "Epi" significa "sopra": quindi dicendo che una certa caratteristica sta sotto il controllo epigenetico, significa che è sotto il controllo di quello che sta sopra i geni. E sopra i geni che controlla i geni abbiamo *la coscienza*. E questo è la base non solo della nuova biologia e dell'epigenetica ma è proprio la stessa base della fisica quantistica. Tutto è vibrazione.

La neuroscienziata Candace B. Pert, circa vent'anni fa si era posta la domanda: *La mente è in tutto il corpo?*

Nel suo libro *Molecole di Emozioni* (1997), relativamente alla meccanica "del cervello della cellula" descrive come "il suo studio dei recettori processori di informazioni, situati sulle membrane cellulari dei nervi, l'avevano portata a scoprire che gli stessi recettori "neurale" erano presenti in molte, se non tutte le cellule del corpo. I suoi eleganti esperimenti dimostrano che la "mente" non è localizzata nel cervello, ma è distribuita in tutto il corpo attraverso le molecole-segnale.

Fatto ancora più importante, i suoi studi rilevano che le emozioni non sono prodotte soltanto da un feedback del corpo in risposta alle informazioni ambientali. Attraverso l'auto-coscienza, la mente può usare il cervello per *generare* "molecole di emozione" scavalcando il sistema. [B. Lipton, 2005].

Per me il concetto essenziale, esprime Candace Pert è "che le emozioni esistono nel corpo sotto forma di sostanze chimiche informazionali, ossia neuropeptidi e recettori, ed esistono anche in un altro regno, quello che sperimentiamo sotto forma di sensazioni, ispirazione, amore, e che trascende il mondo fisico. Le emozioni si spostano dall'uno all'altro, scorrendo liberamente in entrambi e, in questo senso, collegano il mondo fisico con quello non fisico. Forse è l'equivalente di quella che i terapeuti orientali chiamano

energia sottile, o *prana*, la circolazione di informazioni emozionali e spirituali nel complesso corpo/mente. Sappiamo che il modo in cui la salute si ristabilisce nel corpo fisico ha a che fare con il flusso delle sostanze biochimiche delle emozioni. La ricerca scientifica mi ha insegnato che le emozioni hanno una realtà fisica” [Candace B. Pert 2015].

In origine gli scienziati erano convinti che il flusso dei neuropeptidi e dei recettori fosse controllato dai centri cerebrali, lobo frontale, ipotalamo, amigdala. Successivamente fu scoperto, per il lavoro di Pert e altri studiosi, che il flusso delle sostanze chimiche derivava contemporaneamente da siti posti in diversi sistemi (immunitario, nervoso, endocrino, gastrointestinale), siti nodali per lo scambio di informazioni a livello molecolare.

Quindi se il flusso delle molecole non è orientato dal cervello, che è *uno dei tanti punti nodali della rete*, ci chiediamo da dove viene l’intelligenza, l’insieme di informazioni che governa il complesso corpo/mente. La ricerca di Candace Pert risponde che abbiamo una rete biochimica psicosomatica diretta dall’intelligenza, un’intelligenza che non conosce limiti, e non è prerogativa di un singolo individuo ma condivisa da tutti nell’ambito di una rete più grande, il macrocosmo in rapporto al nostro microcosmo.

Ma cos’è che scorre fra tutti noi, collegandoci, coordinando e integrando i vari punti? *Sono le emozioni*, dice Pert, sono le emozioni che ci uniscono, scorrendo da un individuo all’altro, attraverso un fenomeno di “risonanza emotiva” ed “è scientificamente accertato che possiamo sentire quello che altri sentono. L’unità di vita si basa su questa semplice realtà: le nostre molecole delle emozioni vibrano tutte insieme” [C. Pert, cit].

Se un uso appropriato della consapevolezza può ridare la salute a un corpo malato, una gestione inconscia e inappropriata delle emozioni può far ammalare un corpo sano

Alcuni noti biologi e biofisici hanno introdotto l’espressione “biologia quantistica”.

La biologia quantistica “si basa sul fatto che alcuni processi biologici potrebbero non solo manifestarsi secondo le leggi della fisica classica, ma anche emergere da fenomeni caratteristici della meccanica quantistica, come la coerenza, il tunneling e l’entanglement, tutti processi che erano attribuibili solo ai sistemi non viventi” [Pagliaro 2021].

Oltre l'inganno della separazione dalla natura e dall'universo, creati dalla coscienza sensoriale e l'elaborazione cognitiva, ciò che noi chiamiamo reale è sempre correlato alla presenza di un osservatore.

Ma oggi siamo in presenza di una condizione di potenzialità, per la mente individuale, di uscire dall'inganno illusorio e di sentirsi parte del vasto campo di energia-informazione che viene definito "mente estesa", mente eterna e vasta, comune a tutti gli individui.

IL PROBLEMA DIFFICILE DELLA COSCIENZA



Comprendere la coscienza è mistero che ha sempre resistito ai chiarimenti, ma ci ricorda il filosofo Antonio Damiano che senza la coscienza non avremmo accesso alla vera felicità e nemmeno la possibilità della trascendenza.

Essere è essere coscienti

L'espressione “ problema difficile della coscienza” fu coniata negli anni Novanta dal filosofo David Chalmers per rappresentare uno dei due problemi identificati nella sua indagine della coscienza.

Il primo, il *problema facile*, riguarda i meccanismi complessi, ma intelligibili del costruire immagini e gli strumenti (come memoria, linguaggio, processo decisionale...) con cui le immagini possono essere manipolate.

Il *problema difficile* riguarda la questione dell'esperienza mentale e del modo in cui può essere costruita. E perché l'esperienza è *accompagnata* da sentimenti.

Antonio Damasio nel suo libro *Lo strano ordine delle cose* propone come spiegazione che l'esperienza stessa è *in parte generata* dai sentimenti e quindi non è una questione di accompagnamento. "In organismi come i nostri, i sentimenti sono l'esito di operazioni necessarie per l'omeostasi"[A. Damasio 2018]. L'imperativo omeostatico fin dall'organizzazione degli organismi primitivi ha garantito la conservazione dell'integrità dell'individuo. I sentimenti, scaturiti da una serie di processi gradualmente relativi al corpo, sono l'esito di operazioni necessarie per l'omeostasi. La sua risposta alla domanda è quindi che "è vantaggioso per gli organismi avere stati mentali caratterizzati dai sentimenti".

Vorrei adesso posare l'attenzione sul problema dei *rapporti tra corpo e mente* dal racconto dello psicoanalista Romolo Rossi, *Cambiare le carte in tavola. Dal somatico al mentale*

[R. Rossi 2010], che riprendo attraverso le sue parole in una connessione libera che mi permette di descriverne il cuore dell'idea.

La costruzione di metafore, ci dice l'autore, è una operazione fondamentale nel passaggio dal corpo alla strutturazione della mente, come una grande teoria, un grande "come se", articolato per spiegare, comprendere e contenere il fenomeno somatico.

La teoria psicoanalitica e la sua evoluzione possono essere considerate come un paradigma di questo modo generale di procedere del passaggio dal rilievo del corpo alla sua espressione metaforica e quindi mentale.

E si potrebbe dire che la dimensione psichica o mentale è una metafora, appresa nel tempo, nella cultura e nell'evoluzione individuale, del corporeo e del fisico.

Ci riportiamo ora al momento dello sviluppo della persona legato alla prima infanzia; le espressioni unitarie somato-psichiche possono essere meglio comprese dalla prospettiva della formazione del sé, del modo di sviluppo infantile, dell'unità psiche-soma nell'ambito della relazione madre bambino. L'unione del bambino con la madre è ciò che di più oggettivo e tangibile, e quindi corporeo, esiste, fatto come è di calore cutaneo, odori, suoni, percezioni somatestesiche.

Come il linguaggio attraverso la metafora crea il mentale a partire dal corporeo, anche la psiche individuale si costituisce come invenzione metaforica (per esempio metafora di uno spazio interno fisico, che diventa spazio mentale) per evitare le angosce separative connesse al corpo, il quale è senza ripari esposto alla morte nella separazione, mentre la mente può ripararsene in molti altri modi, fantasie, invenzioni, oggetti interni.

L'impossibilità di far procedere il contenimento fisico, lo scacco della *réverie* materna, e gli elementi di frattura corporea (perdita della circolazione placentare, della omeostasi termica, del contatto epidermico) con l'esigenza di supplire a tali perdite, pongono la necessità di invenzione della mente, e fanno nascere il dualismo mente corpo.

Accade come se il corpo, struttura fisico-biologica, ad un certo livello di organizzazione funzionale, creasse, battendo una nuova strada, una realtà con caratteri prima sconosciuti, autocontenitiva, per evitare o attenuare la separazione e la scissione non tollerabili, elaborando tutta una serie di elementi nuovi (fantasie diverse, scissioni in parti, spostamenti di contenuti) possibili in una dimensione metaforica, e non possibili nella realtà corporea.

Si potrebbe dunque dire che la dimensione psichica o mentale è una metafora, appresa nel tempo, nella cultura e nell'evoluzione individuale, del corporeo e del fisico. [R. Rossi 2010].

La singolare concezione di J. Jaines sull'origine della coscienza, conteneva alcune considerazioni di questo tipo tra i suoi punti di partenza. Secondo questo autore la coscienza ha, nella storia dell'uomo, una nascita piuttosto recente, ed è stata preceduta dal funzionamento di quella che egli chiama mente bicamerale: questa prescindeva dalla coscienza individuale, ed era connessa con un funzionamento in cui l'emisfero sinistro, con le sue funzioni operative, era comandato dall'emisfero destro, attraverso stimoli uditivi. Il crollo di questo funzionamento bicamerale, avvenuto per una serie di eventi (come l'aumento della complessità del funzionamento sociale, la tras migrazione dei popoli e così via), ha condotto alla costruzione della coscienza, che è costituita da metafore e da una connessione di metafore, e cioè di descrizioni e di narrazioni interne, attraverso rappresentazioni metaforiche, del proprio funzionamento.

Quindi nello spazio ampio del problema della ricerca neuroscientifica della coscienza, l'approccio consueto - studiare le caratteristiche del cervello e cercare di derivarne in qualche modo l'esperienza soggettiva – si scontra inevitabilmente con l'*hard problem*.

Una visione strettamente materialista e studi focalizzati soltanto sulle strutture fisiche del cervello e sui suoi processi neurologici per comprendere fenomeni non materiali non sono sufficienti per capire la coscienza e il suo funzionamento.

