



# ETEREA

**Centro di Crescita Personale e Ricerca Interiore**

## Scuola di Counseling in Naturopatia Olistica

Elaborato di Simona Piras

# L'INTENTO DELLA SORGENTE UNIVERSALE? DAL PIOMBO ALL'ORO

Ottobre 2018

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidato: Simona Piras



Ente di Formazione per Counselor Olistici Iscritto S.I.A.F. con codici  
SC 119/12 e SC 120/12

## INDICE:

INTRODUZIONE P 2

PRINCIPIO P. 4

ALCHIMIA E POTERE DELL'INTENZIONE P. 9

I 7 VOLTI DELL'INTENZIONE P. 11

5 SUGGERIMENTI PER LA PRATICA P 26.

I FONDAMENTI DELL'ARTE ALCHEMICA P.

LE 3 SOSTANZE DEGLI ALCHIMISTI P. 28

LE FORZE DELLA VITA: I 4 ELEMENTI P. 30

LE EMOZIONI E L'ACQUA P. 36

LA FERITA: UNA PROFONDA SEPARAZIONE P 44.

LE EMOZIONI: MESSAGGERE DELLA VITA P. 50

LE FASI DI GUARIGIONE DELLA FERITA P. 50

“E' MIA INTENZIONE AVERE UNA VITA TRANQUILLA E LIBERA DALLO STRESS” P. 59

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTA' P. 65

RITRATTO DI UNA PERSONA COLLEGATA AL PIANO

DELL'INTENZIONE P. 70

# INTRODUZIONE

L'intento di questa tesina è centrato a spiegare la stessa teoria che introduce la tesina stessa e la conclusione di questo percorso di ricerca di consapevolezza, che questo triennio di studio mi ha offerto come opportunità di crescita.

Non è facile parlare di spiritualità, di alchimie, di sogni, di emozioni e blocchi emozionali, di elementi e di talenti con certezza, tanto da averne capito il senso, no, la mia curiosità mi ha spinto a inoltrarmi in un percorso di studi e di vissuto professionale di contatto con il pubblico, avendo lavorato per un ventennio come estetista e come scelta personale aver intrapreso una carriera di specializzazione manuale e naturale, a ricercare sempre più una mia partecipazione energetica attiva e presente per favorire ad ogni incontro un aiuto sia fisico che emozionale.

Ho sempre sentito dentro di me prima di affrontare questo percorso di studio che dentro ognuno di noi è nascosto più potenziale di quello che siamo disposti ad accettare di avere.

La volontà, la forza, il potenziale di amore che risiede dentro ognuno di noi è tutta energia potente e se le emozioni sono trattenute nel “Teatro della Vita” tutto questo è sprecato e non ottimizzato.

Ho affrontato questo percorso con estremo coraggio, spogliandomi di tante armature e schemi che andavano di pari passo con la mia mente e il mio ego, ho capito la necessità di approfondire qualsiasi aiuto che potesse essere utile a me e agli altri per vivere più serenamente con me stessa e il mondo-spazio che ci circonda, studi, teorie, possibilità, guarigioni e tutto quello che potesse aprire ad una visione più ottimistica, piena di amore e di luce in regola con gli elementi, in equilibrio...insomma una vera rivoluzione spirituale! Beh il mio è un INTENTO... è la questione su cui si basa tutta la mia tesina. Riuscire a bypassare, con semplicità, le chiavi che hanno aperto la visione e mi hanno concesso l'opportunità di comprendermi in maniera diversa, di leggere tutto con una chiave diversa, dal vissuto, dalle

esperienze, dalle mie emozioni e mi hanno fatto sentire accolta ed informata, saranno le stesse che utilizzerò in questo trattato. Ovviamente questa sarà la mia interpretazione e non vorrà essere niente di presuntuoso o facilistico ma una pura mia interpretazione di testi di Castaneda, Paracelso, W. Dyer, e molti altri che sono stati fondamentali nella scelta dell'Intento come titolo, una pura canalizzazione di tutte le informazioni che nel tempo avevo raccolto per una comprensione diversa delle ferite emozionali ,del corpo e dell'anima da poter utilizzare come intento ad ogni incontro per incontrarmi e sviluppare non solo i miei talenti ma anche quegli degli altri.

Le emozioni e le ferite emozionali, alla base del fondamento delle nostre maschere, hanno un grande significato nella nostra vita, ma la loro comprensione dipende dalla conoscenza delle stesse.

Quando affermiamo “io sono fatto così”, oppure “io non sono affatto così”, dobbiamo sempre chiederci se questa nostra affermazione nasce da una reale consapevolezza di chi siamo a livello interiore oppure da una reazione a qualcosa che ci ha fatto cambiare. La grande sfida che dobbiamo vincere per sanare una ferita ,e quindi risvegliare un talento, e' riappropriarci e fare pace con quei movimenti e quelle percezioni che fanno parte del nostro essere. I blocchi che incontriamo nel corso della vita se non li viviamo con le emozioni giuste e con equilibrio tanto da scioglierli daranno vita a delle maschere che non permetteranno di accedere alla nostra verità e creeremo delle maschere iniziando a credere nel tempo di essere quelle maschere stesse, iniziando a recitare e a sentirsi attori ma non protagonisti della nostra vita. Spesso non ci rendiamo conto che viviamo in un film, dove ciascuno recita una parte non volontariamente scelta, ma dovuta quale risposta ai vari traumi subiti nel corso della vita stessa. Il mio intento sarà quello di fare maggiore chiarezza su cosa genera cosa nelle reazioni ancestrali, inconsapevoli di una persona che si trova a recitare il suo ruolo nel “Teatro della vita”.

# PRINCIPIO

Il tema dell'intenzione mi ha incuriosito ed attirato tanto che ho cominciato ad approfondirlo leggendo molti testi scritti sull'argomento da psicologi, sociologi e studiosi di epoche diverse e questa ricerca mi ha permesso di trovare una definizione da me largamente condivisa e cioè: “L'intenzione è uno scopo preciso o un obiettivo chiaro accompagnato dalla determinazione a raggiungere un risultato desiderato”. Chi è animato da una grande intenzione viene descritto come una persona dalla forte volontà, che non consente a nessuno di interferire con il raggiungimento del proprio desiderio interiore; possiede una sorta di risoluzione e di determinazione assoluta e potente.

Personalmente, ritengo l'intenzione qualcosa di molto più complesso che un semplice ego determinato o una forte volontà individuale; si tratta di qualcosa profondamente diverso. Dipenderà dal fatto che mi sono liberata di molti ego differenti e grazie alle tante letture sono riuscita ad abbracciare anche teorie diverse su quanta importanza abbia il ruolo dell'universo e del suo lato attivo nelle nostre esistenze. Castaneda stesso diceva “L'intento è una forza che esiste nell'universo, non è una forza che si compie, ma piuttosto una forza presente nell'universo, come un invisibile piano di energia. Un filosofo indiano Patanjali suggerì al mondo oltre venti secoli fa: “ forza, capacità e talento addormentati si risveglieranno in voi e voi scoprirete di essere persone migliori di quanto non avreste mai immaginato.

Patanjali, si riferiva a forze che sembravano inesistenti o morte di fronte alla potente energia che si sperimenta quando si è inspirati. Quando ci si sente fortemente motivati da un obiettivo o da una vocazione pare si sperimenti la sensazione dello Spirito che agisce in noi. Inspirati significa infatti con lo spirito! Sono consapevole che l'intenzione è un potere che si trova dentro ciascuno di noi. E' un piano di energia invisibile situato al di là della nostra normale

quotidianità ed è già presente prima del nostro concepimento. Tutti disponiamo dei mezzi per attirarlo e per riuscire a sperimentare la vita in una dimensione del tutto nuova e coinvolgente.

Alcuni noti ricercatori sono convinti che la nostra intelligenza, la creatività e l'immaginazione siano legate all'energia dell'intenzione e non siano semplici pensieri o parti costitutive del cervello.

Lo scienziato David Bohm, nel suo libro “Universo, mente, materia” ipotizza che tutte le informazioni e le categorie mentali dell’ordine siano presenti in un dominio invisibile o realtà più elevata e che all’occorrenza possano essere evocate e utilizzate.

Secondo questi studi non esisterebbe un piano dove si trovi l’intenzione. Non esiste un posto dove non ci sia!

Qualunque cosa nell’universo possiede al suo interno l’intenzione, vale per qualsiasi espressione della natura, che si tratti di un bocciolo di rosa, di una margherita o di una montagna. Una mosca possiede l’intenzione tanto nel suo essere quanto nelle sue manifestazioni vitali; una piccola ghianda che all’apparenza non ha alcuna capacità di pensare o di fare progetti per il futuro partecipa al piano invisibile che se si taglia la ghianda in due non si vedrà la grande quercia che potrebbe diventare ma sappiamo che è lì dentro.

Un fiore di melo in primavera non sembrerà altro che un delicato fiorellino bianco ma possiede l’intenzione che manifesterà in estate sotto forma di mela!

L’intenzione non sbaglia mai; la ghianda non si trasforma mai in una zucca. Qualsiasi espressione della natura, nessuna esclusa, possiede l’intenzione e per quanto ne so non esiste alcun elemento in natura che metta in dubbio il percorso che l’intenzione ha tracciato per lui.

La natura, semplicemente, procede in armonia seguendo il piano dell’intenzione e anche per ciascuno di noi esiste un progetto voluto da quella stessa energia.

Nel DNA, presente fin dal concepimento in ciascuno di noi, esiste ciò che alcuni chiamano “la spinta al futuro”. Nel momento stesso del nostro concepimento, quando una piccolissima goccia

di protoplasma umano si combina con un ovocita, la vita nella sua forma fisica ha inizio e l'intenzione assume la regia del processo di crescita. La nostra struttura fisica, il nostro aspetto, il nostro sviluppo fino allo stadio della vecchiaia vengono stabiliti in quell'attimo preciso del concepimento.

Quando esaminiamo la danza del seme e dell'uovo, nel tentativo di decifrarne l'origine e risalendo a ritroso fino alla creazione, ci imbattiamo in molecole, poi atomi, elettroni, accelerazioni di particelle e collisioni ma la scoperta di Einstein e dei suoi colleghi scienziati è nota: "non esiste alcuna particella all'origine, le particelle non creano la vita. La Sorgente, ovvero l'intenzione, è energia pura, illimitata e si muove e vibra con una tale velocità che misurarla o anche osservarla è impossibile!"

E' invisibile, senza forma ne confini. Anche noi, in origine, siamo energia senza dimensione, ed è proprio su questo piano spirituale di energia vibrante e illimitata che risiede l'intenzione.

L'intenzione è un luogo senza luogo e governa tutta la nostra esistenza e questo accade per qualunque creatura dell'universo.

Esiste un piano, invisibile e senza forma, che dirige tutto per noi. L'intenzione dell'universo si manifesta in miliardi di modi nel mondo sensibile, e in ogni parte di noi, compresa l'anima, i nostri pensieri, le nostre emozioni e ovviamente il nostro corpo fisico ne fanno parte.

Quindi ricapitolando questa forza invisibile è dappertutto, è indivisibile ed è presente in qualunque cosa che si veda e che si tocchi, questa forma infinita invisibile è ovunque nel mondo fisico e in quello non fisico. Il nostro corpo fisico è parte della nostra interezza che proviene da questa energia; nell'istante del nostro concepimento, l'intenzione stabilisce che aspetto avremo e come sarà il nostro processo di crescita e di invecchiamento; determina anche le nostre caratteristiche non fisiche: le emozioni, i pensieri e la personalità. In altre parole l'intenzione è un potenziale infinito che attiva le nostre manifestazioni fisiche e non fisiche su questa terra.

Gli Antichi Alchimisti chiamarono questa forma di energia che definiamo "libera" con il termine di Spirito, e la forma di energia incarnata nel mondo della materia con il termine di Anima. Poiché l'energia "libera", intesa come energia spirituale, relativa ad un essere umano è immensa, è necessario per la sua materializzazione un numero immenso di atomi per fondere ed incarnare tutta questa energia di massa. Sarebbe un grosso problema se la mia energia sfuggisse ai legami molecolari e si disperdesse nell'universo! Basti pensare a cosa succede quando in una centrale nucleare si perde il controllo sul processo di fusione e l'energia comincia a disperdersi. L'energia contenuta nei nostri legami atomici è enorme; è sufficiente considerare la formula  $E = m c^2$  anche una piccolissima quantità di massa, l'effetto della moltiplicazione per la velocità della luce(300.000 Km/s al quadrato), darebbe una quantità di energia altissima. E' fondamentale comprendere che noi siamo energia incarnata in una massa: un'energia "libera" che ha accettato una sorta di "contratto" nei confronti della materia per poter vivere l'esperienza della dualità.

Lo spirito ha estrema necessità della massa per poter esprimere il suo potenziale.

Possiamo affermare, quindi, che siamo nati per essere dei conduttori? E che cosa conduciamo? Noi stessi verrebbe da rispondere, e dove conduciamo questa energia? Da un punto all'altro durante la nostra esperienza di consapevolezza, ma come avviene questo processo apparentemente complesso?

Primariamente, se parto da un punto per andare verso un altro punto dovrò necessariamente avere qualcosa che stimola in me questo movimento. O il percorso è in salita, e quindi qualcosa viene verso di me , o in discesa e quindi io vado verso qualcosa; oppure ci deve essere qualcosa che mi spinge. Se il percorso è pianeggiante e non c'è nulla a spingermi, io non avrò la forza per muovermi da un punto ad un altro. In fisica questo stato di squilibrio esistente tra due punti in un determinato spazio si chiama Differenza di potenziale. La differenza di potenziale tra due punti immersi in un campo vettoriale conservativo corrisponde al lavoro necessario per spostare

un elemento di valore unitario dal punto potenziale più basso al punto con maggior potenziale; in ambito elettrico, la differenza di potenziale è chiamata comunemente tensione. La cosa curiosa è che il prodotto del flusso e della differenza è la Potenza, che è il rapporto tra la quantità di energia prodotta e il tempo.

Tornando a noi se vi è differenza di potenziale, questa si muove.

Nella nostra vita ci deve essere una differenza di potenziale affinché esista un movimento. E' necessario che io nasca più ignorante rispetto al livello di conoscenza e coscienza con cui morirò.

Che cosa fa sì che nella mia vita io abbia un motore acceso che mi porta da un punto all'altro?

Non è certo ciò che già posseggo a stimolarmi, quanto quello che mi manca, che mi spinge a muovermi!

Chi non ha stimoli non cammina; generalmente, infatti sono proprio le persone che incontrano grandi difficoltà nella vita quelle che fanno più strada nel cammino evolutivo!

L'energia cerca di incarnarsi creando dei picchi e delle valli, delle differenze di potenziale, per poter andare da un punto che abbia una tensione verso un altro con un voltaggio differente; affinché l'energia si arricchisca e aumenti il suo voltaggio, deve obbligatoriamente fare esperienza.

Se non ci sono delle difficoltà, delle sfide, si verifica una condizione di stasi. Le ferite emozionali rappresentano delle sfide importantissime che hanno l'obbiettivo di stimolare l'essere a cercare delle soluzioni per risolvere i problemi. La soluzione o la guarigione della ferita emozionale rappresenta il movimento da un punto basso potenziale verso un altro punto a potenziale verso un altro punto a potenziale maggiore: conquista di un talento.

Le ferite emozionali, quindi, sono difficoltà pre-determinate dallo Spirito (pre-destinate), con l'unico obbiettivo di creare una differenza di potenziale, quindi la tendenza al movimento, attraverso il quale noi possiamo, superando quel dislivello, crescere ed evolvere.

Poi in fondo lo sappiamo, siamo esseri umani, con le nostre furberie, se nascessimo già con i talenti attivi, non li apprezzeremo e, probabilmente, non avremmo la spinta necessaria per ricercare le soluzioni per migliorare la nostra vita.

## ALCHIMIA E POTERE DELL' INTENZIONE

Tornando alla vita vissuta come se fosse una grande opera di teatro ci sono molti modi di rappresentarsi in scena e quando la recita diventa realtà, la realtà diviene un mito, e la persona si perde nei labirinti delle proprie maschere, indossate per non dover più soffrire. Fino a che non siamo certi che stiamo vivendo il nostro cammino, manifestando la nostra vera essenza, liberi da vincoli traumatici del nostro passato, non possiamo definirci veramente liberi, dotati di libero arbitrio.

Fino a che proviamo vergogna per noi stessi, dei nostri atti più spontanei, dei nostri desideri più intimi ed autentici, non saremo mai felici e realizzati e la nostra forza di volontà seguirà solo un programma evoluzionario pilotato da chi ne ha interesse più di lui.

Dobbiamo intenzionalmente risvegliare e coltivare il più possibile la nostra consapevolezza per riconoscere quanto stiamo mentendo a noi stessi. Sarebbe un grande peccato dover riconoscere, in punto di morte, che non abbiamo realmente vissuto la nostra vita, ma una maschera teatralmente indossata per sfuggire al dolore e alla sofferenza non compiendo il nostro destino.

L'Alchimia crede fermamente che noi abbiamo la libera facoltà (il “libero arbitrio”) di seguire o non seguire il nostro pre-destino. Il pre-destino non è qualcosa che un dio esterno a noi ha deciso per un suo capriccio, ma che l'energia stessa, nel momento in cui si è configurata per l'esperienza terrena; secondo la visione degli antichi alchimisti, è la scelta libera dell'Energia che, volendo evolvere e trasformarsi, sceglie un punto di partenza, un cammino e un punto di

arrivo in quel grande “conduttore” che è rappresentato dalla vita materiale stessa. Immaginate quindi un’energia libera che sceglie un cammino, e, dopo essersi materializzata fisicamente, per vari motivi assume una maschera e si dimentica di sé, indossa talvolta una maschera magari contraria al suo stesso cammino e quindi che esistenza sara’? Infatti il problema dello smarrimento del proprio pre-destino è un punto fondamentale nello studio degli alchimisti. Per secoli, questi “medici” dell’antichità hanno cercato di “guarire” riallineando l’individuo con il suo progetto primordiale spirituale, tanto che Paracelso affermava: Dove lo spirito soffre, anche il corpo soffre.

Riassumendo, dobbiamo chiarire che le Tre sostanze dell’Alchimia Corpo-Anima-Spirito, apparentemente così diverse, sono, in realtà, più aspetti della stessa Energia. Il nostro Spirito è rappresentabile nell’energia nella sua “forma libera”, L’Anima è l’energia incarnata che vivifica la materia, e il Corpo la massa.

Lo Spirito, quando si manifesta nella carne, dà origine all’Anima, che anima letteralmente il Corpo, il quale è una massa fatta a “immagine e somiglianza dello Spirito. Quando uno spirito desidera vivere una esperienza materiale, deve necessariamente configurare la sua energia per riuscire a contenerla tutta in una struttura che è limitata a livello spaziale e a livello temporale.

Dovrà configurarsi similmente alle regole che reggono la materia per riuscire a rimanere ancorato qui, in terra. Incontrerà quindi due cellule (come le dualità): un ovulo ed uno spermatozoo, Mercurio e Zolfo, il principio femminile e maschile, il giorno e la notte, la fame e la sazietà, la gioia e la tristezza e solo attraverso queste due strutture potrà manifestare la sua immensità.

Il nostro libero arbitrio non è in discussione: siamo creature pensanti e capaci di compiere delle scelte; anzi, nel corso della vita continuiamo a prendere decisioni.. Non si tratta quindi di un braccio di ferro fra il libero arbitrio e il destino predestinato per noi, ma dobbiamo essere consapevoli della nostra capacità di raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissi e della

strada che la nostra volontà ci sta facendo percorrere per conseguirli. Avere una volontà di ferro ed essere determinati significa collegarci con l'intenzione e la nostra forza di immaginazione, sì perché quest'ultima è in grado di connetterci con il potere dell'intenzione.

L'immaginazione è il movimento della mente universale che è dentro di noi: è lei che crea quella proiezione nella nostra mente che ci consente di partecipare all'atto della creazione. E' il legame invisibile che ci consente di realizzare il nostro destino. Il Segreto secondo queste teorie? Pensare a partire dal fondo! Per esempio, adesso mentre scrivo queste parole immaginare tutto come se la tesina sia già finita e impaginata al meglio! Comportarsi come se tutto quello che si ha intenzione di intraprendere sia già completato al meglio. Questo pensiero pare generi un comportamento come se quello che desidero esistesse già. Il Motto diventa: Immaginati di essere e sarai!

Con il Corpo e con l'Ego soltanto non siamo in grado di attuare l'intenzione, non creiamo, non possiamo dare vita a niente; dunque mettiamo l'ego da parte. E' fondamentale avere uno scopo ed essere ben determinati a portarlo a compimento, ma liberiamoci dall'illusione di essere noi a realizzare i desideri del nostro cuore con la sola forza di volontà.

L'immaginazione ci consente il lusso di "pensare a partire dal fondo" e che non c'è niente che possa fermare qualcuno che pensa a ritroso, poiché riesce a procurarsi gli strumenti per superare qualsiasi ostacolo. Rendiamoci indifferenti al dubbio e alla voce della nostra volontà e coltiviamo la certezza che, attraverso il continuo sostegno della nostra immaginazione, i nostri desideri si stiano concretizzando in traguardi reali. Ricollegarsi all'intenzione significa esprimere se stessi e utilizzare i sette volti che la Sorgente di tutto utilizza per rendere manifesto ciò che ancora non lo è.

## I SETTE VOLTI DELL'INTENZIONE

Sembrerà impossibile da credere, ma pare che connettersi all'intenzione e alle sue regole per lo sviluppo umano sia possibile. Alla domanda postasi anche allo psicoterapeuta e scrittore Wayne W. Dyer su come si potesse fare ad ottenere ciò che si desidera, secondo i suoi numerosissimi studi, conferenze e approfondimenti, lui rispose: "Se stai diventando la persona che avevi deciso di essere, ma hai sempre pensato soltanto a conseguire risultati, allora rimarrai perennemente in uno stadio di desiderio inappagato. Perciò secondo lui la nostra risposta doveva essere riformulata e chiedersi piuttosto " come faccio ad ottenere ciò che l'intenzione vuole che io realizzi? ". Secondo molti studi la vera risposta a questa domanda si può riassumere dicendo che..otteniamo ciò che l'intenzione vuole farci realizzare quando ci troviamo in armonia con il suo potere, responsabile di tutta la sua creazione!.

Quando diventiamo una cosa sola con l'intenzione, trascendiamo il nostro ego e partecipiamo alla mente creatrice universale. Cominciamo dunque a rimuovere il fardello dell'ego dalle nostre spalle che diventa indispensabile per tornare nel luogo da cui siamo stati generati per far sì che istantaneamente si possa notare il potere dell'intenzione agire attraverso di noi con una moltitudine di strade diverse. Passiamo in rassegna i sette volti analizzandoli per capire come renderli parte della nostra vita.

1) IL VOLTO DELLA CREATIVITA'. Essere creativi significa credere nel nostro scopo e avere un atteggiamento fiducioso, coerente con i nostri pensieri e le nostre azioni quotidiane; significa dare forma alle nostre intenzioni personali. Per esprimere la creatività e manifestare l'intenzione, viene suggerito di praticare Meditazione e di aprire la propria mente riconoscendo attraverso la stessa un valido alleato per entrare all'interno di se stessi con chiavi di lettura morbide ed efficaci.

Il volto della creatività il primo dei sette volti dell'intenzione è l'espressione creativa della forza dell'intenzione: quella che ci ha plasmato, ha fatto in modo che ci trovassimo qui e ha creato un ambiente compatibile con le nostre necessità. Il suo potere è necessariamente creativo, altrimenti niente potrebbe esistere. Questo potrà sembrare ovvio ma una cosa è chiara a tutti, c'è stato un tempo in cui eravamo embrioni, prima ancora semi ed inizialmente pura energia, ma quell'energia senza forma conteneva già l'intenzione che ci ha portato da un luogo e un tempo indefiniti alla vita in questo luogo e in questo momento.

Al massimo livello di consapevolezza, l'intenzione ci ha indirizzato sulla via del nostro destino. Il volto della creatività ci spinge verso la creatività continua, per creare e co-creare qualunque cosa ci prefissiamo. L'energia creativa è parte integrante di noi e ci è stata infusa dallo Spirito vitale che ci ha plasmato.

Non fa alcuna differenza quale forma assuma la nostra creatività; può essere dipingere o cantare, fare giardinaggio o cucinare. La cosa importante è essere aperto a ciò che attraverso di noi si vuole esprimere.

Ricordiamoci che noi non possediamo le nostre creazioni: esse non ci appartengono. La vera creatività sorge da un'unione con il divino, con il mistico e l'inconoscibile.

In questo caso è sia una gioia per colui che crea, sia la benedizione per gli altri.

Un saggio un tempo diceva: "la creatività è la qualità che tu immetti in ciò che stai facendo. E' un'attitudine, un approccio interiore; il modo in cui guardi le cose, non tutti possono essere pittori, né è necessario. Se tutti lo fossero, il mondo sarebbe orribile; sarebbe difficile vivere. E non tutti possono essere un ballerino, né è necessario. Ma tutti possono essere creativi.

Qualsiasi cosa tu faccia, se la fai con gioia, con amore, se il tuo agire non è solo frutto di calcolo economico, allora è creativa. Se dentro di te hai qualcosa che cresce da questo spazio, e se ti fa crescere, è spirituale, è creativo, è divino. Diventi più divino man mano che diventi più creativo.

Tutte le religioni del mondo hanno detto che Dio è creatore. Io non so se lo sia oppure no, ma una cosa la so: più diventi creativo, più diventi divino. Quando la tua creatività giunge la culmine, quando tutta la tua esistenza diventa creativa, vivi in Dio. Pertanto, egli deve essere creatore, visto che le persone creative sono sempre state vicino a lui. Ama ciò che fai, sii meditativo mentre lo fai; di qualsiasi cosa si tratti!”. E i saggi si sa..la sapevano lunga....