Che cosa significa esplorare il concetto di mente e coscienza che prende forma dalle premesse epistemologiche del mondo dei quanti dove questa nuova tipologia di mente, è “parte inscindibile di una sovrastruttura mentale che risiede in altre dimensioni, ed è chiamata *mente non locale*” [G. Pagliaro 2021].

Ed è proprio dalle illuminanti intuizioni sulla mente di alcuni fondatori della meccanica quantistica che hanno preso avvio gli approfondimenti in ambito scientifico dei processi quantistici come realtà sottostante alle dinamiche biologiche e mentali ma capace di influenzare la loro struttura e le loro funzioni.

Heisenberg aveva sostenuto che la teoria dei quanti svolge un'importante funzione nei fenomeni biologici e psicologici.

Niels Bohr che i processi fisici che danno luogo all'attività mentale sono processi quantistici.

Che cos'è la realtà? Bohr diceva “tutto ciò che chiamiamo reale è fatto di cose che non possiamo considerare reali”

Schrodinger aveva dimostrato che tutti i processi della biologia molecolare sono di natura quantistica. Nelle sue opere *Che cos'è la vita?* e *Mente e Materia* ci apre all'idea che può esistere una coscienza dell'umanità, intesa come un'unica grande ed eterna unità, e nel testo *Mente e Materia* appare anche il suo netto rifiuto di una forma coscienza/personalità collocata nel cervello (1995). In *Che cos'è la vita?* emblematiche le sue parole “C'è evidentemente una sola alternativa, vale a dire l'unificazione delle menti e della coscienza. La loro molteplicità è solo apparente: in realtà esiste una sola mente”.

Lo studio delle Upanishad, ci ricorda Pagliaro, sicuramente ha contribuito ad instillare in lui “l’idea che la mente non sia separata dal mondo, ma che sia qualcosa che unisce tutte le singole menti ed entità”.

Le scienze della coscienza si spingono sempre di più verso concetti di coscienza espansa, allargata, più profonda, elevata.

Rupert Sheldrake ha parlato di campi morfogenetici, campi informati che si strutturano attraverso “informazioni” e con l’espressione *mente estesa* ha sintetizzato la descrizione della mente che si estenderebbe al di fuori del corpo per mezzo di campi interagenti con quelli di altri organismi.

Le cose esistono nella misura in cui le percepiamo. Forse i nostri organi percettivi sono in grado di percepire solo una parte ed è possibile che si possa percepire anche con altri organi percettivi, come di notte quando usiamo altri organi di senso e vediamo lo spazio ed il tempo in un altro modo.

Quello che vediamo, quello che crediamo essere al di fuori di noi, è una illusione degli organi percettivi e della mente che è in grado di decodificare così attraverso delle coordinate tridimensionali di tempo, di spazio, di profondità.

Ma la realtà com’è davvero se io la percepisco con altri organi che sono quelli della visione interiore, della meditazione, della trascendenza?

Una convinzione materialistica in cui si ritiene che vi sia un prima e un dopo, una causa ed un effetto, e che vede l’individuo separato dal tutto è fonte di illusione.

Il tempo lineare (passato, presente, futuro) non è così come lo pensiamo. Secondo la scienza, nel passato si è ritenuto che la coscienza risiedesse nel cervello. Nelle neuroscienze il tema era cercare il substrato anatomico cerebrale della coscienza, ma se la coscienza non fosse solo dentro il corpo.

Riprendendo l'esperimento della doppia fenditura: gli elettroni quando passano da una doppia fenditura se non vengono osservati si comportano come un'onda, cioè danno una immagine di interferenza. Se sono osservati si comportano come una particella.

Ci sono comunicazioni non locali, che accadono istantaneamente da una parte e dall'altra nell'organismo, capaci di regolare i meccanismi biochimici.

Informazioni.

Siamo parte di un sistema più vasto costantemente collegato, immersi nel campo.

Anche i temi della guarigione sono oggi implicati in questa esplorazione: ci sono oggi medici coraggiosi che assumono, in ragione di importanti validazioni scientifiche che siamo unità emotivo-energetiche, e questo implica una modificazione del paradigma medico terapeutico.

Affermare di essere un campo energetico-emotivo, significa dire che il nostro essere, il nostro esistere, è contemporaneamente essere qui e non-essere-qui, essere qui ed essere altrove da qui, essere dentro di me e fuori da me.

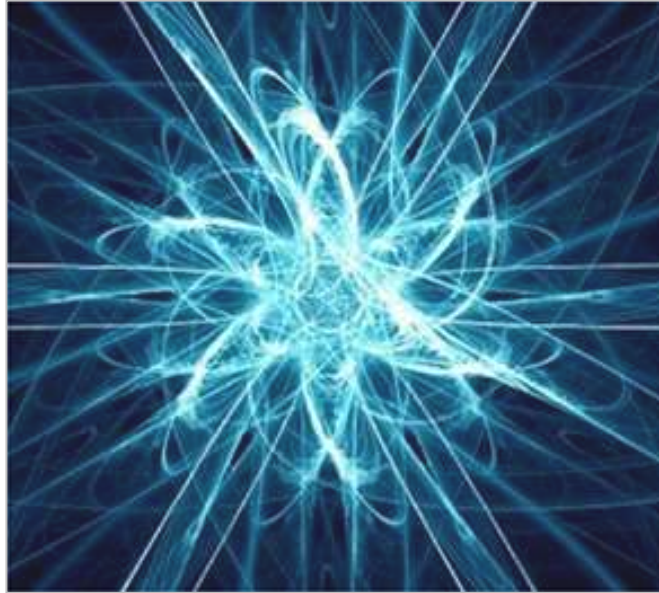
L'esistenza di un dominio delle frequenze e dei campi di vibrazione, inosservabile e caratterizzato da potenzialità, costituisce il fondamento dell'interconnessione e può fornire un nuovo modello per comprendere le caratteristiche olistiche degli organismi, i campi morfogenetici, la morfogenesi, la rigenerazione, la mente estesa [Sheldrake 2009].

E ci sono diversi scienziati che adesso parlano di questo.

Robert Lanza, impegnato oggi nello studio delle cellule staminali e nella medicina rigenerativa, uno dei cento scienziati più influenti al mondo secondo il *Times* (2014), nel suo libro *Biocentrismo*, sostiene che ci sia *una coscienza prima della vita stessa*.

La coscienza esisterebbe sotto forma di energia nel nostro cervello con una frequenza e intensità specifici. Spazio e tempo sarebbero anch'essi strumenti utilizzati dalla nostra coscienza per creare il mondo così come lo percepiamo. Nel Biocentrismo non è la materia a generare la coscienza ma sarebbe proprio la coscienza stessa a generare la materia.

LA MENTE NON LOCALE



Viene quindi sottolineato il carattere transpersonale e universale della mente: *la non localizzazione*.

La teoria della mente non locale dissolve il concetto di separazione, è contraddistinta dalla non località, dalle continue fluttuazioni e sovrapposizioni di stato che corrispondono al campo delle possibilità, al campo diffuso delle probabilità.

Ci riassume Pagliaro che il livello mentale sovraordinato pervade l'universo e tutta la realtà materiale e la mente individuale ne è parte, come l'individuo e ogni entità organica e non. Possediamo dentro di noi questo collegamento e siamo questo collegamento.

“Questa teoria rompe lo schema tradizionale della mente individuale intesa come epifenomeno del cervello, introducendo una nuova rappresentazione che la considera come entità processuale, inseparabilmente legata alla mente non locale, anche se nella dimensione ordinaria essa non ne è cosciente.

La consapevolezza attiverebbe nel cervello una vasta area di coerenza in grado di sintonizzarsi con il campo quantico delle possibilità (la funzione d'onda), consentendo alla mente biografica di connettersi con la mente non locale. Per mezzo della consapevolezza, l'intenzione farebbe collassare l'onda di possibilità in uno stato definito, come se tutti gli altri sparissero, lasciando percepibile per la coscienza ordinaria quell'unica realtà" [Pagliaro 2021].

Relativamente al concetto di coerenza - ossia i fenomeni vibratorici per risonanza - durante questo stato il sistema biologico funziona con un alto grado di sincronizzazione ed efficienza, producendo modelli altamente strutturati di feedback elettrochimici ed elettromagnetici tali da permettere al biocampo di riallineare l'insieme di frequenze che orbitano nel suo raggio d'azione.

Un'informazione all'interno del sistema biologico è un'informazione vibrante all'interno di un campo coerente e il campo coerente, per risonanza sarà in grado di tradurre le informazioni istantaneamente.

In fisica si chiama entanglement.

“La meccanica quantistica ha stabilito il primato dell'inseparabilità e della totalità, sollecitandoci con decisione ad abbandonare l'idea di separazione per disporre di teorie esplicative più adeguate in merito al concetto di salute e benessere, con conseguenti trattamenti capaci di integrare le cure allopatiche con quelle energetiche e spirituali.

Per questa ragione, la base della nuova interpretazione dell'organismo umano dev'essere la comprensione dell'interconnessione tra le varie componenti dell'organismo stesso, tra l'organismo e l'ambiente e tra il *campo energetico dell'organismo* e il *campo energetico unificato*, la mente e il livello mentale sovraordinato" [Pagliaro 2021].

La ricerca del Prof. Piergiorgio Spaggiari, fisico e medico, uno dei pionieri della medicina quantistica, autore del libro *La medicina attraverso la fisica dei quanti* (2005) afferma che il benessere è una questione di oscillazioni elettromagnetiche ordinate. La malattia nasce all'origine come un disturbo della rete elettromagnetica di controllo del traffico molecolare che nello stadio finale diventa un'anomalia della struttura molecolare del

corpo. L'organismo si mantiene in equilibrio dinamico grazie ai messaggi che le cellule si scambiano costantemente fra loro, sotto forma di segnali elettromagnetici. estremamente deboli, a frequenza definita. È proprio di queste energie infinitamente piccole, che si occupa la medicina quantistica.

Il Prof. Carlo Ventura (direttore del laboratorio di biologia molecolare e bioingegneria delle cellule staminali- Università di Bologna in collaborazione con Università della California), ci dice che *le cellule, come tutto l'universo vibrano* e, facendo ascoltare le giuste *frequenze* alle cellule staminali, queste ultime possono essere istruite per divenire cellule specifiche dei nostri organi. La vibrazione può dunque innescare la guarigione.

Siamo un organismo in salute quando viviamo in uno stato di *coerenza del cuore* e tutte le nostre cellule vibrano all'unisono con noi, influenzate dalla luce e dal suono che sono appunto vibrazione e possono modificare il loro comportamento in base a come vibriamo interiormente. Come esseri umani siamo una comunità di cellule, una comunità di trenta trilioni di cellule che si parlano di continuo, una moltitudine. Melodie cellulari, vibrazioni armoniche.

Suggestiva la sua convinzione secondo cui gli esseri viventi sono parte delle vibrazioni elettromagnetiche e sonore dell'universo.

Alcune vibrazioni sonore, soprattutto musicali, possono guidare le cellule staminali nella rigenerazione di tessuti.

SILENZIO TRA LE NOTE



Ci sono tre linguaggi fondamentali, la musica, la matematica e la meditazione che sono *linguaggi trascendentali*, sono frequenze, informazioni universali che appartengono a tutti gli esseri e vanno al di là delle barriere mentali.

È *il silenzio* la chiave della musica, è il silenzio fra le note che fa la differenza: - osserva Bollani.

Mozart diceva che la musica non è nelle note, la musica è tra le note. Un'idea incredibile: tra una nota e l'altra anche se strettamente legate c'è l'infinito. Il mistero è lì, in quello spazio che racchiude l'universo. E per Riccardo Muti, compito del musicista, quindi del direttore d'orchestra, è proprio di riuscire a dar voce e interpretare la musica che sta tra una nota e l'altra: tirar fuori ciò che non è scritto eseguendo rigorosamente quel che è scritto: una grande responsabilità.

Riguardo all'alchimia di trasformare i poli opposti in complementari ci narra Osho: "Questo è stato uno dei problemi più rilevanti per tutti i meditatori: o scegli il silenzio – ma poi diventi morto, freddo, senza amore, duro, congelato – oppure scegli la creatività e vivi una vita intensa e appassionata, ma molto estenuante.

Il mio impegno consiste nel portare nella vostra vita queste due polarità insieme. Se mi chiedete di definire la meditazione, la definirei come arte: l'arte, l'alchimia di trasformare i poli opposti in complementari. Non occorre scegliere: si deve essere liquidi, fluidi, flessibili, per spostarsi da un polo all'altro, sapendo che uno sostiene l'altro, che non sono l'uno contro l'altro, non sono nemici, sono amici. Così come l'elettricità non può esistere senza polo positivo e polo negativo, così come il giorno non può esistere senza la notte, così come la vita non può esistere senza la morte, la creatività non può esistere senza il silenzio. Ed è vero anche il contrario: il silenzio non può esistere senza la creatività. [...] Così come esci di casa, quando all'interno inizia a essere troppo freddo, e te ne vai al sole; oppure come quando ti ripari in casa, all'ombra fresca, se fuori fa troppo caldo; non c'è alcuna opposizione tra queste due cose. [...] Quando sei capace di spostarti facilmente dall'interno all'esterno e dall'esterno all'interno, trascendi la dualità. Questo è il messaggio della *Mandukya Upanishad*: la trascendenza della dualità. E la trascendenza non può accadere scegliendo uno dei due, quella non è trascendenza, è attaccamento" [Osho 2013].

L'universo è un suono, una vibrazione.

La musica è fatta di *consonanze*, quando i suoni s'incontrano, e *dissonanze*, dove i suoni s'incontrano e producono qualcosa di aspro, necessario peraltro anche per gustarsi le consonanze. La musica è fatta di entropia e sintropia: un accordo ti muove verso un altro che non è detto che succeda. Questo si chiama "cadenza d'inganno".

Molte persone pensano che la musica sia solo un suono che suona bene. C'è un fondamento biologico più profondo nella musica perché è la vibrazione al cuore della nostra visione, di chi siamo, del mondo in cui viviamo, nella nostra coscienza e di come la mente controlla il corpo.

La musica ha molto più potere nelle nostre vite di quello che pensavamo.

Ascoltarsi: tutto ciò che riceve la nostra attenzione si rivitalizza.

C'è un ascolto del *corpo* attraverso il respiro che permette di non giudicare; un ascolto del *respiro* in cui possiamo accorgerci della vita che ci respira; un ascolto della *presenza*

nel percepire il “miracolo della vita” o nell’essere semplicemente, e in quell’essere si rivela tutto ciò che è nascosto e un ascolto del silenzio come assenza del flusso di pensieri.

Cinque accenti del silenzio:

- un silenzio verbale, che ci permette di entrare in un ascolto più profondo di sé e degli altri;
- un silenzio esteriore, dai rumori, dall’inquinamento acustico, ma poi ci sono pratiche come la camminata in silenzio, un muoversi attraverso il silenzio;
- un silenzio interiore, come stato profondamente rigenerativo;
- un silenzio attivo, abitato da un’intenzionalità intensa che ci permette di regolare le relazioni;
- un silenzio passivo o contemplativo, un silenzio che guarisce, accoglie l’altro senza limitazioni, come un bambino: una poesia. Ed è l’amore che lo permette.

VERSO LA MEDITAZIONE



Includere nel nostro processo cognitivo la nozione di *interconnessione*, implica la consapevolezza dell'intero inseparabile fuori del tempo lineare e dello spazio tridimensionale. Ed è complesso avere esperienza dell'interconnessione quando l'esperienza fondamentale della nostra vita è quella dualistica.

La meditazione è uno dei sistemi per trascendere i limiti della mente lineare e far sì che il collegamento fra tutte le cose divenga una realtà sperimentabile.

Nelle *Upanisad* si trova il primo riferimento esplicito alla meditazione che sia giunto a noi: il termine sanscrito con cui viene indicata è *dhyana*, “visione”, uno stato della mente. Lo stato meditativo ci permette di connetterci all'intelligenza intrinseca che governa l'universo, ci riporta in uno stato di meraviglia come un bambino immerso nel miracolo della vita.

E qui ci ricorda Barbara Ann Brennan “In ciascuno di noi vi è un bambino. Tutti ricordiamo com'era essere bambini, godere della libertà infantile e prendere la vita in modo semplice. Il bambino che è in noi è molto saggio: esso si sente in comunione con ogni forma di vita. Conosce l'amore senza porsi domande sull'amore. A mano a mano che diventiamo adulti quel bambino viene represso e noi cerchiamo di vivere secondo i

dettami della nostra mente razionale. Questo ci limita. Bisogna liberare di nuovo il bambino e farsi guidare da lui; bisogna recuperare la saggezza amorosa e fiduciosa del bambino interiore” [B. A. Brennan 1987].

Nello stato meditativo, attraverso un particolare tipo di conoscenza chiamata “conoscenza per identificazione” o “assorbimento cognitivo”, la mente assume le caratteristiche e la forma di ciò che si vuole conoscere, divenendolo in termini percettivi e cognitivi. In tale assorbimento percettivo la meditazione può raggiungere una profondità tale da far scomparire totalmente l'impressione di essere separati dalle cose. Lo stato, detto di *samadhi*, unione tra percipiente e percepito, è la capacità di entrare in intima connessione con la vita, divenendo in grado di riconoscerne l'unità essenziale in tutto, come esperienza intrinseca alla nostra natura.

Ed è l'*attenzione* che svolge un ruolo determinante in questo tipo di conoscenza per identificazione.

Nella pratica meditativa ci sono ragioni esistenziali, ragioni evolutive e percettive; tra esse si pone come strategica l'esperienza di superare il senso di divisione e di frattura.

E' importante comprendere come avere accesso, colloquio costruttivo e nutrimento con l'invisibile. La vita di ogni essere umano, sotto tutti gli aspetti - personale, relazionale e collettivo- dipende dal suo rapporto con l'invisibile; ciò che conta davvero nella vita di ogni essere umano non passa al vaglio degli occhi. Basta pensare al nostro corpo, tutto ciò che permette la vita fisiologica non è aperto allo sguardo, e siamo profondamente interconnessi con ogni forma di vita.

La meditazione è uno strumento chiave per intuire, percepire, comprendere l'invisibile. Non è un fare, non è una tecnica: è uno *stato*, un flusso di coscienza costante, uno *stato di coscienza*.

Questo *flusso* viene esplorato in un percorso attivo di meditazione.

Quando si era piccoli, tra i tre e i cinque anni, si era spesso in meditazione.

Meditare porta a esplorare il significato del viaggio dell'esperienza umana. E ciò che dà un senso alle relazioni, a ciò che ci accade, è la nostra *presenza*.

Meditare come “ricerca” interiore ha il proposito di entrare in contatto profondo con la luce della coscienza, per realizzare la propria *essenza*, in cui è esplicita l’intenzione di purezza, semplicità, amore. Una via del successo nel percorso di consapevolezza, nel portare attenzione alla presenza luminosa dell’essere è offerto dalla *perseveranza*.

Il tema della *consapevolezza della natura della vita* porta ad agire per amore; del resto la natura della vera gioia è un processo inclusivo e una mente piena di amore è capace di penetrare il mistero dell’esistenza.

Una seconda via è la *coerenza*: molti pensano, credono di essere coerenti perché rispettano una linea di coerenza prestabilita spesso violentando sé stessi e la loro creatività. Non esiste niente di più rivoluzionario della coerenza intesa come vibrare all’unisono con il proprio cuore, con l’intelligenza del proprio cuore, avendo il coraggio di seguire l’invisibile.

Si possono individuare quattro fasi nel processo meditativo: una fase di *attenzione focalizzata* su un punto specifico di luce; una in cui l’attenzione prolungata diventa *concentrazione*; una in cui la concentrazione sostenuta diviene *contemplazione*, che è uno stato superiore di attenzione; e quando la contemplazione è sostenuta e prolungata, si ha il fenomeno della *meditazione* come stato prolungato di coscienza.

Noi intimamente siamo *luce*, tutte le nostre cellule emanano luce, un campo elettromagnetico luminoso. Se si altera abbiamo disequilibri che chiamiamo malattie.

La luce che emaniamo dal corpo è la prima cosa che trasmettiamo; si potrebbe definire il linguaggio dell’anima.

La luce è capace di cambiare il metabolismo cellulare: sono contenute nella luce informazioni evolutive profondissime.

Esiste un “Codice luminoso”; da questo codice dipende il proprio sistema percettivo. Si può decodificare e ricodificare il proprio codice di luce.