2) IL VOLTO DELLA BENEVOLENZA. Qualsiasi potere la cui natura sia portata alla creazione e risponda al bisogno di trasformare l'energia in una forma fisica deve essere un potere benevolo.

Ancora una volta, arrivo a questa deduzione attraverso il suo contrario: se il potere donante dell'intenzione avesse come caratteristica il desiderio di essere malvagio o di infondere dolore, la creazione stessa sarebbe impossibile. Nel momento in cui una energia malevola prendesse forma, lo Spirito che infonde la vita ne sarebbe distrutto. Al contrario il potere dell'intenzione ha un volto benevolo: la sua energia positiva desidera che ciò che viene creato cresca e fiorisca, sia felice ed appagato; io considero la nostra stessa esistenza come la prova della sua benevolenza. Scegliere di essere a nostra volta benevoli, significa scegliere di attivare il potere dell'intenzione nella nostra vita.

Studi scientifici hanno dimostrato l'effetto positivo di un carattere benevolo sul sistema immunitario e sull'aumento della serotonina all'interno del cervello. La serotonina è un neurotrasmettore prodotto NATURALMENTE dal nostro corpo umano che ci fa sentire meglio, più a nostro agio, in pace con noi stessi e perfino più felici. Molti farmaci antidepressivi, infatti, stimolano CHIMICAMENTE proprio la produzione di serotonina. La ricerca medica ha dimostrato che un semplice gesto di gentilezza diretto verso un'altra persona rafforza il sistema immunitario e fa aumentare il livello di serotonina sia in colui che lo compie sia in chi lo riceve.

E' ancora più sconcertante il fatto che persino chi osserva quel gesto ne riceve un beneficio fisico.

Riuscite ad immaginarlo? La gentilezza compiuta, ricevuta e perfino osservata ha un effetto positivo sulla salute e il benessere di chiunque ne venga coinvolto! In questo caso, io mi immagino il sorriso stampato sia sul volto della creatività sia su quello della benevolenza.

Quando ci comportiamo in modo malvagio, blocchiamo il volto della benevolenza e ci allontaniamo dal potere dell'intenzione. Non ha importanza se la chiamiamo Dio, Spirito, Sorgente o intenzione; resta il fatto che i pensieri malvagi ce ne allontanano, mentre quelli benevoli rafforzano la nostra connessione.

Per riconnettersi con l'intenzione dobbiamo porci sulla stessa lunghezza d'onda dell'intenzione stessa. Sforziamoci di vivere con allegria e benevolenza: ci sentiremo molto più carichi di energia rispetto a chi si lascia vincere dalla tristezza o dalla rabbia, e saremo molto più vicini alla creazione e alla realizzazione concreta dei nostri desideri. E' donando che ci arricchiamo, è attraverso azioni benevoli indirizzate al prossimo che il nostro sistema immunitario si rafforza e il nostro livello di serotonina aumenta. I pensieri che ci indeboliscono e ci sottraggono energia appartengono alla sfere della vergogna, della rabbia, dell'odio, del giudizio e della paura.

Ciascuna di queste sensazioni ci rende fragili e ci impedisce di attirare nella nostra vita ciò a cui aspiriamo. Se stiamo diventando le persone che avevamo deciso di essere, ma abbiamo sempre pensato soltanto a ciò che nel mondo va storto e a come ci sentiamo arrabbiati, vergognosi o intimoriti, è logico che ci comporteremo secondo questi pensieri negativi e finiremo per diventare altrettanto negativi. Al contrario, quando abbiamo un pensiero o una sensazione guidati dalla benevolenza ci concediamo l'opportunità di partecipare al potere dell'intenzione e cominciamo ad agire di conseguenza. Ovviamente la prima benevolenza parte da noi stessi e come ci rapportiamo al concetto di pensarsi con benevolenza in ogni circostanza della vita, poi in fondo siamo fatti della stessa materia di Dio se vogliamo analizzarla così e solo questa è una

ragione sufficiente per trattarci con amore e rispetto. Trattiamoci con amore quando mangiamo, quando facciamo sport, ci divertiamo, lavoriamo o eseguiamo qualsiasi attività. Pensare a noi stessi con benevolenza. Accelera la nostra capacità di connettersi all'intenzione. Infine la Benevolenza verso la vita. Negli antichi insegnamenti ci viene ricordato che tutte le creature viventi beneficiano fortemente delle azioni di coloro che si mantengono puri e sgombrano la mente da qualunque pensiero violento. Essere benevoli nei confronti degli animali, dai più piccoli ai più grandi, e verso qualsiasi manifestazione della natura: dalle foreste ai deserti, dalle spiagge a qualunque essere vivente. E' impossibile connettersi alla Sorgente e comprendere il potere dell'intenzione che agisce in noi se ci chiudiamo all'aiuto del creato: facciamo parte di questo ambiente; senza gravità non potremmo camminare, senza acqua non sopravviveremmo un solo giorno, senza foreste, il cielo, l'atmosfera, le piante, i minerali etc..

3) IL VOLTO DELL'AMORE. Il terzo dei sette volti dell'intenzione è il volto dell'amore. Se abbiamo stabilito che infondere la vita è una caratteristica costitutiva del potere dell'intenzione, come possiamo definire la qualità che incoraggia, promuove e sostiene la vita, se non è “l'AMORE”? E' questo il motore principale dello Spirito Universale dell'intenzione.

Il piano dell'energia dell'intenzione è costituito dall'amore e il risultato è un ambiente protettivo e totalmente favorevole. La rabbia, l'odio, la paura o il pregiudizio non vi dimorano, perciò, se mai fossimo in grado di osservarle, vedremmo la creatività e la benevolenza su un piano infinito di amore. Siamo entrati nel mondo fisico, fatto di limiti e di inizi, attraverso il piano della forza universale dell'amore: il volto dell'amore desidera vederci crescere e fiorire, esprimere a pieno il nostro potenziale. Quando non siamo in armonia con l'energia dell'amore, ci allontaniamo dall'intenzione e indeboliamo la nostra capacità di attirarla. Per esempio: se non riusciamo a fare quello che amiamo e non amiamo quello che dobbiamo fare, il potere dell'intenzione si indebolisce e proviamo insoddisfazione che è esattamente il contrario del

volto dell'amore; di conseguenza, attiriamo nella nostra vita sempre più elementi che non ci piaceranno.

**I pensieri e le emozioni sono pura energia.** Un certo tipo di energia si muove più rapidamente o a livelli più elevati di altre. Quando un'energia più mobile occupa lo spazio di un'energia più lenta si trasforma in mobile. Pensiamo per esempio ad una stanza buia: il suo livello di energia è inferiore a quello di una stanza fortemente illuminata. La luce si muove molto più rapidamente delle tenebre, quindi se portiamo una candela in una stanza buia le tenebre non solo svaniscono all'istante ma sembrano magicamente convertire la luce. Lo stesso avviene per l'amore, che è un'energia più elevata e mobile dell'odio. L'odio verso se stessi o verso gli altri, può essere convertito nel potere dell'intenzione, in grado di elargire vita e amore. Quindi mostriamoci pieni di amore.

Sono state scritte migliaia di pagine sull'amore ed esistono moltissime definizioni diverse per questo termine, quasi una per ciascuno di noi.. Amore significa cooperazione e non competizione.

Ciò che sarebbe utile sperimentare qui, in questa manifestazione fisica sul Pianeta Terra, è l'essenza del piano spirituale. Se questo si realizzasse, la nostra vita diventerebbe un'estensione dell'amore, ci sentiremmo in perfetta armonia con tutte le altre creature, aiutandoci l'uno con l'altro. Ci apparirebbe più chiaro che tutti condividiamo la medesima forza vitale ed è la stessa intelligenza invisibile che fa battere i cuori di qualunque creatura su questo pianeta.

Immaginiamoci l'amore espresso dal potere dell'intenzione: quell'energia che è il motore primario e alimenta l'intera creazione. Si tratta della vibrazione spirituale che trasforma l'intenzione divina priva di forma, trasforma la sostanza, vivifica tutte le cose e tiene insieme l'intero Universo, al di là dei confini del tempo e dello spazio. E' dentro ciascuno di noi : e l'Essenza di Dio.

Quindi non dovremmo mai dimenticarci di riversare l'amore nell'ambiente intorno a noi e di assumerci questo impegno come un dovere costante. Liberiamo la mente da tutti i pensieri che non contengono niente di amorevole; dimostriamoci benevoli in ogni pensiero che formuliamo, nelle parole e nelle azioni.

Coltiviamo la pratica dell'amore a cominciare dal cerchio più ristretto delle persone che ci sono vicine, per arrivare infine ad espanderlo verso la comunità a cui apparteniamo e verso il mondo. Sforziamoci di estenderlo anche alle persone che ci hanno danneggiato, o comunque fatto soffrire.

Quanto più riusciremo ad estenderlo, tanto più ci avvicineremo all'essenza dell'amore, ed è solo sentendosene parte che sarà possibile raggiungere l'intenzione e concretizzare i suoi desideri.

4)IL VOLTO DELLA BELLEZZA. Il quarto dei sette volti dell'intenzione è quello della bellezza. Come altro potrebbe essere una espressione creativa, benevola e amorevole, se non bellissima? Perchè mai l'intelligenza organizzativa dell'intenzione dovrebbe scegliere di manifestarsi in un modo ripugnante? Certamente sceglierà la bellezza, quindi possiamo concludere che la natura dell'intenzione è costituita da una eterna interazione tra amore e bellezza, e aggiungere a quest'ultima espressione al suo volto creativo, benevolo e amorevole. Per capire il significato della bellezza come uno dei volti dell'intenzione, pensiamo a questa frase: "Bellissimi pensieri costituiscono una bellissima anima". Mentre si affina la nostra sensibilità e ci accorgiamo di quanta bellezza sia già presente intorno a noi, cominciamo a sintonizzarci sul potere creativo dell'intenzione, che cogliamo nelle cose che ci circondano e perfino in noi stessi. Se scegliamo di scorgere il lato bello in qualunque manifestazione, anche una persona nata nell'indigenza o nell'ignoranza potrà essere in grado di sperimentare il potere dell'intenzione.

Funziona davvero! Cercare la bellezza anche nelle circostanze più difficili ci mantiene collegati alla forza dell'intenzione. Il volto della bellezza è presente in ogni momento, perfino laddove altri scorgono solo raccapriccio. Se ci concentriamo sugli aspetti orribili, i nostri pensieri attirano altro orrore che influenza le nostre emozioni e di conseguenza la nostra vita. Scegliendo invece di restare concentrati sull'unico angolo di libertà anche nelle peggiori situazioni, possiamo trasformare il nostro mondo con l'energia positiva, scorgere ciò che vi è di bello e creare un'opportunità per superare le circostanze. Madre Teresa descriveva la stessa capacità quando le chiedevano "Come si svolge la sua giornata nella Missione per le strade di Calcutta? E la sua risposta era: "io ogni giorno vedo Gesù Cristo, in tutti i suoi terribili travestimenti!"

Emily Dickinson scrisse: "la bellezza non ha causa, esiste". Man mano che diveniamo consapevoli o ci risvegliamo alla nostra natura divina, cominciamo ad apprezzare la bellezza in ogni cosa che vediamo, tocchiamo o di cui facciamo esperienza. Bellezza e verità sono sinonimi. Bellezza e verità, verità è bellezza si traduce che lo Spirito creatore porta le sue creazioni nel mondo concreto per vederle prosperare e moltiplicarsi, e non lo farebbe se non fosse infatuato dalla bellezza di ogni essere vivente, compresi noi naturalmente.

Perciò, recuperare il contatto consapevole con la Sorgente e partecipare al suo potere significa cercare e scoprire la bellezza in tutte le azioni che intraprendiamo. Vita, Verità. Bellezza: si tratta di simboli diversi per raffigurare la stessa cosa: un aspetto di una forza Suprema.

Quando perdiamo questa consapevolezza, perdiamo la possibilità di connetterci all'intenzione. Siamo stati portati nel mondo da ciò che ci ha concepito come una espressione di bellezza; non saremmo qui se non fossimo stati progettati come tali, poiché colui che ha il potere di creare ha anche il potere di non farlo. La scelta di averci creato è la conseguenza della decisione di generarci come espressione di bellezza amorevole.

Questo vale per qualsiasi creatura generata dal potere dell'intenzione.

5) IL VOLTO DELL'ESPANSIONE. La caratteristica primordiale della vita è quella di moltiplicarsi e cercare di affermarsi con espressioni sempre nuove. Se potessimo davvero osservare i volti dell'intenzione rimarremmo stupefatti: per come lo immagino, uno di essi sarebbe in espansione continua. La natura di questo Spirito creativo è continuamente all'opera. Lo Spirito è una forza che dà forma e contiene il principio dell'espansione: cioè la vita continua a generare nuova vita.

Sappiamo che la vita trae origine da un'intenzione senza forma, quindi uno dei volti dell'intenzione assomiglia a qualcosa in costante evoluzione; potrebbe essere una piccola particella che continua a sdoppiarsi e ad aumentare e a loro volta le nuove particelle ne generano altre, sempre nuove, in un'espansione senza limiti.