Il Filo d’Oro creato da Daniel Lumer si offre come un cammino di realizzazione del Sé, attraverso un approccio esperienziale che lavora su 4 talenti: meditativo, trascendentale, gnostico e devozionale, riunendo questi grandi pilastri della tradizione sapienziale antica.

Talento meditativo, capace di osservare la vita attraverso il silenzio della mente e assenza di giudizio. Talento trascendentale, quale processo di non identificazione, permette di accogliere il non attaccamento e le esperienze di coscienza impersonale, nella comprensione che ognuno di noi è una coscienza senza limiti né forma. Talento devozionale, come flusso di amore incondizionato rivolto verso l'infinito. Talento gnostico, il cui approccio porta all'esperienza dell'identità essenziale al di là di identificazioni transitorie e arriva al cuore della pura coscienza di essere, esperienza profonda che viene trasmessa solo dopo la pratica dei precedenti percorsi.

“Filo d'Oro” è una metafora della vita; un Filo d'Oro che abbiamo perduto e che ricerchiamo costantemente, ma in realtà noi siamo quel Filo d'Oro che collega tutte le nostre esperienze, noi siamo il senso di tutto ciò che compiamo, il percorso e la meta.

Un percorso coscienziale che esplora la natura della coscienza.

Esiste una relazione strettissima tra attività mentale e respirazione, validata dalla scienza in tempi recenti, già affermata e spiegata in testi millenari come i Veda che considerano il respiro come “la parte più densa della mente”, capace di incidere sulla sua attività e i suoi stati. Controllo del respiro e respirazione consapevole: in particolare le antiche tradizioni pongono l'accento sulla regolazione dell'espiazione e la ritenzione del respiro a polmoni vuoti. L'obiettivo di questo tipo di respirazione è ottenere “la calma della mente”, che entra in uno stato di concentrazione e focalizzazione aprendosi all'esperienza meditativa.

Nello Yoga Sutra di Patanjali si parla esclusivamente di ritenzione del respiro a polmoni vuoti, per creare una sorta di vuoto mentale, favorito dall'effetto fisiologico dei polmoni mantenuti privi d'aria.

Il percorso di meditazione esplorato da Sabrina Vaiani nell'Accademia di Counseling Vibrazionale, Eterea, (di cui è direttrice con Marco Maci) privilegia prioritariamente la modalità della *meditazione guidata*, laddove la stessa, peraltro si esprime come una *delle meditazioni*.

Utilizzando la metafora della *meditazione come tecnologia dell'anima*, si viene guidati in un percorso all'interno di sé, un'esplorazione del proprio mondo interiore attraverso un linguaggio onirico, avventurandoci, in qualche modo, "in un sogno da svegli". Questo consente di poter rimuovere blocchi emotivi in piena sicurezza.: Questa modalità "ci permette di sviluppare la nostra capacità immaginifica che è fondamentale per sviluppare la capacità di vedere. C'è differenza tra immaginare e vedere. L'immaginazione è qualcosa che io induco attraverso, in questo caso, parole, immagini.

A un certo punto l'immaginazione diventa *vedere*, quando ad esempio, nel caso della meditazione guidata s'inizia ad anticipare quello che l'altro dice, oppure si ha proprio l'impressione di viaggiare *insieme*. E la nostra *percezione* raggiunge livelli diversi, ed anche il nostro piano emotivo inizia ad avere l'opportunità di andare a recuperare i depositi di energia cristallizzati dentro di noi attraverso eventi della nostra vita, blocchi emotivi che la simbologia utilizzata nello specifico viaggio permette di sbloccare in totale sicurezza e con grande fascino.

Quando si parla di meditazione come tecnologia dell'anima s'intende un'attività che ci permette di sviluppare la concentrazione, cioè la nostra capacità di stare in tempo presente. Quando prendo uno spazio, costruisco uno spazio dentro cui stare nella calma e riesco a costruire dentro di me uno spazio di rigenerazione allora cominciano ad attivarsi altre qualità: si coltiva lo *stato di percezione sottile*.

Esso va coltivato insieme alla capacità di gestire le nostre emozioni senza farsi sopraffare dalle stesse e senza reprimerle. La parola *gestione*, anche se può essere parola controversa, ci permette comunque di comprendere che la gestione delle nostre emozioni è la *capacità* di farle fluire e di utilizzare l'*energia* delle nostre emozioni *per nutrirci*, anziché essere in qualche modo bloccati da quello che può essere un flusso emotivo" [S. Vaiani 2021].

Le meditazioni guidate e i viaggi interiori permettono un lavoro sui chakra, sui corpi sottili, sul nucleo energetico, esplorando l'area di coscienza ad essi legata, con l'intento di sbloccare le energie cristallizzate in una determinata sfera. L'unicità dell'esperienza

permette di andare in profondità, di esplorare le nostre emozioni, di ascoltare, di ascoltarci.

Ci ricorda Igor Sibaldi che fuori dallo spazio- tempo, che la nostra mente conosce e che ritiene l'unico reale, si può percepire attraverso un altro organo di senso, più agile e veloce dei cinque sensi fisiologici abituati allo spazio tridimensionale e al tempo unidirezionale: un altro *organo di senso più agile e veloce*, che da millenni si chiama *immaginazione*. L'immaginazione è la facoltà con la quale proviamo a raffigurarci ciò che percepiamo, ma che non sappiamo ancora capire e dire. L'immaginazione *succede*, come l'accorgersi: possiamo solo attenderla. Accorgersi di immaginare, che non è un'azione, non è un fare, ma solo un lasciar avvenire.

E dopo il suo improvviso succedere, il secondo momento dell'immaginazione, quale atto indispensabile, è *il trattenere*. Trattenere le immagini perché non svaniscano subito, perché la mente cosciente non le dissolva, con sforzi di invenzione.

Negli ultimi anni si è fortemente incrementato l'interesse della scienza nei confronti della meditazione, soprattutto in riferimento agli studi genetici sul DNA e sulle sue modificazioni.

Le neuroscienze in particolare hanno studiato e cercato di comprendere i meccanismi che la meditazione attiva nelle varie aree cerebrali, (come ad esempio nell'amigdala, la regione che presiede alle emozioni) evidenziando come sia in grado di plasmare alcune aree del cervello, rafforzando quelle che presiedono alla percezione di sé inibendo emozioni che attivino risposte negative di stress. Da molteplici studi, ci racconta Immacolata De Vivo, una delle massime esperte mondiali nel settore dell'epidemiologia molecolare ed esponente di spicco nello studio dei telomeri, è emerso che la meditazione sembra influenzare i processi che sono alla base della risposta da stress acuto che trova corrispondenza in una maggiore lunghezza dei telomeri nei soggetti che praticano la meditazione, segno di un'azione protettiva che contribuisce al mantenimento della stabilità del DNA.

ANATOMIA SOTTILE



Il campo energetico universale è noto e viene osservato fin da tempi remoti.

Per millenni molto prima che la scienza occidentale scoprisse le leggi della fisica quantistica, gli Asiatici hanno onorato l'energia come il fattore principale della natura e del benessere.

Benché i mistici non abbiano mai parlato di campo energetico umano, le loro tradizioni che risalgono a più di cinquemila anni fa e diffuse su tutto il pianeta, confermano le osservazioni che gli scienziati vanno compiendo.

Tutti gli studi compiuti dimostrano che il modello, secondo cui il corpo consiste di sistemi ed apparati, è insufficiente e va concepito un modello ulteriore basato sull'idea di un campo energetico organizzato.

Il modello olistico può essere descritto come un paradigma emergente in una teoria che interconnette scienza e spirito.

Fondamento di tecniche millenarie si descrivono *i centri di energia del corpo umano*, richiamando per ciascuno di essi funzioni e caratteristiche.

“L’essere umano ha una struttura elettronica, formata da un sistema sottile, circondato da un nucleo energetico. Il corpo è energia condensata; come gli atomi invisibili di idrogeno ed ossigeno possono essere condensati in vapore, acqua e ghiaccio visibili, così la luce si sintetizza in materia. L’Energia cosmica entra dal midollo allungato per essere immagazzinata nel cervello, e da lì discende nei sette chakra e nel passaggio dalla coscienza del corpo a quella dello Spirito, si sperimentano queste sette porte di energia”, così Sabrina Vaiani ci ha introdotto alla lettura del campo energetico umano.

I Chakra e i corpi sottili corrispondenti

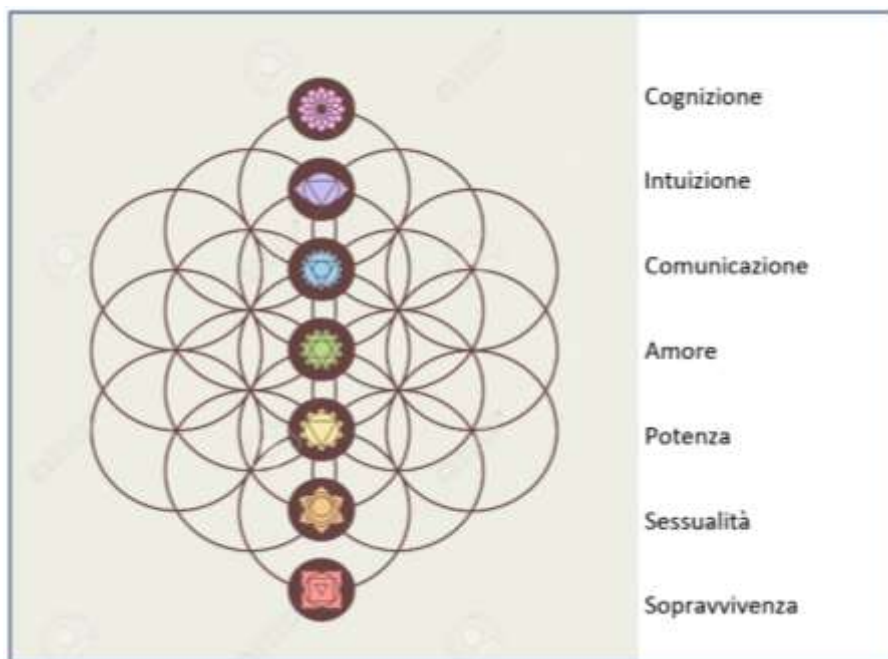


Fig. 5 – I sette Chakra

L’anatomia energetica dell’uomo, “anatomia sottile” che approfondisce il sistema dei chakra, si connette alla visione orientale sull’essere umano e sulla sua struttura, secondo cui “il corpo fisico e il corpo sottile (emozioni, pensieri, percezioni, stati di coscienza) formano un insieme”.