Questo processo avviene nel mondo fisico: il quinto volto dell'intenzione, quindi, assume la forma di ciò di cui è espressione.

Non potrebbe essere altrimenti, poiché se mai questa forza in espansione fosse scontenta di se stessa o non si sentisse più in connessione con l'intenzione, potrebbe solo autodistruggersi.

Ma questo no accade: la forza dell'intenzione si manifesta invece come un'espressione di creatività, benevolenza, amore e bellezza in espansione!

Quando riusciamo a stabilire un legame fra noi e questo volto, anche la nostra vita comincia ad accrescere, poiché l'espansione è da sempre una componente essenziale dell'intenzione originale.

Il potere dell'intenzione è il potere di accrescere e sviluppare tutti gli aspetti della nostra vita.

Non ci sono eccezioni: la regola vale per tutti, compresi noi!

L'unica condizione per questo sviluppo progressivo dell'intenzione è che occorre cooperare e consentire allo Spirito dell'espansione di esprimersi attraverso di noi, per noi, e per chiunque incontriamo sulla nostra strada.

Solo così vinceremo preoccupazioni ed ansie. Solo con la fiducia nel volto dell'espansione.

Dobbiamo amare ciò che facciamo e dedichiamoci a quello che amiamo: i risultati non potranno che essere positivi.

Solo rimanendo in una condizione di disponibilità, senza aggrapparci al nostro vecchio schema, o modo di ragionare o di essere, pensando invece di partire dal fondo e mantenendoci aperti a ricevere la guida Divina, ci comporteremo secondo la legge della crescita, pronti ad accogliere il potere dell'intenzione.

Il modo è semplice..basta fermarsi nel primo giardino e prendersi il tempo per osservare, fermarsi a guardare i fiori, osservarli e confrontare i fiori vivi dai fiori secchi o morti. Quale è la differenza?

I fiori secchi hanno smesso di crescere, mentre quelli vivi stanno ancora crescendo. La forza universale prorompente che ci ha voluto nel mondo e dà origine a tutta la vita è in perenne espansione.

Come accade con i sette volti dell'intenzione, a motivo della sua universalità condivide con noi una natura comune; se ci manteniamo aperti e disponibili a crescere e a svilupparci a livello intellettuale, emotivo e spirituale, riusciremo ad identificarci con la mente universale.

6) IL VOLTO DELL'ABBONDANZA SENZA LIMITI. Il sesto volto dell'intenzione è l'espressione di qualcosa che non ha confini e si trova ovunque nel medesimo istante: E' l'ABBONDANZA SENZA FINE!

Sembrerà una esagerazione ma pare sia proprio così!! Anche noi siamo stati creati dal dono meraviglioso dell'abbondanza, perciò esso è presente nell'espressione della nostra vita: noi stessi appaghiamo con la nostra esistenza questa legge.

Questo dono ci è stato elargito liberamente e con generosità, al pari di altri doni indispensabili, come il sole, l'aria l'acqua e l'atmosfera.

Se torniamo indietro ai nostri primi ricordi, probabilmente ci rendiamo conto che qualunque insegnamento ci sia stato impartito ha sempre avuto come oggetto un qualche limite: “Questo è tuo, questo è mio..questo è giusto, questo è sbagliato..questo è bene e questo è male; Abbiamo sempre innalzato barriere per segnare confini.

Gli esploratori del passato, però ci hanno trasmesso l’idea che il mondo sia potenzialmente infinito; gli astronomi, secoli fa, hanno sradicato la convinzione che esistesse una immensa cupola celeste a limitare lo spazio sopra la Terra.

Abbiamo scoperto galassie la cui distanza è misurata in anni luce e libri di scienza di appena due anni fa risultano già superati. I record registrati nelle discipline sportive, che in teoria dovrebbero dimostrare i limiti fisici del nostro corpo, vengono infranti e superati con sorprendente regolarità.

Tutto questo significa che non ci sono limiti ai nostri potenziali; né dal punto di vista dei progressi compiuti dai popoli, né in quanto comunità di persone e neppure singolarmente, come individui.

E’ la pura verità- e dipende dal fatto che siamo emanazione dell’abbondanza illimitata.

Immaginiamo la vastità delle risorse da cui si originano tutti gli oggetti, e poi concentriamoci su quell’unica risorsa che sta al di sopra di tutto il resto: quella sarà la mente e la mente collettiva dell’umanità.

Dove comincia e dove finisce la mente? Dove sono i suoi confini? Dove si trova il suo luogo fisico? E una domanda ancora più sottile: Dove non si trova? E’ nata con noi ed era con noi al momento del nostro concepimento..muore con noi? Di che colore è? Di che forma? Le risposte sono nell’espressione “abbondanza senza limiti”. Siamo stati generati da questa abbondanza illimitata; il potere dell’intenzione è dappertutto ed è colui che consente ad ogni creatura di manifestarsi e di svilupparsi all’infinito.

Dobbiamo convincerci di essere collegati a questa forza vitale e di condividerla con tutti e con tutto ciò di cui sentiamo la mancanza.

Occorre aprirci all'espressione del volto dell'abbondanza senza limiti, e finalmente potremo co-creare la nostra vita esattamente come la desideriamo.

L'intenzione è abbondanza senza fine. Non esiste scarsità nel mondo universale ed invisibile dello Spirito.

Il Cosmo stesso è senza fine, come potrebbe esistere un confine dell'Universo? Cosa ci sarebbe alla fine? Un muro? E di che spessore? E dall'altra parte? Mentre cerchiamo di collegarci con il potere dell'intenzione, ricordiamoci che nel profondo del nostro cuore qualsiasi atteggiamento manteniamo di scetticismo o di mancanza di consapevolezza ci tratterà al punto di partenza.

Ricordiamoci che è indispensabile far coincidere le caratteristiche dell'intenzione con le nostre per riuscire a sfruttare il suo potere nella nostra vita.

Noi proveniamo da una coscienza infinita, che non potrà mai avere limiti; perciò cosa ci impedisce di collegarci con questa consapevolezza illimitata che è già presente nella nostra mente e mantenerci fedeli a essa a prescindere dagli eventi che ci circondano? Gli ostacoli che ce lo impediscono non sono altro che i condizionamenti a cui siamo stati esposti nella vita e che finalmente oggi possiamo modificare. Perfino nel corso dei prossimi cinque minuti, se lo desideriamo!

Quando intendiamo passare in uno stato mentale di abbondanza, dobbiamo ripetere a noi stessi, senza stancarci, che siamo illimitati perché proveniamo dalla riserva inesauribile dell'intenzione.

Mentre questa immagine si consolida nella nostra mente, le nostre azioni si trasformano e si allineano con quelle dell'intenzione. Non esiste altra possibilità: diveniamo ciò che pensiamo come ci ricorda il poeta Emerson "l'antenato di ogni azione è un pensiero".

Man mano che i nostri pensieri di abbondanza e di pienezza trasformano il nostro modo di ragionare, la forza creatrice alla quale siamo sempre stati legati comincia a lavorare dentro di noi, e si armonizza con i nostri pensieri.

Del resto, avviene lo stesso anche quando pensiamo in termini di penuria e scarsità: se pensiamo di non essere in grado di manifestare l'abbondanza nella nostra vita, vedremo che l'intenzione si dimostra d'accordo con noi e ci offrirà soltanto la realizzazione dei nostri desideri più scarni!.

Non occorre avere raffinati strumenti intellettuali per arrivare a comprendere: la conoscenza silenziosa sarà più che sufficiente per vivere in armonia con il volto dell'abbondanza senza limiti.

7) IL VOLTO DELL'ACCOGLIENZA. E' così che io immagino il settimo volto; il volto accogliente dell'intenzione. E 'accoglienza incondizionata verso tutti; niente e nessuno sarà mai rifiutato. Qualsiasi essere vivente è il benvenuto, senza giudizi di sorta.

Non accadrà mai che il potere dell'intenzione venga elargito ad alcuni e negato ad altri.

Il suo volto accogliente, per me, che qualsiasi elemento della natura è pronto ad essere chiamato all'azione; dobbiamo essere solo disposti a riconoscere e a ricevere i suoi doni.

L'intenzione non può risponderci se ci rifiutiamo di riconoscerla; se pensiamo che il mondo sia governato dal caso e dalle coincidenze, la mente universale dell'intenzione non ci sembrerà altro che un amalgama di forze inutili e disordinate.

Messa in altre parole: se siamo chiusi, ci neghiamo l'accesso al potere dell'intenzione; per beneficiare della sua generosa accoglienza, invece, occorre che la nostra intelligenza sia affine a quella della mente universale.

Non dobbiamo solo renderci disponibili a venire guidati verso i nostri obbiettivi terreni, ma dobbiamo dimostrarci accoglienti anche per saper restituire quella stessa guida agli altri.

Come farlo? Basta rispondere “SI’ sono pronta/o SI’ perché il potere dell’intenzione è universale e non è negato a nessuno!”.

Il volto dell’accoglienza mi sorride, mentre ciò di cui ho bisogno fluisce verso di me dalla Sorgente.

E la Sorgente mi accoglie quando busso per co-creare i miei quadri quando per passione dipingo..mostrandomi accogliente, sono in armonia con il potere dell’intenzione creatrice universale; i suoi effetti sono molteplici. Ci accorgiamo tutti che le persone giuste si affacciano alla nostra vita come per magia, il corpo guarisce dalle malattie e molti altri risultati sorprendenti.

Dal piano dell’intenzione qualunque cosa può prendere forma e il suo potenziale illimitato pervade ogni creatura, ancora prima che questa esprima il suo primo vagito nel mondo.

Mostrandosi accoglienti, la mente universale è pronta a rispondere a chiunque riconosca la relazione autentica che lo lega ad essa e riprodurrà in quella mente individuale qualsiasi concezione quella stessa mente avrà formulato su di lei.

In parole piu’ chiare: la mente universale accoglie tutti coloro che sono in armonia con lei e mantengono con lei una relazione fondata sull’ammirazione.

Tutto dipende da come noi ci disponiamo ad accogliere il potere dell’intenzione: se vi restiamo connessi, riceveremo tutto ciò che è capace di offrirci; se invece ci riteniamo separati dalla mente universale (una condizione impossibile e tuttavia una forte tentazione dell’ego) , rimarremmo eternamente scollegati da essa.

La natura della mente universale è pacifica, non accoglie la forza né la violenza, lavora secondo i propri ritmi; questo significa senza fretta, dal momento che è fuori dal tempo; per lei, infatti, è sempre l’ETERNO PRESENTE.

Proviamo a metterci accanto al piccolo germoglio di una piantina di zucchine e mettiamogli fretta!

Lo Spirito universale lavora con calma; i nostri tentativi di accelerare il processo o di forzare la vita in un bocciolo non portano che la distruzione della pianta.

Essere accoglienti significa lasciare che il nostro “compagno superiore” indirizzi per noi la nostra vita. Basta ripetersi “Accetto la guida e l’assistenza di quella stessa forza che mi ha creato, mi libera del mio ego e ripongo la massima fiducia in quella saggezza che si muove con spirito di pace secondo i propri ritmi. Non la interrogo e non la forzo”.

E’ così che il piano dell’intenzione , che tutto ha generato, crea, ed è così che dovremmo ragionare per riconnetterci alla Sorgente.

Praticare la meditazione ci consente di sapere, interiormente, come possiamo entrare in contatto cosciente con questa forza stessa.

Se siamo calmi, accoglienti e in pace, ci disponiamo a diventare a sua immagine e a ricevere il suo potere. Penso che questo sia il punto focale di tutta questa teoria ovvero attingere all’essenza della Spirito originario, emulando le caratteristiche del potere creatore dell’intenzione e realizzando nella nostra vita tutti i desideri che rispondono al progetto della mente universale, la quale è creatività, benevolenza, amore, bellezza, espansione, abbondanza e accoglienza nella pace.

## Cinque suggerimenti utili per mettere in pratica quanto detto!

### 1) Per realizzare i nostri desideri, farli coincidere con il nostro dialogo interiore.

Concentrare i pensieri sui risultati positivi; il dialogo che si svolge dentro di noi, fra i vari pensieri che ci affollano la mente, rispecchiano la nostra immaginazione e quest’ultima è il legame che ci unisce alla Spirito. Se il dialogo interiore è in conflitto con i nostri desideri , questi ultimi sono destinati al fallimento. Perciò facciamoli coincidere e riusciremo a realizzarli.

2) Pensare a partire dal fondo. Ovvero, partire dal presupposto che il nostro desiderio si sia già realizzato e mantenere salda questa visione a prescindere dai possibili ostacoli. Alla fine saremo portati ad agire secondo questo *pensiero finale* e lo Spirito della creazione collaborerà con noi.

3) Per raggiungere uno stato di perfezione, esercitiamo l'intenzione che è in noi.