Nel corso della storia, varie culture diffuse ma diverse una dall'altra hanno compreso che l'essere umano è composto da vibrazioni: frequenze che interagiscono con il mondo esterno e che talvolta reagiscono ad esso. La maggior parte dei ricercatori ritiene che il sistema dei chakra sia nato in India quattromila anni fa come un sistema di classificazione “dell'anatomia esoterica” umana, uno schema dei vari corpi di energia sottile e dei canali che influiscono sul corpo. Questa conoscenza discenderebbe dalla *filosofia Vedanta* alla base delle *Upanishad*, composte tra l'800 e il '500 a.C.

Ma la storia dei chakra sembra essere intrecciata con numerose altre culture.

(Relativamente alla sua introduzione in Occidente il riferimento è ad Arthur Avalon che pubblicò nel 1919 *The Serpent Power (Il Potere del serpente)*, Edizioni Mediterranee, 1992).

Il *campo energetico umano* può essere descritto come un corpo luminoso che circonda e compenetra il corpo fisico e che emette radiazioni caratteristiche. Esso viene chiamato “aura”.

Il *nucleo energetico* si estende circa un metro e mezzo intorno al corpo fisico (ma può raggiungere spazi più grandi o più piccoli), suddiviso in sette strati chiamati *corpi sottili*. I corpi sono costituiti di una sostanza sempre più sottile a mano che si procede verso l'esterno rispetto al corpo fisico, e le loro “vibrazioni” rivelano frequenze progressivamente più alte.

Questi corpi di energia che avvolgono il corpo fisico sono l'espressione delle emozioni, dei pensieri, dell'anima dell'essere.

Si possono considerare i nostri corpi sottili come *una struttura elettronica*, il cui equilibrio implica l'allineamento di corpo mente e spirito in un'armonia complessiva.

L'aura, cioè l'insieme dei corpi sottili ha i suoi organi come il corpo fisico: gli organi del corpo energetico sono costituiti dai chakra o vortici che permettono il passaggio e lo scambio di energia cosmica, secondo differenti frequenze, tra l'essere vivente e l'ambiente esterno.

Ogni corpo sottile è quindi connesso con un centro energetico particolare chiamato *chakra* (dal sanscrito *ruota di luce*).

Ogni chakra regola il sistema energetico collegando aspetti visibili e invisibili, la materia e lo spirito.

L'Energia Cosmica fluisce, entra dal midollo allungato per essere immagazzinata nel cervello, e da lì discende nei sette chakra che sono sette porte di energia.

I chakra sono quindi porte dimensionali che accompagnano questo movimento (che prima discende verso e dentro la terra e poi ascende verso il cielo) che caratterizza il processo di trasformazione dell'essere nel suo cammino verso quella che viene definita "la possibilità di sperimentare il risveglio" o la "possibilità di ricordare": *ricordarsi di essere Uno con il Tutto*.

I sette chakra sono i sette chakra principali (a cui si accompagnano 21 chakra minori): base, regione sacrale, plesso solare, cuore, gola, fronte, sommità del capo.

I chakra regolano gli aspetti fisici ed emotivi ed assorbono, trasformano, distribuiscono l'energia dall'universo multidimensionale alle strutture fisiche e sottili dell'essere umano attraverso il sistema dei *meridiani* e dei *nadi*.

Tre sono i principali canali energetici detti *Nadi*.

Le nadi vengono tradizionalmente raffigurate intrecciate a spirale l'una intorno all'altra. La nadi *ida* parte dalla sinistra del rachide, la nadi *pingala* dalla destra, ed entrambe serpeggiano intorno al canale centrale, o *sushumna*, (canale che scorre all'interno della colonna vertebrale) lungo il quale sono situati i sette chakra maggiori, rappresentati come fiori di loto.

Ida nadi (conosciuta come luna) controlla tutti i processi mentali, mentre Pingala nadi (conosciuta come sole) tutti i processi vitali. La nadi Sushumna è il canale di risveglio della coscienza spirituale. Esse possono essere considerate come forza pranica (Pingala), forza mentale (Ida), forza spirituale (Sushumna).

Ida e Pingala funzionano nel corpo alternativamente. Osservando le narici, quando la narice sinistra è aperta fluisce l'energia lunare ed è in attività l'emisfero destro del cervello; quando la narice destra è aperta fluisce l'energia solare ed è in attività l'emisfero sinistro del cervello.

Sushumna è svincolato dal tempo e in questo canale le due polarità positiva e negativa di Pingala e Ida si fondono e si supera la dualità. Dentro il canale Sushumna scorre l'energia

“Kundalini” che, con le polarità positiva, negativa e neutra genera, all’incrocio di queste polarità, dei vortici di energia, cioè i chakra.

Accanto e intorno alla Sushumna vi sono altre strade o canali: uno di questi canali è quello dei meridiani dell’agopuntura cinese.

Barbara Ann Brennan offre questo quadro generale della relazione tra i sette strati dell’aura e i sette chakra.

- *Il primo strato dell’aura e il primo chakra* sono associati alle funzioni e alle sensazioni fisiche.
- *Il secondo strato e il secondo chakra* sono in genere associati alla vita emotiva dell’individuo.
- *Il terzo strato e il terzo chakra* sono connessi con l’attività mentale, cioè il pensiero lineare.
- *Il quarto livello, associato al quarto chakra (del cuore)*, è il veicolo attraverso il quale amiamo non solo il nostro partner ma l’umanità in generale, cioè è quello che metabolizza l’energia dell’amore.
- *Il quinto livello* è connesso con una volontà superiore che è più prossima alla volontà divina e *il quinto chakra* è associato al potere della parola, di ascoltare e di assumere la responsabilità delle proprie azioni.
- *Il sesto livello e il sesto chakra* sono connessi con l’amore celestiale. Questo tipo di amore vede in ogni forma di amore una preziosa manifestazione di Dio.
- *Il settimo strato e il settimo chakra* appartengono alla mente superiore, cioè a una forma superiore di conoscenza e d’integrazione della nostra composizione fisica e spirituale.

Approfondendo secondo la riflessione della Scuola Eterea si descrivono le successive sequenze di *corpi sottili*: il corpo eterico; il corpo astrale, suddiviso in astrale propriamente detto e corpo emozionale; il corpo mentale, il corpo causale; il corpo animico e corpo spirituale.

Il *corpo eterico*, veicolo del prana, (energia vibratoria cosmica) è il primo, connesso al *corpo fisico* e al *primo chakra*.

Il sanscrito *prana* viene tradotto nella lingua italiana in maniera non perfetta con ‘forza vitale’, ‘energia vitale’ o ‘aria vitale’ (in cinese *chi* traduce esattamente il concetto di prana).

Il prana scorre nel corpo fisico attraverso specifici canali sottili le *Nadi*, osservate in precedenza, che possono essere immaginate come strade che scorrono all’interno di un sistema autostradale energetico, e quando due o più strade si incrociano, si formano dei raccordi di energia, o *chakra*.

La struttura del corpo eterico è simile a una rete di linee luminose, in costante movimento.

Il suo colore varia dall’azzurro chiaro al grigio

Il corpo eterico può avere costituzione grossolana o fine secondo il tipo di corpo fisico cui è connesso.

Esso possiede solo una coscienza diffusa: se separato dalla parte fisica non può servire da intermediario alla mente.

Il *secondo corpo* è il *corpo astrale*, più sottile del corpo eterico e meno sottile del corpo successivo.

Esso si suddivide in *astrale* propriamente detto e *corpo emozionale*.

Il corpo emozionale è legato al secondo chakra ed il corpo astrale al terzo chakra.

Il corpo astrale è legato al funzionamento endocrino e, per via della sua caratteristica emozionale, ha una influenza neurochimica.

Una quantità eccessiva o scarsa di energia astrale può determinare uno squilibrio fisico.

Il corpo astrale si presenta come un fluido multicolore e si espande per circa trenta centimetri al di fuori del corpo fisico. L’energia astrale si trasmette da una persona all’altra ogni volta che interagiamo, ci relazioniamo con qualcuno.

Il corpo astrale funziona come *veicolo della coscienza*, che può esistere separatamente, seppure connessa con il corpo fisico.

Durante il sonno tutti lasciano l’involucro materiale per contattare il piano astrale.

Il piano astrale “celebra tutti gli elementi”: terra, acqua, fuoco, aria, etere.

Il corpo mentale attrae le strutture necessarie per la creazione dei pensieri e della forma mentale, che guidano la persona nella realizzazione della propria esistenza, sviluppando due funzioni principali: la prima, *la mente inferiore*, riguarda la parte concreta legata ai sensi ed alla fisicità; l'altra, *la mente spirituale*, in cui l'individuo sa di essere "Uno" con la "Fonte" e non separato da essa. "Quando la mente superiore è colma di luce, la mente inferiore si accorda a questa frequenza e risponde alla vibrazione dell'Amore".

Il corpo mentale è collegato con il quarto chakra. In questo centro si sviluppa il concetto interiore di amore incondizionato.

E attraverso la ricerca interiore e la meditazione è possibile giungere alla consapevolezza che pensieri ed emozioni creano vortici energetici suscettibili di "aggregare materia o evolvere".

Il corpo causale contiene la memoria del vissuto personale e delle esperienze legate alla vita che uno sta vivendo e contemporaneamente il bagaglio genetico genitoriale.

"Racchiude le memorie ancestrali, gli archetipi interiori e lo scopo dell'anima".

Il corpo causale è legato al quinto chakra, "ponte verso le stelle".

In esso è racchiuso lo scopo dell'esistenza a livello spirituale e la lezione che ci siamo prefissati di apprendere nel nostro cammino sulla Terra.

E' uno dei *corpi superiori* il cui sviluppo permette di svincolarsi da un passato che agisce attivando condizionamenti.

Il corpo animico e il corpo spirituale sono i corpi superiori che manifestano l'essenza libera dalla personalità che si disvelano quando l'individuo volge verso l'evoluzione.

Sono collegati con il sesto e settimo chakra.

I primi tre chakra sono definiti *terrestri* e gli altri *celesti*.