In questo modo entreremo in armonia con l'intenzione della mente universale, che tutto ha generato. Per esempio se decido sempre di dipingere un quadro, lo immagino già realizzato e conservo con me questa visione e impedisco che questa mi abbandoni. Niente mi tratterrà da portare a termine questa intenzione. La mia intenzione non consentirà a nulla di interferire con i suoi programmi: io sono invogliata, chiamata, spinta e addirittura misticamente attratta dalla mia tela!

Tutti i miei pensieri, sia nello stato di veglia sia nel sonno, sono concentrati su questa immagine, anche se non finisco mai di stupirmi di come tutto agisca in armonia per realizzare il fine stabilito.

4) Trascrivere i sette volti dell'intenzione su dei cartoncini formato cartolina.

Plastificare e tenerli bene in vista, in posizioni in cui non possiamo fare a meno di guardarli ogni giorno. Serviranno come promemoria per mantenerci in contatto con lo Spirito originario. Se vogliamo mantenere una relazione di amicizia con l'intenzione, i sette promemoria messi in posizioni strategiche negli ambienti dove viviamo e lavoriamo si riveleranno estremamente efficaci!

5) Avere sempre in mente il pensiero dell'abbondanza.

Ricordiamoci ogni giorno che nell'universo non può esserci penuria; nulla manca o è scarso.

L'abbondanza è ovunque!

# I FONDAMENTI DELL'ARTE ALCHEMICA

*Al-Kemia* era la parola araba per definire l'Ars Regia comunemente l'arte.

Un'arte tecnologicamente avanzata in vari settori (come l'agricoltura, l'arte medica e farmaceutica) le cui conoscenze sono state messe a disposizione anche ai popoli europei. Così la maggior parte degli ortaggi provengono da loro come il carciofo, la melanzana, l'albicocca, la pesca, tutti gli ortaggi che, pare, gli arabi avessero a loro volta importato dall'Estremo Oriente.

Le loro conoscenze erano molto più avanzate di quelle europee; a titolo di esempio, i Romani, per curarsi dopo le battaglie, mangiavano foglie di rosmarino intere, pianta dall'effetto antibiotico, tonico del cuore e ricostituente. Masticavano le foglie di salvia per beneficiare dell'effetto antisettico, immergevano scudi e spade nell'acqua per poi bersi l'acqua ferrosa con lo scopo di ricostituire il sangue perduto durante le battaglie.

Nello stesso periodo storico, gli arabi già conoscevano le tecniche di distillazione, creavano essenze, oli essenziali raffinatissimi e preziosi e da millenni ormai producevano birra, vino e ogni sorta di distillato.

La chimica "occidentale" in quanto arte di manipolare la materie e le sostanze chimiche, non era molto sviluppata; lo erano invece molto di più il pensiero e la filosofia; gli arabi, così come gli orientali, in particolare i cinesi, avevano una filosofia relativamente poco complessa, ma moltissime capacità tecniche. Gli occidentali, europei in senso lato, hanno una tradizione filosofica profonda, con la quale si tende a ricercare la "verità" (l'Essenza delle cose) prevalentemente attraverso il pensiero e la logica.

Nella cultura medio orientale e orientale, l’Essenza viene per lo più ricercata e sperimentata attraverso la manipolazione della materia e il lavoro fisico e corporeo; fine ultimo della ricerca orientale non è tanto la “verità” in sé, quanto le sue molteplici manifestazioni nel mondo quotidiano.

Entrambe queste due visioni e culture, definire tecnicamente la *via secca* e la *via umida*, sono considerati i due cammini fondamentali dell’intera ricerca alchemica. Entrambi portano al medesimo risultato; la comprensione e la conoscenza dell’Essenza delle cose, la realizzazione del volere dell’Essenza nella carne e, in generale, alla Vita.

Fortunatamente, o per un caso “necessario”, dopo che gli arabi ebbero portato l’Alchimia in Europa si verificò, nel corso dei secoli a venire, una fusione del pensiero medio orientale con il pensiero occidentale; così è nata l’Alchimia come la conosciamo oggi, ovvero come dovrebbe essere conosciuta, dato che la sua immagine è stata, nel corso degli ultimi secoli, distorta al punto di paragonare, erroneamente, un alchimista ad uno stregone impostore che utilizza arti oscure per acquisire potere e ricchezza.

Nella cultura nata da questa fusione, particolarmente in epoca post medioevale, si sono formati molti personaggi che meriterebbero per le loro gesta, una trattazione specifica degna di un trattato di storia dell’Alchimia.

L’Alchimia è esistita per secoli come una espressione sublime di “medicina” che univa, in un corpus unico, filosofia, chimica, fisica, matematica, astronomia, astrologia, religione, letteratura e retorica. Il suo grande obbiettivo è sempre stato quello di conoscere e di curare l’Essenza che si trova incarnata all’interno della massa.

Gli alchimisti hanno sempre cercato, una volta “separate”, studiate, sperimentate e comprese le parti costitutive dell’Essere (Corpo, Anima/Psiche e Spirito), di riunirle alla luce della coscienza di ciascun individuo. E’ questo il grande lavoro pratico dell’Arte alchemica: far

esprimere, attraverso la materia grezza di cui siamo composti, l'Essenza che in essa è contenuta.

In altre parole, l'essenza del lavoro dell'Artista è quello di rivelare l'essere contenuto all'interno della materia, come farebbe lo scultore con un blocco di marmo.

In questo lavoro si inseriscono le sfide poste dalle ferite emozionali; al pari dei nodi contenuti nel legno da scolpire o di parti della struttura marmorea non omogenei, esse impediscono la manifestazione, sul piano materiale, dell'Essenza completa dell'individuo. E' a questo punto che l'artista deve saper interpretare, attraverso la materia, i voleri dello Spirito o Essenza.

Le domande che gli alchimisti si ponevano riguardavano questi molteplici aspetti della realtà della vita: da una parte la filosofia studiava l'Essenza, da un'altra la chimica primordiale studiava la materia e da un'altra ancora la religione spiegava i moti dello Spirito.

La grandezza dell'Arte alchemica sta, di fatto, nell'avere sempre studiato questi aspetti trinitari in un unico *corpus* dove l'Essenza, Corpo e Spirito si fondevano nell'essere vivente.

Come possiamo vedere, la già analizzata formula dimostrata da Einstein per spiegare la realtà fisica della vita, è molto più antica di quanto si possa credere;  $E = m * c^2$ ; L'energia è uguale alla Massa, qualora questa viene "accelerata" ad una velocità che è il quadrato di quella della luce. Ciò significa, semplicemente, che massa(m) ed energia (E) si equivalgono (=), relativamente ad uno spazio e ad un tempo. Il concetto di velocità (c), infatti, è strettamente legato al concetto di spazio e di tempo. Meno tempo impiego per percorrere un certo spazio, più vado veloce. Più la Massa è veloce, ovvero si muove in un tempo limitato compiendo molto spazio, più questa si manifesta non più come massa, ma come energia. Grandi spazi percorsi in un tempo infinitamente piccolo ricordano il sogno di tutti gli esseri umani: essere e trovarsi dove il pensiero porta, istantaneamente.

## LE TRE SOSTANZE DEGLI ALCHIMISTI

Cosa studia e di cosa si occupa realmente l’Alchimia? Quale è la sua visione peculiare della vita?

Avvicinando un foglio di carta alla fiamma di una candela, fino al punto in cui il fuoco inizia ad interagire con la massa del foglio di carta, vediamo susseguirsi una serie di eventi che hanno a che vedere con le trasmutazioni alchemiche. Vedremo, infatti, comparire prima il colore nero, indice che qualcosa sta entrando in combustione, poi la brace rossa e infine la fiamma accesa allorché il fuoco si è trasferito nel foglio di carta e ha liberato l’energia contenuta in quella massa. Infine, vedremo questo processo culminare nel colore bianco, la cenere, che è il residuo del processo di combustione e di trasmutazione alchemico.

Qualsiasi cosa, massa o sostanza che esista sulla faccia della Terra, attraverso lo stimolo del fuoco, entrando quindi in combustione, diventerà prima nera, poi rossa e infine bianca.

Proviamo con un cappello, un pezzo di legno, una trave di ferro...ad una data temperatura, la materia si separa liberando la sua energia sotto forma di fuoco o di calore, e dopo essere passata attraverso le tre fasi di nero, brace rossa e cenere bianca, scompare.

Abbiamo così verificato che utilizzando il fuoco, un elemento primordiale, dei più potenti che esistono nell’Universo (il quale elemento che determina moti caotici) possiamo dividere la massa e la materia nei suoi elementi costitutivi.

In questo modo è possibile vedere chiaramente che la massa non è altro composta da tre sostanze, tre parti fondamentali che costituiscono tutta la materia.

Gli alchimisti chiamavano *Tre sostanze* questa trinità costituente la materia. Qualsiasi massa o materia io vada a separare con il fuoco, scoprirò sempre che la materia è fatta di sole Tre sostanze, di diverso comportamento e natura, ma costituenti la materia, così come noi la conosciamo quando riunite. Paracelso aveva ragione.

E' possibile utilizzare anche gli altri Elementi per compiere questa dissoluzione della materia, con tempi diversi rispetto al fuoco ma con uguale effetto. Posso utilizzare la terra, che è in grado di tritare, posso utilizzare l'aria, che ad altissima velocità separa e taglia al pari di una lama e infine l'acqua, che ha il potere di macerare e dissolvere. In ogni caso, quale sia l'Elemento che utilizzo, nel momento in cui separo la materia la verità affiora: la materia è solo una illusione. In realtà ciò che esiste è una "danza" sincronizzata tra le Tre Sostanze che, mescolandosi tra loro in varie combinazioni, creano la materia.

Quando la chimica moderna afferma che la materia è composta da atomi, sta decisamente sostenendo l'antica tesi degli alchimisti. Tutto questo è molto interessante.

Ma come è possibile che gli alchimisti avessero "scoperto" la struttura dell'atomo migliaia di anni fa quando le prime teorie scientifiche relative al mondo atomico risalgono agli inizi del 900? E' veramente un fatto curioso, scientificamente paradossale, che alchimisti vissuti migliaia di anni fa sostenessero che tutto ciò che esiste sulla faccia della terra era molto semplice da comprendere e manipolare, perché altro non era che solo tre elementi basici: essi chiamavano questi elementi basici costituenti la materia le *Tre Sostanze*.

Ed è ancora più entusiasmante scoprire come agli inizi del 1900 alcuni eminenti fisici siano riusciti a dimostrare scientificamente (Thomson, Rutherford, Bohr e Chadwick) l'esistenza delle particelle sub-atomiche, ovvero le particelle che costituiscono l'atomo.

E' veramente emozionante conoscere la storia di questi illustri studiosi riguardo le loro ricerche sull'atomo ma lo è ancor di più il rendersi conto che, dopo anni di ricerche, sono arrivati alla conclusione che la materia era realmente composta da atomi, e questi ultimi erano composti da tre particelle fondamentali: protone, neutrone ed elettrone.

La teoria degli antichi alchimisti!

La materia è composta sa sole Tre sostanze, le quali integrandosi tra loro attraverso una serie di adattamenti e miscelazioni, danno origine a tutta la materia vivente. Tre Sostanze: protone, neutrone ed elettrone!

Le sorprese non finiscono qui. Se andiamo ad analizzare nel dettaglio la teoria delle Tre Sostanze in particolare negli studi di Paracelso, ci rendiamo conto di quanto scientifica potesse essere la visione degli antichi alchimisti.

Gli alchimisti definivano con dei nomi simbolici le Tre Sostanze: Zolfo, Sale e Mercurio.

Non si tratta certo dello Zolfo, né tanto meno del Mercurio, in quanto atomo, né del Sale come fusione del cloro e sodio, quanto di appellativi per esprimere un concetto legato all'archetipo della parola.

Dicevano, ad esempio, che lo Zolfo è la sostanza che si contrae, che è fissa e stabile, radicata, va in profondità nelle viscere della Terra ed è legata all'attività eruttiva vulcanica e ignea. Mercurio è la sostanza che si espande ed è al contrario dello Zolfo molto mobile, volatile, priva di radici e risiede non nella Terra ma nel Cielo. Il Sale è quella sostanza che equilibra il movimento tra lo Zolfo e Mercurio, e che riesce a far convivere nature di segno opposto; la sua espressione è nell'integrazione.

Lo Zolfo è il nostro corpo che è fisso, lento, contratto, legato indissolubilmente alle dimensioni terrene e alle reazioni chimiche.

Mercurio è la nostra mente, in grado di viaggiare in ogni luogo e spazio. Se chiudiamo gli occhi e pensiamo di essere distesi a riposare nel nostro letto mentre siamo altrove, magari al lavoro, Mercurio ci porta attraverso l'immaginazione, ma non lo Zolfo: anche se pensiamo e desideriamo ardentemente di essere in un posto differente da quello in cui ci troviamo, il corpo, la nostra massa, rimane nello spazio e nel tempo reale. Non vi è modo di spostare lo Zolfo senza percorrere uno spazio e far trascorrere un certo tempo; il Mercurio invece può già trovarsi

in un luogo e in uno stato differente. Il Sale rappresenta infine proprio ciò che ci permette di percepire il nostro pensiero (il Mercurio) e di radicarlo nel corpo (Zolfo).