Quando si schiudono i tre centri terrestri e l'energia degli elementi più densi –terra, acqua, fuoco-diventa "aria", si risveglia il *centro del cuore*, e "nel cuore si accende il ricordo di essere parte dell'Unità". Questo si sintetizza nel corpo astrale e l'uomo può allora fondere l'energia della materia con quella dell'*Anima che ha sede nel cuore* e con quella dello *Spirito con sede nella testa*.

E ciascuno di noi lavora a quello che è il suo *processo di crescita del momento* per aprire lentamente ogni chakra, per aumentare il suo flusso energetico, in modo da avere il tempo di elaborare il materiale personale che viene liberato ed integrarlo con la propria vita. Nel linguaggio che descrive i vari stati dell'essere esiste una distinzione tra *corpo anima e spirito* ma “tutti e tre formano una trinità sintetizzata dalla vita”.

I Chakra e i tre guna

La natura, secondo la cultura indovedica (*prakrti*, realtà immanente; *prakriti*, terreno primordiale, simile al concetto alchemico occidentale della *prima materia*) è caratterizzata e influenzata da tre qualità chiamate *guna*.

Il prakriti, ci racconta Anodea Judith è tessuto con tre fili detti guna, assimilabili alla materia, all'energia e alla coscienza.

I tre guna sono:

- *tamas*, la materia, la massa, l'oscurità, le pesanti forze di inerzia che possono ostacolare il dinamismo;
- *rajas*, l'energia sotto forma di movimento, la componente attivatrice della vita;
- *sattva*, verità o “ciò che è”; le forze che elevano e illuminano.

I guna possono anche essere descritti come *tamas*, la forza magnetica, *rajas* la forza cinetica, e *sattva* la forza equilibrante delle altre due. *Sattva* domina il piano causale, *rajas* regola il piano sottile, e *tamas* governa il piano materiale o fisico.

Ed i chakra sono tutti composti dai tre guna in varie proporzioni. La materia (*tamas*) regola i chakra inferiori; l'energia (*rajas*) regola i chakra di mezzo; e la coscienza (*sattva*) regola i chakra superiori. Ma una parte di ciascun elemento si trova ad ogni livello.

“Queste tre qualità sono l'essenza di una sostanza fondamentale, unificata e primordiale. Insieme costituiscono la danza dell'universo, e separatamente sono distinti. I guna descrivono i passi di una danza cosmica” [A.Judith 2018]. E portare in equilibrio l'intreccio di questi tre fili fondamentali permette di portare in equilibrio noi stessi, nella relazione corpo, mente, spirito

I tre guna mantengono sempre la loro essenza: la totalità dei tre guna rimane costante e rispecchia i principi di conservazione dell'energia.

I Chakra e i cinque elementi

Cinque sono gli elementi associati ai chakra: *terra, acqua, fuoco, aria, etere*, rispettivamente dal basso verso l'alto.

Non sono letteralmente elementi fisici, ma *elementi vibratori*: essi compongono tutta la materia. Ogni elemento è determinato da un *principio specifico* che rappresenta la sua essenza intrinseca.

La maggior parte dei sistemi metafisici postula quattro elementi - Terra, Acqua, Fuoco, Aria - ma i quattro elementi precedenti derivano tutti dal principio eterico. Gli alchimisti lo chiamano “quinta essenza”, il tutto nel tutto.

Ed i tre elementi acqua, aria e fuoco sono attivi nel quarto: nella terra.

L'etere può essere visto come il campo unificatore e onnicomprensivo delle sottili vibrazioni che si trovano in tutto l'universo. E tutte le vibrazioni sono caratterizzate dal ritmo. E il ruolo primario del ritmo consiste nell'integrare le varie parti di un sistema.

Il quinto chakra è l'ultimo dei sette chakra ad avere un elemento correlato, secondo le associazioni classiche; il regno dello spirito è suddiviso fra i tre chakra superiori.

Anodea Judith ha aggiornato tali connessioni, associando al chakra cinque *il suono*, e collegando gli “elementi” della luce e del pensiero ai due chakra superiori, in quanto elementi vibrazionali progressivamente più sottili; ricordandoci l'affermazione di Arthur Avalon in *Il potere del serpente*: “Il suono...è ciò che rende manifesta l'esistenza dell'etere”.

Ogni chakra ha un suono-seme o *bija-mantra* associato che ne contiene l'essenza e offre accesso alle qualità di quell'elemento.

I Sette Chakra principali

I sette chakra principali hanno un'ubicazione, rispetto al corpo fisico, che corrisponde ai principali *centri nervosi* in quella determinata regione del corpo stesso.

Ogni chakra ha una *polarità positiva o negativa* che si esprime attraverso il movimento. Secondo l'accezione descritta nella Scuola Eteera (che riprende la visione tantrica), gli uomini hanno il primo chakra con carica positiva (con movimento orario) e le donne con carica negativa (con movimento antiorario). Successivamente l'energia si muove modulandosi sull'alternanza orario-antiorario, oppure antiorario-orario fino al settimo chakra (per l'uomo con carica positiva; per la donna con carica negativa).

Ogni chakra contiene la memoria di tutto quello che è stato vissuto dall'individuo e dalla propria linea genetica. Attraverso il coinvolgimento col mondo esterno, gli schemi all'interno dei chakra tendono a ripetersi: è quello che si dice "essere bloccati in un chakra". I blocchi possono dipendere dall'eccesso o dalla riduzione di un chakra. Fondamento è la deprogrammazione delle memorie di sofferenza registrate sui chakra, in modo da non essere più collegati con la sofferenza ma con la creatività. Si tratta sempre di frequenze vibratorie: possono essere sentimenti a bassa, media, alta frequenza.

Alti e bassi sono gli stessi sentimenti che noi sperimentiamo ad alte o basse frequenze. E la bacchetta magica è *l'amore*, con l'apertura totale del cuore, che noi possiamo utilizzare in tutte le circostanze.

Osservava Osho (*Chakra. La forza della vita*, De Vecchi 2018): posso descrivere i chakra anche in questo modo: il primo, materiale: *muladhara*. Il secondo, vitale: *svadhishtana*. Il terzo, sessuale, elettrico: *manipura*. Il quarto, morale, estetico: *anahata*. Il quinto, religioso: *vishuddha*. Il sesto, spirituale: *ajna*. Il settimo, divino: *sahasrara*.

I primi tre centri inferiori sono profondamente legati ai secondi tre. Si tratta di due serie accoppiate.

Il primo chakra è collegato al cibo e il quarto all'amore. Se il cibo è nutrimento per il corpo, l'amore è nutrimento per lo spirito.

Il secondo chakra è collegato al quinto. Il secondo chakra è politico, dominio; il quinto è potere spirituale: padronanza di se stessi.

Il terzo chakra è collegato al sesto. Il terzo è il centro sessuale e il sesto è il centro tantrico.

Il sesto è il centro spirituale.

Il settimo è sovrumano, è divino.

I primi tre ed i successivi tre sono due forze che si equilibrano. Quando inferiore e superiore hanno lo stesso peso, ecco che accade il settimo. A quel punto all'improvviso ogni dualità scompare. Quell'Uno è la meta di ogni ricerca.

I chakra: Muladhara “Radice, Supporto”

- Simbolo: Loto a quattro petali
- Collocazione: Tra l'ano e gli organi genitali, in corrispondenza del plesso coccigeo
- Colore: Rosso
- Ghiandole associate: Surrenali
- Parte fisica associata: Influenza la vescica e il retto, gli organi della riproduzione e parte delle funzioni del sistema nervoso e circolatorio
- Ormone: Adrenalina
- Senso: Olfatto
- Nota: SI
- Mantra: Lam
- Pianeti: Saturno
- Elemento: Terra
- Meridiani di Agopuntura: Vescica, intestino tenue, intestino crasso
- Corpo corrispondente: Corpo eterico
- Diritto: Esistere
- Limite: Paura

Il primo chakra rappresenta la madre, il rapporto con l'archetipo materno e l'energia femminile.

Questo chakra raccoglie l'energia vitale che nutre gli altri chakra. L'elemento Terra quindi regge e organizza tutta la struttura materiale sia più densa che più sottile in cui la differenza è la vibrazione.

Temi ricorrenti sono la connessione e la separazione. Il chakra della radice aiuta a sviluppare le capacità del qui ed ora, dell'essere presenti nel mondo materiale.

Disturbi nel flusso energetico di questo chakra portano ad ansia, senso di instabilità, eccessivo attaccamento alle cose materiali, e fisicamente a patologie rettili e uretrali, costipazioni, disturbi del metabolismo

II chakra: Swadhisthana “Dolcezza”

- Simbolo: Loto a sei petali
- Collocazione: È situato al di sopra dei genitali, in corrispondenza del plesso sacrale
- Colore: Arancione
- Ghiandole associate: Gonadi
- Parte fisica associata: Plesso nervoso sacrale che controlla gli organi interni dell'escrezione e della procreazione, la vescica, i condotti urinari e gli organi genitali interni.
- Ormoni: Estrogeni e testosterone
- Senso: Gusto
- Nota: FA
- Mantra: Vam
- Pianeti: Luna
- Elemento: Acqua
- Meridiani di agopuntura: Vescica, intestino tenue, intestino crasso, milza e pancreas
- Corpo corrispondente: Corpo emotivo
- Diritto: Provare piacere
- Limite: Colpa

Chakra collegato alla creatività, alla gioia di vivere, alla capacità di operare scelte. Centro dei sentimenti, simboleggia il continuo movimento e la ricerca di rinnovamento.

Contemporaneamente in questo chakra troviamo tutte le ferite emotive legate al corpo emozionale.

Disturbi nel flusso energetico del secondo Chakra portano a sensi di colpa, di inutilità, tristezza, timore della vita, dei contatti. Fisicamente, malattie infettive, degli organi genitali, del colon, dei reni

III chakra: Manipura “Gemma splendente”

- Simbolo: Loto a dieci petali
- Collocazione: È situato 4 dita sopra l’ombelico in corrispondenza al plesso solare
- Colore: Giallo dorato
- Ghiandole associate: Pancreas
- Parte fisica associata: il Plesso solare e il pancreas, domina fegato e pancreas.
- Ormoni: Insulina
- Senso: Vista
- Nota: LA
- Mantra: Ram
- Pianeti: Marte
- Elemento: Fuoco
- Meridiani di agopuntura: Milza, pancreas, stomaco, fegato, vescica biliare, reni
- Corpo corrispondente: Corpo astrale
- Diritto: Agire
- Limite: Vergogna e rabbia

In questo chakra parte l’energia per le funzioni vitali. E’ la sede della forza di volontà, del razioicinio, del desiderio di autoaffermazione, del potere e della conoscenza. Esso presenta, come il secondo chakra due oscillazioni energetiche: l’espressione della forza e la sua mancanza; l’aspetto costruttivo e distruttivo. Nel corpo astrale sono presenti le ferite karmiche.

Disturbi localizzati a questo chakra portano ad aggressività, prepotenza, diffidenza, invidia. Fisicamente dolori allo stomaco e al fegato, disturbi digestivi, ulcera, diabete

IV chakra: Anahata “Suono prodotto da due cose che non si colpiscono (Corpo/Spirito)

- Simbolo: Loto a dodici petali
- Collocazione: È situato al centro del petto all’altezza del cuore in corrispondenza del plesso cardiaco e polmonare
- Colore: Verde, rosa, oro
- Ghiandole associate: Timo
- Parte fisica associata: Plesso cardiaco e sistema simpatico
- Ormoni: Ormoni del Timo
- Senso: Tatto
- Nota: MI
- Mantra: Yam
- Pianeti: Venere
- Elemento: Aria
- Meridiani di agopuntura: Stomaco, fegato, vescica biliare, reni, cuore e polmoni
- Corpo corrispondente: Corpo mentale
- Diritto: Amare
- Limite: Dolore, Solitudine

Da questo chakra, sede dell’amore e della tolleranza, situato nel mezzo del corpo, può muovere il cammino verso l’ascesa spirituale, quando i primi tre chakra sono equilibrati e si sono superate paura, tristezza e rabbia.

(Così come il primo chakra apre la porta dell’esperienza materiale).

Il chakra del cuore, considerato da molte tradizioni la sede dell’Anima, è il luogo dove la parte maschile e femminile si fondono e si sviluppa il concetto interiore di amore incondizionato. Parola chiave è la “compassione”, cioè entrare in vibrazione con l’altro. Il quarto chakra non è però solo il chakra dell’amore: esso può essere appesantito dall’eccesso di informazione che può spostare la nostra centratura da noi stessi verso il “pensiero collettivo”, rendendoci quindi manipolabili.

Squilibri in questa zona portano intolleranza, fanatismo e insensibilità. Fisicamente disturbi circolatori e cardiaci, tachicardia, disturbi respiratori, insufficienza immunitaria.

V chakra: Vishuddha “Purificazione”

- Simbolo: Loto a sedici petali
- Collocazione: tra l'avvallamento del collo e la laringe in corrispondenza del plesso faringeo
- Colore: Azzurro
- Ghiandole associate: Tiroide e paratiroide
- Parte fisica associata: Plesso nervoso cervicale
- Ormoni: Tiroxina
- Senso: Udito
- Nota: Nessuna corrispondente
- Mantra: Ham
- Pianeti: Mercurio
- Elemento: Akasha, etere, suono
- Meridiani di agopuntura: Cuore, polmoni
- Corpo corrispondente: Corpo causale
- Diritto: Parlare
- Limite: Bugie

Questo centro è collegato alla consapevolezza, all'espressione dei sentimenti attraverso la parola, alla conoscenza, alla creatività. In esso si palesa il “potere della manifestazione”, cioè la capacità di creare nella propria vita quello che si desidera, lavorando sull'allineamento tra mente corpo e spirito. Il quinto chakra è collegato con “la mappatura che regola il nostro scopo sulla terra”

Disarmonie portano alla difficoltà di espressione, prepotenza, fobie. Fisicamente disturbi e infiammazione alla gola, alla laringe, al cavo orale, tosse.

Lo squilibrio di questo chakra è collegato a quello del cuore e può provocare sensazioni di soffocamento, groppo in gola, paura di morire.

VI chakra: Ajna “Percepire, Sapere”

- Simbolo: Loto a novantasei petali
- Collocazione: Un dito sopra il ponte del naso, al centro della fronte in corrispondenza del plesso craniale
- Colore: Blu scuro o indaco
- Ghiandole associate: Ipofisi
- Parte fisica associata: Principale centro di coordinamento del sistema nervoso centrale. Parte inferiore del cervello, occhio sinistro, orecchie, naso
- Ormoni: Vasopressina
- Senso: Tutti
- Nota: RE
- Mantra: OM
- Pianeti: Giove
- Elemento: Pensiero
- Meridiani di agopuntura: Triplice riscaldatore, circolazione, fegato, vescica biliare
- Corpo corrispondente: Corpo animico
- Diritto: Vedere
- Limite: Illusione, fanatismo

Questo chakra- chiamato anche terzo occhio- ha la funzione di riunire armoniosamente le funzioni dei due emisferi del cervello. Regola i processi del pensiero, è sede dell'intuizione e della percezione extrasensoriale. E' la sede delle più elevate facoltà mentali.

Il sesto chakra è definito Chakra del Maestro, perché è qui che abita il Maestro Interiore, invisibile, l'unico che dovremmo seguire.

Quando il chakra del cuore è aperto e in congiunzione con quello del terzo occhio, siamo in grado di liberare potenti energie guaritrici sia da vicino che da lontano.

Disturbi nel suo flusso energetico portano ad insicurezza, caos, poca voglia di vivere.

Fisicamente può portare disturbi alla vista, udito, naso, memoria e labirintiti.

VII chakra: Sahashrara “Loto dai mille petali”

- Simbolo: Loto dai mille petali
- Collocazione: Al centro della sommità della testa in corrispondenza alla corteccia cerebrale
- Colore: Viola, bianco, oro
- Ghiandole associate: Epifisi o pineale
- Parte fisica associata: Plesso coronario. Occhio destro, parte superiore del cervello
- Ormoni: Serotonina
- Senso: Tutti
- Nota: Do
- Mantra: So ham
- Pianeti: Sole
- Elemento: Luce
- Meridiani di agopuntura: Tutti i dodici meridiani
- Corpo corrispondente: Corpo dello Spirito Divino
- Diritto: Conoscenza
- Limite: Attaccamento

Questo chakra è sede del contatto con il Sé superiore, porta di accesso all'ignoto, influenza la corteccia cerebrale e vari tipi di coscienza, compresa l'unificazione delle facoltà spirituali, mentali e fisiche. È legato all'archetipo paterno, al rapporto con l'energia maschile e al rapporto con la Divinità.

Rappresenta nella sua forma più evoluta il superamento del dualismo e la trasformazione della conoscenza in consapevolezza e, laddove si compia questo “risveglio”, la possibilità di “liberarsi dalle catene dell'illusione e dalle maschere della personalità”.

Disturbi del suo flusso energetico possono portare a depressione, paura di morire, iperattività, disturbi psicotici, emicrania e disturbi agli occhi.

I 3 tan tien secondo la tradizione Taoista

Il *Taoismo*, è una delle filosofie fondamentali della cultura cinese, e propone l'idea dell'equilibrio e della circolarità degli opposti all'interno di un'unica circolarità, il *Tao*, la *Via*, quella da percorrere per giungere alla piena realizzazione umana e spirituale.

Il Tao è il processo, il fluire; è ogni cosa in trasformazione costante. Lao-tzu, il filosofo mitico fondatore del Taoismo dice “ *Il Tao non fa nulla, ma nulla è lasciato non fatto*”.

Prima di tutto vi era, per la filosofia taoista un non-essere trascendente e indifferenziato, la “VIA”. Il Tao che diede origine all'*essere*.

A un certo punto - nell'essere - si formarono due polarità di segno diverso che rappresentano i principi fondamentali dell'universo, presenti nella *natura*: Yin, il principio negativo, freddo, lunare femminile (il cui segno convenzionale è una linea spezzata); Yang, il principio positivo, caldo, solare, maschile (il cui segno convenzionale è una linea continua).

L'alternanza di Yin e Yang sintetizza l'idea di perenne divenire implicita nel Tao, comprensiva di ogni cosa e del suo opposto. Dallo Yin e lo Yang, elementi quindi di differenziazione complementari, deriva tutto il mondo visibile e invisibile della cosmologia taoista.

Da essi deriva il *qi*, l'energia che scorre nel mondo fisico, rappresentato dai cinque elementi, *acqua, legno, fuoco, metallo, terra*, (le cinque fasi dell'energia), che si combinano a loro volta nelle otto forze. Le otto forze, risultato dell'interazione di Yin e Yang, formano gli otto trigrammi del *bagua* e, combinate, danno origine ai sessantaquattro esagrammi dell'I Ching. Tali esagrammi sono binari, ossia formati da linee intere e linee spezzate, proprio “come il codice di programmazione di un mondo virtuale”.

Il Taoismo quindi, concepisce l'universo come un immenso oceano di interazioni energetiche, derivate dal contributo fondamentale dello Yin e dello Yang e tutte le creature viventi sono in continua interazione con i cinque elementi dell'esistenza.

La scienza moderna ha recentemente individuato prove concrete da rendere consistente la visione taoista dell'universo.

Nella filosofia taoista si parla di tre *Tan Tien*, tre centri nel corpo umano situati lungo l'asse gravitatorio che passa al centro della testa, del torace e dell'addome.

Il termine vuol dire “Campo del Cinabro”, cioè luogo in cui si compie la trasmutazione alchemica delle sostanze di base (mercurio e zolfo) per ottenere appunto il Cinabro (solfuro di mercurio), che nell'alchimia cinese è la materia prima della pietra filosofale, l'operazione alchimistica che realizza simbolicamente la rigenerazione.

I Tan Tien (superiore, medio ed inferiore/ Campi di Cinabro) sono sovrapponibili ai chakra:

- il *Tan Tien superiore*, situato in un punto in mezzo alle sopracciglia, legato al piano mentale
- il *Tan Tien di mezzo*, posto al centro del petto, legato alle emozioni
- il *Tan Tien Inferiore*, nell'addome, nel punto sotto l'ombelico, legato al corpo fisico.

Questi tre punti sono in strettissima connessione con i cosiddetti “tre tesori” della Medicina Tradizionale Cinese.

Il Campo inferiore è la regione dell'essenza vitale (Jing); il Campo mediano è sede del soffio vitale (Qi); il Campo superiore dimora dell'energia spirituale (Shen).

La comunicazione tra questi tre centri avviene tramite la colonna vertebrale e il midollo. Si creano così tre cavità, pelvica, toracica, craniale in cui agiscono tre visceri straordinari: utero; vescica biliare e cervello.