Posso sognare e immaginare di essere in un determinato luogo mentre il corpo è statico e fermo in un punto. E' la mente (Mercurio) a dare al corpo (Zolfo) la consapevolezza di essere in un luogo, ma può fare questo solo attraverso il Sale; le sensazioni, la percezione dello spazio attorno a noi, il "feeling", sono tutte funzioni legate al lato emotivo-sentimentale percettivo sottile, funzioni che sono proprie del neutrone , del Sale.

Il Sale esprime sempre un movimento di integrazione tra gli opposti, Zolfo e Mercurio. Nel mondo orientale esiste una filosofia molto conosciuta che esprime questo concetto: il Taoismo.

Nel Taoismo si crede nell'esistenza di tre forze fondamentali nel mondo che, fondendosi vicendevolmente tra loro, determinano tutte le forme viventi conosciute: lo Yin, forza femminile legata alla Terra, lo Yang, forza maschile legata al Cielo e il Tao, che è in realtà la risultante convivenza da Yin e Yang. Nella rappresentazione taoista c'è tutta la sintesi delle forme viventi in natura, al pari della rappresentazione dei colleghi alchimisti occidentali. Il fatto più interessante,

direi quasi meraviglioso, è che tutte queste forme di pensiero filosofico che risalgono ad epochelontane vengono ad allinearsi con le più moderne teorie scientifiche quali quella atomica moderna.

Per questo motivo molti matematici, fisici, chimici e scienziati dei secoli passati furono attratti dalle teorie filosofiche orientali e della tradizione alchemica occidentale. Il caso emblematico è quello del matematico e filosofo Leibniz, il primo a far conoscere in Europa l'antico testo taoista cinese I Ching con la sua pubblicazione del 1697 *Novissima sinica*. Leibniz vide nel simbolismo dell' i-ching (linea spezzata=0; linea unita=1) un perfetto esempio di numerazione binaria .

Si dice che tra il dire e il fare c'è di mezzo il ...Sale. Il mare è un sale, è massa d'acqua che connette tutte le terre emerse ed è, casualmente, una fonte enorme di sale.

Questa è la materia. La materia è fatta di tre sostanze perché tutto quello che esiste è fatto di atomi, e la differenza che esiste tra atomo ed atomo risiede solamente nel numero di protoni, elettroni e neutroni.

La tavola di Ermite Trimegistro recita: *“E' vero, certo e verissimo, senza mezogna, che ciò che è in alto è come ciò che è in basso e tutte le cose nascono da una cosa unica e per adattamento da questa cosa unica si è creato il tutto”*.

Se fondo due atomi di idrogeno, nasce un atomo di elio: se fondo 8 atomi di idrogeno, nasce 1'atomo di ossigeno; se unisco 82 atomi di idrogeno, ottengo il piombo e se da questo sottraggo tre atomi di idrogeno ottengo l'oro!

Dalla cosa unica ,ovvero, l'atomo di idrogeno primordiale, è composto dalle tre sostanze degli alchimisti: Zolfo, Sale e Mercurio; Protone, Neutrone ed Elettrone.

La materia così come la conosciamo noi, è solo una illusione, in realtà essa nella sua semplicità è solamente una trinità che esprime l'energia potenziale che attraverso questa semplice formula trina diviene “atto”. Il fatto che l'Energia (E) occupi necessariamente una massa (m) nel momento in cui si “incarna” per compiere una esperienza nel mondo materiale, e questa massa sia possibilmente ad “immagine e somiglianza” dell'energia che l'ha creata, ha delle implicazioni importanti nel processo di guarigione delle Ferire Emozionali e caratterizza molto il “lavoro” che è necessario svolgere per far nascere, da queste ferite, i nostri TALENTI.

Questa corrispondenza, infatti, che lega indissolubilmente l'Energia alla Massa, indica la assoluta necessità di lavorare sul piano sottile-energetico-psichico contemporaneamente a quello corporeo.

Solamente nel momento in cui si inizia un lavoro di guarigione delle Ferite emozionali “olistico”, che quindi coinvolga mente e corpo (Mercurio e Zolfo) possono emergere, dal profondo della nostra Anima (il Sale) il Talenti più profondi della nostra vita.

E’ fondamentale conoscere le leggi che sottendono la massa, per fare un buon lavoro di risveglio interiore che coinvolga anche l’Energia.

D’altronde, la realizzazione personale, qui in questa esperienza terrena, si manifesta attraverso la carne, il corpo; la prova finale della dimostrazione della nostra felicità e pace interiore si manifesta nei nostri atti, nelle nostre, anche piccole, conquiste personali e, prima di tutto, nella capacità che abbiamo in questa vita di realizzare concretamente i nostri sogni più intimi.

## LE FORZE DELLA VITA: I QUATTRO ELEMENTI

Grazie alle più recenti scoperte scientifiche oggi sappiamo che l’atomo si muove, “è vivo”.

Un atomo privo di movimento si definisce in uno *stato di plasma*, ovvero uno stato particolare della materia in cui le particelle costituenti dell’atomo stesso si trovano in una condizione di separazione che determina lo stato di caos. Protone, elettrone e neutrone esistono, ma non vi è alcuna forza che ne determina il coordinamento reciproco.

Affinché un atomo assuma la configurazione tipica e definita con nucleo e nube di elettroni attorno, è necessario che intervengano “forze” o interazioni che mettano in moto sincronico tra loro le Tre Sostanze.

In pratica, la materia, una volta che si è formata in quanto manifestazione fisica dell’energia, rimane immobile, soggetta alla forza di inerzia, il cui principio fu scoperto da Galileo Galilei intorno al 1632.

La sua prima enunciazione formale però è di Isaac Newton che afferma: “*La vis insita, o forza innata della materia, è il potere di resistere attraverso il quale ogni corpo, in qualunque condizione si trovi, si sforza di perseverare nel suo stato corrente, sia esso di quiete o di moto lungo una linea retta.*”

Ciò vuol dire che le Tre Sostanze dell’Alchimia; ovvero le particelle elementari della materia, protone, neutrone ed elettrone; nel momento in cui non vengono sottoposte ad alcun tipo di forza, rimangono inerti.

Osservando il mondo, però, questo concetto appare paradossale, considerando che, come già spiegato, dalla Terra che ruota attorno al Sole, alle Galassie in via di espansione fino alle gesta compiute dall’uomo, tutto “scorre” come sosteneva anche Eraclito. Egli diceva: “Non ascoltando me, ma il Logos, è saggio intuire che tutte le cose sono Uno e che l’Uno è tutte le cose”..che è un’altra forma per esprimere il concetto presente nella Tabula di Ermite Trismegisto. Tutto è in movimento e il movimento nasce quando una forza imprime la sua potenza ad una massa. E’ fondamentale, pertanto, per comprendere i moti del nostro corpo e della nostra psiche, analizzare le forze che in qualche modo danno “anima” alla materia che si troverebbe altrimenti in uno stato di inerzia.

Ancora una volta, per comprendere quanto semplice sia la visione alchemica, è sufficiente guardarsi attorno per scoprire di quali forze stiamo parlando. Il Sole ad esempio, con il suo calore produce l’evaporazione delle acque presenti sulla superficie terrestre, provocando un movimento atmosferico di aria caldo-umida verso l’alto. Il calore è una forza, in quanto si allontana dalla superficie terrestre che è calda perché irraggiata dal calore ricevuto dal Sole. Aria calda che sale, aria fredda che scende determinano attraverso una serie di moti convettivi, al pari di una pentola in ebollizione, la genesi dei venti. La differenza di temperatura e quindi di pressione, è alla base dell’origine dei moti dell’aria, altresì conosciuti come venti. Questi soffiano sulla Terra, determinando in particolare i moti delle masse d’acqua, come ad esempio i

moti ondosi ed il migrare delle perturbazioni nuvolose che, con la pioggia, determinano il movimento di caduta dell'acqua precedentemente formatasi nell'atmosfera attraverso l'evaporazione causata dal calore prodotto dai raggi solari. L'acqua, cadendo poi al suolo, determina i moti all'interno della superficie terrestre; dalle falde acquifere alle sorgenti, modificando profondamente l'orografia e lo stato stazionario della massa terrestre.

La Terra, che è il luogo in cui tutto ciò avviene, attraverso i suoi moti di rotazione e rivoluzione, determina, rispettivamente, il susseguirsi del giorno e della notte e delle quattro stagioni, producendo delle profonde modificazioni in tutti i fenomeni sopra descritti, in particolare quelli atmosferici, determinando i vari climi: freddi e piovosi in inverno, caldi e secchi d'estate. Le forze del calore, del freddo, dell'umidità e tellurica sono all'origine di tutti i moti presenti nel pianeta Terra. Da questo ricaviamo semplicemente la seguente regola: i Quattro Elementi rappresentano le forze innate della natura che fanno sì che i corpi (in quanto masse) entrino in movimento. Fuoco, Terra, Aria e Acqua, attraverso le loro rispettive nature, calda, secca, umida e fredda, incarnano le quattro forze fondamentali della natura, meglio ancora dell'Universo.

Questa è ciò che in Alchimia si definisce la "Legge del Quattro" .

Fondamentalmente, l'essenza materiale di tutti i corpi di cui possiamo sperimentare la concretezza, si riassume in queste semplici questioni; la massa, alla cui base vi sono le Tre Sostanze ed i Quattro Elementi, che sono le forze che danno movimento alle Tre Sostanze e a queste sono indissolubilmente legati.

Poiché noi siamo esseri umani, incarnati in un corpo fisico, che è a tutti gli effetti una massa, siamo pertanto composti da materia ( le Tre Sostanze) e soggetti alle leggi dei Quattro Elementi.

Quattro più tre dà come risultato sette, valore numerico che esprime la totalità delle possibili relazioni esperienziali dell'energia incarnata in una massa. Percepiamo i sette colori, udiamo le sette note musicali, vibriamo in sette frequenze differenti (chakra), abbiamo sette orefizi nel

nostro corpo, sette sono gli astri del nostro sistema solare che si trovano all'interno della cintura di asteroidi presenti dopo il pianeta Saturno, organizziamo la nostra vita in settimane e la gravidanza stessa, che altro non è che il processo di costruzione della massa in cui il nostro Spirito andrà ad “abitare”, si calcola in settimane.

La legge del Sette è un'altra delle regole fondamentali nella conoscenza alchemica, assieme alla legge del Tre e del Quattro. Abbiamo quindi visto che l'atomo è una “forma vivente” composta da protoni, elettroni, e neutroni. Il movimento delle particelle costituenti l'atomo è legato alle quattro forze basilari che muovono la massa, i Quattro Elementi. La materia tende alla stabilità e, come abbiamo visto, in assenza di forze, la massa ritorna al suo stato originario secondo il principio di inerzia. Nel momento in cui in un atomo interviene una forza producendo un cambiamento di moto di un elettrone che ruota attorno al nucleo, l'atomo si viene a trovare in uno stato detto “eccitato”.

Così è anche per noi; quando una forza, un evento, una persona, un libro o una conoscenza intervengono nella nostra vita in qualche modo ci “eccitano”, determinando in noi un moto rivolto ad un processo o evolutivo o involutivo.

La tendenza, però, nel momento in cui la forza cessa, è il ritorno ad uno stato di quiete, precedente e stazionario.

Nel momento in cui l'elettrone di un atomo ritorna al suo stato stazionario originale in seguito al cessare della forza che ha prodotto l'eccitazione, emette una radiazione luminosa, definita *fotone*.

Parliamo proprio di luce, perché un'onda luminosa si diparte dall'atomo quando un elettrone ritorna al suo stato primordiale, dopo essere stato “eccitato”.

Essendo lo spettro luminoso composto da sette frequenze fondamentali – che noi percepiamo e vediamo nei sette colori - è presto dimostrato come l'interazione del Tre (Tre Sostanze ) e il

Quattro (Quattro Elementi) nasca il Sette, la luce visibile, composta da sette frequenze principali.

I Quattro Elementi sono, quindi, quattro forze presenti nel cosmo, non sono sostanze. Le sostanze sono massa e gli Elementi permettono il movimento di questa massa.

Possiamo osservare i Quattro Elementi interagire nella struttura dell'atomo attraverso le così dette *interazioni atomiche*. Queste interazioni, definite "forze", sono quattro forme di espressione dell'energia legate all'atomo.

La forza nucleare forte, associata all'elemento Terra. La forza nucleare debole, associata all'Elemento Acqua. La forza gravitazionale, associata al Fuoco e, infine, la forza elettromagnetica, associata all'Aria.

Ogni atomo esistente sulla faccia dell'Universo vive queste quattro interazioni (quattro forze) che determinano le proprietà stesse dell'atomo e ne permettono la vita.

Riassumendo la massa inerte (le Tre Sostanze) è sempre messa in movimento da forze, e le forze che imprimono un movimento alla massa sono solamente quattro: i Quattro Elementi.

Una penna ad esempio è una massa: io stimolo un elemento, il Fuoco.

Il Fuoco mi dà l'impulso, la volontà di prendere la penna, la capacità di interagire con essa (la forza gravitazionale) e di iniziare a scrivere. Si attiva così l'interazione gravitazionale, che permette che ci sia una relazione tra oggetti.