Jing: essenze, sono la potenza dell'unione fra Cielo e Terra, unione di Ying e Yang, aspetti polari di un processo ritmico, in una dialettica interminabile. Esse sono la componente di base di un essere vivente che si organizza: hanno in sé delle specificità, come il seme della pianta, che vengono dalla Terra (qualità delle essenze del padre e della madre) e dal Cielo (attraverso il soffio vitale che ad un certo punto viene ad animare la composizione particolare di essenze). Esse costituiscono il fondamento energetico della vita e sono custodite nei Reni.

Le essenze sono ciò che vi è di più sottile in una sostanza, prodotto della raffinazione o della distillazione, la quintessenza. Con procedimenti di alchimia interna o esterna l'uomo può raffinare sempre più le sue essenze, allora “queste diventano l'elisir della vita, il cinabro”.

Qi: letteralmente significa *soffio*, energia vitale immateriale, manifesta e diretta. Una forza immateriale contraddistinta da movimento, cambiamento, trasformazione. E' il manifestarsi specifico di questa forza all'interno di un singolo individuo. Elemento intermedio fra Jing e Shen, rappresenta l'attivazione e la trasformazione. E la trasformazione di tutto ciò che deriva dal Jing e vi fa ritorno.

Yin e Yang sono le caratteristiche primarie del soffio, il ritmo binario fondamentale della vita in una dialettica interminabile. Non sono due soffi, ma il soffio che passa da differenti fasi secondo i momenti e le circostanze. Non vi è Yin senza Yang e non vi è Yang senza Yin; Yin non è assenza di Yang, e Yang non è assenza di Yin e nessuno dei due è assolutamente primo.

Shen: è un livello estremamente puro e sottile di vibrazione energetica. Rappresenta un patrimonio universale, ma si radica nel Cuore del singolo individuo e ne guida l'orientamento profondo nel corso della sua vita, costituendosi, nell'immagine che ci riassume Franco Bottalo come “la nostra profonda guida spirituale interiore”.

I tre tesori sono quindi associati al livello della sopravvivenza (Jing), alla relazione (Qi) e alla differenziazione (Shen).

L'insieme dei tre Tan Tien è considerato “un organo del corpo” come il cuore o i polmoni, chiamato “*Triplice Riscaldatore*”. Esso garantisce l'unità dei soffi del corpo e mantiene la relazione tra il soffio originario e le sue manifestazioni nell'organismo. Attiva le trasformazioni organiche attraverso un processo di *distillazione*, che contiene l'idea della “capacità di ottenere sostanze pure e preziose alla vita”, come un processo alchemico e permette alle sostanze prodotte da tali trasformazioni di circolare, coordinando il controllo della trasformazione dei liquidi e della loro diffusione, regolando, quindi, la circolazione delle acque. E l'acqua è contemporaneamente sostanza seminale.

Parlare allora di *Jing*, *Qi* e *Shen* come dei tre tesori custoditi nei tre centri fisico-energetici dell'individuo si connette con la visione taoista dell'individuo come processo di alchimia interiore.

I tre Tan Tien sono i tre campi in cui coltivare ciò che è prezioso per il nostro processo di purificazione ed elevazione e le sostanze preziose dei tre Tan Tien sono i tre tesori dell'essere umano: Jing, Qi, Shen.

Tesori rappresentati anche come fiori: Jing, il fiore di piombo; Qi il fiore d'argento, Shen il fiore d'oro. E l'espressione "fiore d'oro" contiene esotericamente anche il termine "luce"; l'oro, la qualità incorruttibile dello Shen, rappresenta la purezza finale del massimo conseguimento spirituale.

Nel libro *Il segreto del fiore d'oro*, per lungo tempo tramandato oralmente, (la prima stampa risale al XVIII secolo), "*far circolare la luce*" è il segreto più profondo e stupefacente. Ci dice Richard Wilhelm, che assieme a Jung ha rivelato all'Occidente nel 1929 questo testo prezioso: "Mettere in movimento la luce è facile, ma è difficile fissarla. Se la si fa circolare per il tempo dovuto, essa si cristallizza e costituisce il corpo spirituale naturale. Tale spirito cristallizzato si forma al di là dai nove cieli. E' di questa condizione che parla il *Libro del sigillo del cuore*, quando dice: "Silenziosamente al mattino spicca il tuo volo". Tutti i mutamenti della coscienza spirituale dipendono dal cuore.

I tre Tan Tien permettono quindi di lavorare su tre campi principali della nostra vita.

Nel suo sistema di ricerca interiore denominato "Quarta Via" Gurdjieff (che aveva avuto come suoi Maestri di riferimento Maestri di varie scuole Sufi) ha parlato dei tre centri dell'uomo, -superiore, intermedio, inferiore-, e delle tre energie fondamentali, - attiva, passiva e la forza di conciliazione. È la legge del Tre, la legge dei Tre Principi o delle Tre Forze, secondo cui ogni fenomeno, dal piano molecolare al piano cosmico è il risultato della combinazione o dell'incontro di tre forze, tutte ugualmente attive. E gli uomini non possono né percepire né osservare direttamente la terza forza, non più di quanto possano percepire spazialmente la "quarta dimensione. L'uomo può imparare ad osservare e vedere in sé l'azione delle tre forze. (Ouspensky, *Frammenti di un insegnamento sconosciuto, la testimonianza di otto anni di lavoro come discepolo di G. I. Gurdjieff*).

IN CHIUSURA

“Nasciamo e moriamo come nascono e muoiono le stelle, sia individualmente che collettivamente. Questa è la nostra realtà. Per noi, proprio per la sua natura effimera, la vita è preziosa” ci ricorda Carlo Rovelli, “Ma immersi in questa natura che ci ha fatto e che ci porta, non siamo esseri senza casa, sospesi fra due mondi, parti solo in parte della natura, con la nostalgia di qualcosa d’altro. No: siamo a casa.

...Noi siamo fatti della stessa polvere di stelle di cui sono fatte le cose e sia quando siamo immersi nel dolore sia quando ridiamo e risplende la gioia non facciamo che essere quello che non possiamo che essere. Una parte del nostro mondo.

...Qui sul bordo di quello che sappiamo, a contatto con l’oceano di quanto non sappiamo, brillano il mistero del mondo, la bellezza del mondo, e ci lasciano senza fiato” [C. Rovelli 2014].

Allora quel silenzio tra le note ricercato, quella tensione inesauribile verso la trascendenza della dualità in cui siamo immersi, ha significato un movimento: sciogliere un minuscolo granello di materia condensata, interferenza sublime nel nostro fluire. Avere dischiuso la fessura che permette la presenza della *luce*, la sua azione vitale di presenza e di guarigione e ritrovarci come ci racconta e suona per incanto Emiliano Toso nel suo brano:

In Questo Luogo Di Stelle

*“Chiudete gli occhi e lasciatevi andare
nel profondo mare che è l’Universo.*

*Ad ogni inspirazione immergete sempre di più
nel blu profondo del Cosmo scintillante di stelle.*

*Ogni inspirazione è un lasciare andare le tensioni, gli stress
e tutto ciò che apparentemente ci separa dal tutto, dall’Uno.*

Siamo immersi nell’oceano di Stelle

e una dolce luce ci avvolge.

*Il nostro corpo è un tutt’uno col cosmo e la pace del creato,
luce e pace in un blu ammantato di stelle.*

*E mentre inspiriamo ed espiriamo
il creato respira con noi,
i nostri cuori risuonano insieme.
E percepiamo ogni cosa come un unico essere vivente
Noi inspiriamo, il tutto inspira,
Noi espiriamo, il tutto espira.
Siamo nel ritmo e siamo il ritmo del respiro dell'Universo
La vita è Spirito e noi siamo vita
e nel silenzio udiamo la musica delle stelle,
la musica del nostro corpo e la musica delle nostre cellule,
e nelle cellule la danza del nostro DNA,
la struttura energetica dell'esistenza,
la nostra e del cosmo.
E nel sintonizzarci con questa melodia quasi impercettibile,
la memoria ci riporta indietro alle origini dell'Universo,
alle origini della Creazione
dove tutto era Uno con il suo Creatore.
Un suono e un respiro,
una nota e un'anima.
A fundamenta della Creazione.
il Creatore diede forma alle sue note
e la loro eco risuona in tutto il creato.
Combinandosi tra loro
esse hanno dato forma ad ogni cosa
e ad ogni creatura.
22 suoni 22 lettere 22 energie e intelligenze
ognuna nel silenzio del proprio essere
si è inchinata alla volontà del suo Creatore
per realizzare la sua benedizione,
che è la vita..."*

RINGRAZIAMENTI

Grazie agli amori imperituri di ogni giorno, fonte inesauribile di tutto ciò che scorre in me e oltre.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Barbara Ann Brennan, *Mani di Luce*, Longanesi, 1987
- Franco Bottalo, *Il cammino dell'anima in Medicina Cinese*, Xenia Edizioni, 2016
- Antonio Damasio, *Lo strano ordine delle cose*, Adelphi Edizioni, 2018
- Immacolata De Vivo, Daniel Lumera, *Biologia della Gentilezza*, Mondadori, 2020
- Bruce H. Lipton, *La biologia delle credenze*, Macro Edizioni, 2006 (Copyright 2005, Bruce Lipton)
- Daniel Goleman, *La forza della meditazione*, BUR, Rizzoli, 2018 (Copyright 1988, daniel Goleman)
- Anodea Judith, *Chakra. Ruote di vita*, Tecniche corporee, 2018
- René Guenon, *Scritti sull'esoterismo islamico e il Taoismo*
- Osho, *Chakra. La forza della vita*, DeVecchi Edizioni, 2018
- Osho, *Questa è la vita*, Mondadori, 2012
- Gioacchino M. Pagliaro, *Intenzionalità di guarigione. La mente e la cura nel mondo dei quanti*, Edizioni Amrita, 2021
- Candace B. Pert, *Molecole di emozioni. Perché sentiamo quel che sentiamo?* TEA, 2020 (Copyright 1997, Candace B. Pert)
- Erica Francesca Poli, *Anatomia della coscienza quantica. La fisica dell'autoguarigione*, Anima Edizioni, 2016
- Romolo Rossi, *Sottovoce agli psichiatri*, Piccin 2010
- Carlo Rovelli, *Sette brevi lezioni di fisica*, Adelphi Edizioni, 2014
- Sabrina Vaiani, *Morte e Nascita*, Eterea, 2016