La forza dell'elemento Terra mi dà la capacità di contrarre i miei muscoli per prendere la penna, in quanto il movimento della Terra è di contrazione e concretezza.

In questo modo si attiva la forza nucleare forte, che permette alle mie idee e azioni di svolgersi nel mondo fisico.

L'Aria mi dà la capacità di pensare e di muovermi in modo coordinato per poter scrivere correttamente e, soprattutto, pensieri sensati e comprensibili. Si attiva così la forza

elettromagnetica, che permette non solo al mio sistema nervoso periferico di percepire la realtà esterna, ma anche al mio corpo di percepire gli stimoli provenienti dal mio Sé superiore.

L'elemento Acqua, infine, fa sì che io possa muovermi nello spazio adattandomi ad esso come l'acqua si adatta a tutti i recipienti e mi riempie di emozioni nel momento in cui scrivo.

Con l'elemento Acqua si attiva infine la forza nucleare debole, un'altra forza che permette l'interazione tra l'essere e l'ambiente circostante.

Il Fuoco rappresenta la Volontà, la volontà primordiale che il Creatore manifestò dicendo “Sia la luce”!. Nel momento in cui “...e luce fu..”, nasce l'elemento Terra infatti ha la capacità di concretizzare, rendere solido ciò che è in stato potenziale. E' sulla Terra, infatti, che noi ci “incarniamo”.

Abbiamo visto poco fa come la luce sia un fenomeno legato al moto degli elettroni attorno al nucleo dell'atomo, pertanto nel momento in cui “...e luce fu...”, è sottinteso che il primo atomo, l'atomo primordiale, era stato creato: la storia della massa e della materia era appena iniziata!

L'elemento Terra rappresenta quindi la Realizzazione. Una volta realizzata la luce, Dio “...si chiese se era cosa buona...” vedendo nascere in questa riflessione l'elemento Aria, con la sua natura fredda e calcolatrice. L'elemento Aria rappresenta la capacità di Discernimento che ci permette di vivere in equilibrio con il mondo.

L'elemento Acqua è l'ultimo in termini di creazione, esso rappresenta l'Adattamento, la capacità di adattarci, adeguarci e plasmarci a seconda delle situazioni che ci si presentano.

In tutti questi eventi troviamo delle coincidenze e dei parallelismi incredibili le Ferite Emozionali.

Quando ci feriamo, il primo evento che osserviamo dopo la separazione dei lembi di tessuto è la fuoriuscita di sangue, al quale segue il rossore e il rigonfiamento dell'area.

L'elemento Fuoco compare sempre per primo, tanto è vero che il primo sintomo della ferita è un grande bruciore. Immediatamente le piastrine presenti nel sangue tentano di fermare

l’emorragia richiudendo i vasi lesionati, iniziando a formare la crosta (Terra). L’elemento Aria si manifesta sempre sotto forma molto impalpabile, in particolare a livello nervoso e neurovegetativo: è il discernimento che mi protegge dall’apertura accidentale della ferita, costringendomi alla all’immobilità della parte lesa, dandomi l’accortezza di non toccare e proteggere la ferita e innescando tutte le risposte neurovegetative e nervose.

Infine l’elemento Acqua che è ben visibile dall’edema (rigonfiamento) che si forma attorno all’area lesionata, con il fine di isolare la zona, trasportare in loco sostanze utili alla rimarginazione, cellule immunitarie e molecole difensive, nonché del delicato compito di rimuovere eventuali residui derivanti dal danno subito dalle cellule.

Fuoco, Terra, Aria e Acqua, questo è il processo attraverso cui una ferita guarisce!

Ogni volta che nel corpo si produce una separazione, ogni volta che l’ordine cede al caos, una nuova genesi ha inizio. “Così è in alto, così è in basso”.

Quando mi ferisco, il caos domina sull’ordine della materia: “in principio era il caos”, esce il sangue e i “Sale” viene perduto. Il Sale è tutto ciò che connette le parti del corpo, tanto è vero che il sangue in termini biologici viene definito un tessuto connettivo. La funzione del Sale è di connettere il corpo alla mente, e così quella del sangue. Tutto ciò che pensiamo, tutto ciò che sperimentiamo, mangiamo e tutte le nostre emozioni si riversano nel nostro sangue.

Questa visione riguardo un evento quale una ferita fisica è altrettanto valida riguardo una Ferita Emotiva. E’ necessaria molta volontà (Fuoco), capacità di realizzare (Terra), discernimento (Aria) e adattamento (Acqua) per risolvere le nostre Ferite Emotive.

Il discernimento e la riflessione portano a porsi domande fondamentali, quali ad esempio: “Per quale motivo ho subito questa ferita?”, Perchè sto vivendo proprio questa esperienza?”, “Quale è l’INTENZIONE della mia essenza, la mia voce interiore, attraverso questo vissuto a volte così traumatico?”.

Attraverso un evento esteriore, sia esso un trauma, una Ferita Emozionale o un'esperienza forte, in qualche modo il mio inconscio sta comunicando con me: è mio compito vitale comprenderlo e rielaborarlo, affinché io possa sempre rispondere coerentemente al mio progetto di vita attuando in me quei cambiamenti che mi portano alla realizzazione interiore. Infine, l'Elemento Acqua permette alle informazioni precedenti di integrarsi in tutto il corpo, Anima e Spirito.

L' Elemento Acqua dona fluidità alla nostra vita, permettendo di rinnovarci dopo l'esperienza vissuta, digerita e metabolizzata. Senza questo elemento non avremmo la fluidità e la possibilità di far scorrere le esperienze all'interno della nostra intera esistenza.

E' di fondamentale importanza comprendere come in noi tutto funzioni grazie al bioritmo dei Quattro Elementi: inizialmente percepiamo la voglia di fare qualcosa (Fuoco), realizziamo questa cosa (Terra), pensiamo se è "cosa buona" (Aria) e infine permettiamo a quella cosa che abbiamo creato e giudicato positiva di fluire nella nostra vita (Acqua).

Viviamo , purtroppo, in una struttura sociale e culturale in cui siamo indotti a pensare prima di fare, a giudicare prima di sperimentare, anteponendo l'elemento Aria (giudizio,discernimento) alla Terra (realizzazione).

Come è possibile valutare un atto, un qualcosa, senza averlo prima sperimentato? Il bioritmo naturale dei Quattro Elementi ci suggerisce che dovremmo agire dopo averne sentito la spinta della volontà (la volontà vera, proveniente dalla voce del nostro inconscio e non della nostra mente), e pensare (discernere) solamente dopo aver agito, per far sì che tutto scorra in modo naturale.

E' questa la "via" dei bambini! Desiderano; fanno; comprendono e quindi imparano.

Cosa ci è stato insegnato invece? "Prima di fare pensa!" Siamo talmente bloccati nelle nostre vite da questa grande ferita di separazione tra l'elemento Fuoco (il desiderio) e la Terra (il realizzarlo) che viviamo immersi in un mondo di dubbi dove la frase consueta è "Mi piacerebbe tanto...ma..e se..? E nessuno così fa più niente, a tutti i livelli.

La maggior parte delle persone che ha realizzato i propri sogni è perché li ha fatti carne, non perché li ha pensati! Ci deve essere sempre una relazione diretta tra elemento Fuoco ed elemento Terra, tra il “dire” e il “fare”. L’elemento Aria, il discernimento, viene dopo.

Tra i Quattro Elementi, il più sublime e legato alla nostra vita materiale è l’Acqua: essa è l’elemento del fluire. Di acqua noi ne abbiamo tanta: costituisce l’80 per cento della nostra massa corporea, e qualora togliessimo l’acqua dal nostro corpo, rimarrebbe solamente un mucchietto di polvere.

Essa è l’elemento che ci lega alla vita: direttamente, in quanto tutto ciò che si muove dentro di noi è mosso dai fluidi corporei, e indirettamente, in quanto il ciclo dell’acqua sul pianeta Terra è quanto di più sublime possa esistere in una struttura complessa quale un pianeta.

Basti pensare che, ogni qualvolta si cerca un pianeta remoto nel cosmo che possa ospitare la vita, si cercano tracce d’acqua. L’acqua ci fa percepire l’essere parte di un flusso, di un grande oceano dove le varie particelle d’acqua sono solo apparentemente separate tra loro.

Quando ci feriamo, la prima sostanza che fuoriesce dal corpo è l’acqua, un fluido: che sia rosso (sangue) o bianco (plasma) il primo movimento della separazione è sempre legato all’acqua.

Sopraggiunge poi il gonfiore, l’edema, l’area si gonfia a causa dell’imbibizione dei tessuti da parte dei fluidi. Di fronte ad una ferita, sia essa fisica o emozionale, abbiamo sempre una attivazione immediata dell’elemento Acqua.

Pensiamo anche quale è la prima cosa che fa un bambino quando subisce un trauma o vive una emozione sgradevole: piange. Pensiamo qual’è la prima reazione in noi quando subiamo una ferita, in particolare emozionale: piangiamo. Anche se a volte non lo facciamo, principalmente a causa di tabù indotti dalla società e dalla cultura, la prima reazione sarebbe il pianto, che rappresenta l’apertura dei “canali dell’acqua”.

## LE EMOZIONI E L’ACQUA

Le emozioni sono massimamente rappresentate dall'elemento Acqua, una forza calma, strutturante, adattabile ma che, al momento opportuno, può divenire impetuosa e dirompente. E' la forza che struttura il nucleo dell'atomo, rendendolo denso e compatto ma plasmabile alle esperienze richieste dalla vita. Cavalcare l'onda significa permettere che l'emozione -impulso- faccia il suo corso, si esprima e termini sfogandosi in un punto lontano da dove è nata.

Un'emozione nasce sempre in un luogo, si esprime in uno spazio e in un tempo, e infine si smorza in un altro punto, E' questo il vero significato della parola e-mozione, e-motion o anche "emo" e "zione", da emo sangue e azione, movimento.

Un'emozione ci muove, determina uno spostamento nello spazio tempo, ci permette quindi di essere vivi, sentirsi vivi e fare esperienza costruttiva della realtà fisica.

Quando in noi nasce una emozione il passo successivo è il movimento: pensiamo ad esempio alla paura, alla rabbia, alla tristezza, alla felicità. Il risultato finale di un'emozione è sempre il moto, che sia interno o esterno, che sia ordinato o dis-ordinato. L'emozione è quella forza che permette il superamento della differenza di potenziale che esiste tra il nostro stato di quiete e un punto più in alto del nostro cervello evolutivo.

L'arte di saper cavalcare un'emozione senza però perdersi in essa e' una delle più raffinate capacità che un essere umano possa avere.

Così, in molte culture della storia, l'arte di saper gestire le emozioni in forma costruttiva ha sempre distinto l'uomo "virtuoso" dal semplice mammifero bipede dotato di cervello.

Che esseri umani saremmo senza emozioni, senza un elemento, senza l'Acqua che è l'elemento in cui siamo stati cresciuti, custoditi, di cui siamo composti all'80%? Il punto cruciale non è vivere o non vivere un'emozione, ma non esserne travolti. Quando ci troviamo a stretto contatto con uno degli elementi della natura, sia esso l'Acqua, l'Aria, sia che scaliamo una montagna o

che sfidiamo un incendio, possiamo solo domare le passioni, perché non è possibile controllarle: possiamo però controllare noi stessi.

Il primo passo per risolvere le Ferite Emozionali è imparare a cavalcarle in modo che l'onda della ferita, delle emozioni, non ci travolga ma diventi la forza che ci spinge nella vita. Questa forza che ci spinge nella vita. Questa forza, se ben amministrata, diventerà, successivamente, il nostro talento.

Appiattire le nostre emozioni vuol dire un elettrocardiogramma piatto: l'assenza di onde, valli e picchi, non è compatibile con la vita.

Troviamo il nostro ritmo, sincronizziamoci su quello, e saremo felicemente connessi a noi stessi!

Bloccare le emozioni è estremamente pericoloso, perché esse ci possono salvare la vita, sono parte fondamentale della nostra essenza umana, e rappresentano la forza che ci permette di crescere ed evolvere! E' grazie a un problema emozionale infatti che io posso permettermi di mettermi in discussione, di chiedermi cosa c'è che non va in me e nella mia vita e, quindi, di trovare soluzioni, evolvendo e migliorando.

L'emozione principale, ad esempio, che nasce nell'elemento Acqua è la paura.

Lo sostiene anche la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che identifica nella parte "acqua" dell'organo energetico rene la sede della paura. Se io non provo paura come posso evolvere?

Ad esempio, la paura che un animale di notte potesse aggredirlo, ha spinto l'uomo a socializzare, aiutandosi reciprocamente, lo ha portato ad inventare le palafitte, il concetto di "casa" come lo intendiamo noi fino alle mura fortificate delle città medioevali. E' questo che ha fatto progredire l'uomo e la tecnologia: la piccola paura quotidiana ha portato la genesi delle leggi per una buona società dove vivere in pace.

E' la paura che ha creato avanzamento sociale; possiamo definire questa emozione *normopaura* che rappresenta una funzione psichica, non un problema. La normopaura è semplicemente una

situazione da risolvere perché potrebbe accadere di nuovo un fatto spiacevole, imprevisto e destabilizzante. Creiamo quindi una situazione diversa che si chiama evoluzione sociale e tecnologica. La tecnologia si modifica attraverso l'adattamento dell'elemento Acqua a seconda dei tempi che viviamo, quindi è importante vivere l'emozione della “normopaura”. Non mi sto riferendo al panico, all'ansia quotidiana.

E' grazie alle emozioni che noi cerchiamo di migliorare la nostra vita.

## LA FERITA:UNA PROFONDA SEPARAZIONE

Se riusciamo a capire come funziona una ferita fisica, siamo anche in grado di comprendere come opera una ferita fisica, siamo anche in grado di comprendere come opera una ferita psichica-emozionale o dell'anima, ferita che va assolutamente trattata con la stessa accortezza che si ha per quella fisica, tenendo presenti anche gli effetti sul piano fisico.

Come già detto, infatti, ogni evento che si presenti sul piano psico-emozionale ha sempre riflessi sul piano nervoso, immunitario ed endocrino.

Prendiamo come esempio l'esperienza che vive un bambino al suo primo giorno di asilo.

Egli potrebbe vivere una ferita da distacco dall'ambiente familiare e in particolare dalla madre. Tale ferita, che si produce a livello psichico ed emozionale, può essere profonda e rappresentare un evento drammatico nella vita del bambino. Normalmente, accade che per ridurre il dolore e lenire gli effetti di questo evento, il bambino venga appositamente distratto con altre attività, alla guisa di un farmaco antidolorifico per far sì che non percepisca più tale ferita.

Ciò che non è stato fatto, in realtà, è la cura della ferita stessa. Possiamo lenire il dolore, distrarre l'attenzione, ma la ferita rimane. L'unico modo per trattarla è -previo riconoscimento- darle “importanza”, disinfestrarla e, se necessario, cucirla con ago e filo! Non possiamo

dimenticarci di una ferita aperta, magari sanguinante e infetta, poiché potrebbe rappresentare un pericolo per la nostra vita. Nessuno si sognerebbe di voler appositamente dimenticare una ferita attiva e “passare oltre” per non soffrire. Il dolore che si associa ad una ferita serve proprio allo scopo di non dimenticarsene e di risolvere il problema! Per quale motivo allora la nostra società attuale tende a voler a tutti i costi reprimere il dolore e far dimenticare l'accaduto? In questo modo non si avrà la guarigione della ferita, ma solamente la sua permanenza a volte per anni e, nella peggiore delle ipotesi, per tutta la vita.

La Ferita Psichica-Emozionale va trattata al pari di una ferita fisica. La cosa peggiore che possa accadere, e purtroppo avviene spesso, è che la Ferita Emozionale, mai realmente curata, rimanga attiva e aperta ma non riconosciuta. Così genera molto dolore e, spesso, condiziona la vita di una persona, senza, però, la comprensione del perché di questi sentimenti. E' terribile percepire dolore e non avere la minima idea di cosa sia a procurarlo: è anti evolutivo!

Una parte di noi, ferita, rimane legata al caos, alla separazione. La nostra integrità può essere minata dalle fondamenta, così da sperimentare il senso del caos in tutti noi stessi.

Lo sappiamo bene: tutti abbiamo subito almeno una ferita nel corso della nostra vita, e, quindi, sperimentato quanto sia difficile essere se stessi e pensare ad altro quando essa duole.

A volte può essere necessario ricorrere al “pronto soccorso” per tamponare, “tener duro”, distrarre l'attenzione onde avvertire meno il dolore, ma deve essere un intervento momentaneo e contingente alla situazione di emergenza. Successivamente, la ferita deve essere trattata a modo: se profonda, andrà aperta, disinfeccata ed, eventualmente, pulita e drenata. La persona ferita probabilmente necessiterà di una copertura antibiotica, locale o sistemica, in quanto tutte le ferite profonde sono abbondantemente contaminate da batteri. Potrebbe formarsi il pus, potrebbe esserci bisogno del drenaggio della ferita; tutto questo va fatto, pena il peggioramento del quadro generale della persona. Solo con l'intento di farlo, solo con la Volontà di

comprenderlo per consapevolizzarlo ed includerlo e “cucirlo” come si fa per una ferita, dopo averla drenata, pulita e disinfettata!

Non è opportuno avere paura delle emozioni e silenziare i nostri istinti: le emozioni non vanno eliminate, né tantomeno cancellate le ferite che a causa di queste si sono create. Anzi! E' vitale poter osservare la cicatrice residua di una ferita ogni giorno per ricordarci che, in passato, abbiamo incontrato quell'aspetto e che, adesso, è necessario mettere in atto un meccanismo che disintegri la maschera che la ferita ci ha fatto assumere.

Dovremmo imparare a vivere l'emozione, lasciarla scorrere e, dopo essercene serviti per risolvere un conflitto, lasciare che la ferita si rimargini cosicché possiamo dire di avere, da questa esperienza, imparato qualcosa di nuovo. Ci hanno educato ad assumere atteggiamenti poco naturali, a controllare le nostre emozioni, principalmente per paura del giudizio degli altri. Non si piange, altrimenti apparire debole; non ci si arrabbia, perché con la rabbia non si risolvono i problemi! Ci hanno a tal punto educato a reprimere le nostre emozioni che abbiamo perso il contatto con le forze più ancestrali, tra cui i Quattro Elementi, che vivono e si esprimono in noi come forze emotive.

Possiamo manifestare le nostre emozioni senza per forza essere dei selvaggi!

Chi confonde la rabbia con la “lotta” per mantenere il proprio spazio, è importante capire che, a volte, bisogna anche arrabbiarsi; una cosa è però essere arrabbiati con il mondo, e rivolgere la rabbia ciecamente al di fuori di noi, altra è lottare per mantenere il proprio spazio vitale utilizzando la rabbia come motore della nostra volontà d’Essere.

Ci hanno insegnato a reprimere le emozioni e questo determina la ferite più profonde, perché, ce le auto infliggiamo “auto-ingannandoci”.

Quante volte ci siamo arrabbiati, non tanto a causa dell’atteggiamento di una certa persona nei nostri confronti, quanto con noi stessi per non essere riusciti a rispondere alla provocazione?

Quando smetteremo di incolpare il mondo esterno per tutte le situazioni -più o meno traumatiche- che incontreremo nel corso della nostra vita, avremo fatto un passo importante verso la coscienza del vero amore, della sacra unità che regola la Vita, e saremo in pace con il corso degli eventi.

## LE EMOZIONI: MESSAGGERE DELLA VITA

Le emozioni ci permettono di relazionarci con gli altri e rappresentano una funzione autoregolativa, cioè ci aiutano a capire se qualcosa in noi e fuori di noi non va.

L'emozione è un qualcosa che ci mette in movimento, da *emo* = sangue, *motion* = movimento: movimento di sangue e di energia. Senza energia non si muove nulla in noi, diveniamo freddi e immobili.

Pensiamo a quanto oramai si comunica, particolarmente attraverso il web, attraverso quelle icone fatte a faccine che si chiamano *emoticon*: è sufficiente scegliere quella più consona per esprimere un concetto per il quale servirebbe una frase intera. Una pura coincidenza è il fatto che tutte queste emoticon siano di colore giallo, il colore legato all'espressione del terzo livello vibratorio del campo elettromagnetico umano, altresì definito terzo chakra, il quale è strettamente legato alle emozioni.

E' bene precisare che, a partire dalle teorie delle neuroscienze e della psicologia moderna, fino alle usanze delle culture più antiche, si afferma che le emozioni non vanno represse, in quanto sono proprio loro la parte più importante della nostra dimensione cognitiva. Noi ci rendiamo conto del mondo grazie alle emozioni.

Qualsiasi emozione genera, nel sistema corporeo, un fattore di stress che altro non è che l'attivazione del corpo per far fronte all'emozione stessa. Il sistema che si attiva di più in risposta allo stress è il Sistema Immunitario, oltre a quello neuro-endocrino.

Quando noi andiamo ad inibire una reazione ad una emozione è come se stessimo dando un farmaco anti-reattivo al sistema immunitario in fase attiva, e lo facessimo traslare in una fase passiva non risolutiva per dell'esperienza.

Quindi, oltre ad una cicatrice emozionale, se ne forma una immunitaria.

Il sistema immunitario è l'unico sistema che non appartiene a noi, ma lavora per noi e ci difende da tutto inclusi noi stessi. Nel momento in cui andiamo ad inibire un'emozione o una Ferita Emozionale, noi stiamo fortemente inibendo il sistema immunitario e ci predisponiamo a tutte le patologie che esistono, perché in realtà in qualsiasi malattia infettiva e non, il sistema immunitario si attiva. A questo punto nasce il concetto della costruttiva gestione dello stress.

Il concetto primario dell'Alchimia, in realtà, si può tradurre, in termini più più moderni e scientifici, nel concetto di gestione dello stress. Il termine *stress* può avere diversi significati.

Derivato dall'inglese, propriamente significa "sforzo, spinta". Ha lo stesso etimo dell'italiano *strizzare* e deriva, attraverso il francese antico dal latino *districtia*. Etimologicamente significherebbe una stretta, una strizzata, un'angoscia. La parola stress si rivela intimamente legata al processo alchemico in quanto possiamo ben immaginare quale sia la "stretta" subita dallo Spirito nel momento in cui sceglie di compiere un'esperienza nel mondo materiale.

In una situazione di stress, oltre ai principali sistemi Psico, Neuro, Endocrini ed Immunitari, si ha l'attivazione del Sistema Neuro Vegetativo Simpatico e Parasimpatico, che rappresentano la manifestazione materiale del ritmo intrinseco di ogni forma universale.

Il corretto bilanciamento delle due attivazioni, simpatica e parasimpatica, è il corretto funzionamento della salute (acceso/spento): se sto sempre acceso sono sempre in allerta, se sto

sempre spento, non mi so difendere. La salute è nel ritmo, non nella polarizzazione verso un lato od un altro!

Quando viviamo una emozione, primariamente nel lato energetico-vibrazionale, immediatamente prende forma anche una chimica, una molecola.

Quando si pensa di aver risolto attraverso il pensiero e l'analisi un'emozione discordante in noi, in realtà si è risolto la metà dell'esperienza. La parte molecolare dell'esperienza, invero, è ancora presente. Se l'esperienza molecolare ha scatenato in me uno stress ossidativo, immunitario ed Endocrino tale da creare una “cicatrice” molecolare, è necessario utilizzare dei rimedi “fisici” per drenare queste informazioni dalle cellule e dai tessuti connettivi.

In termini alchemici, non è possibile lavorare solamente con la mente, ma è necessario svolgere lo stesso lavoro anche a livello corporeo, è assolutamente necessario drenare anche il “Sale”, che come abbiamo visto, si manifesta nel sistema circolatorio, particolarmente nel sangue.

E' nel sangue, infatti, che tutte le informazioni, siano esse mentali che fisiche, andranno a scaricarsi.

Al giorno d'oggi, la gente tende ad impazzire perché gli stimoli stressogeni sono sempre maggiori e i blocchi fisici e mentali ancora più limitanti. Infine, il risultato è che il sangue degli esseri umani è sempre più intossicato e pieno di sostanze non coerenti con la vita.

## LE FASI DI GUARIGIONE DELLA FERITA

La terapia delle ferite è essenzialmente chirurgica. Chirurgo in greco è *keirourgos*: mano che impugna, ovvero mano che “opera”.

Questo è curioso, perché in antichità l'Alchimia era chiamata *Magnus Opus, Grande Opera*.

Nel momento in cui un essere umano subisce una Ferita Emozionale, è proprio l'impugnare la

propria vita e risolvere quell'evento che permette la guarigione della ferita.

La guarigione delle proprie ferite emozionali se ci pensiamo è un vero e proprio atto chirurgico: si tratta di risolvere le proprie pendenze interiori attraverso un lavoro attivo che contempla l'osservazione, il risveglio della consapevolezza, il confronto con se stessi e gli altri e, infine, il superamento del trauma in modo attivo, diciamo propositivo!

Le ferite fisiche del corpo possono guarire in due modi: per prima Intenzione, dove, una volta accostati i lembi, la ferita viene cucita, oppure per seconda Intenzione.

In questo secondo caso vengono lasciati aperti i lembi e si attende che si formi un tessuto nuovo, dal basso verso l'alto, che vada a riempire lo spazio vuoto della ferita.

Questa seconda modalità è la via migliore a livello emozionale: quello che deve sorgere dal basso verso l'alto è il Talento.

Solo attraverso la nascita di un nuovo Talento -un Sale- tra i due lembi aperti, ovvero qualcosa di nuovo, di conquistato, posso chiudere la ferita in modo naturale e costruttivo.

Per trattare una Ferita Emozionale non è sufficiente concentrarsi su di essa, ma bisogna lavorare anche sul Talento, perché quando questo si sviluppa, permette di formare quel “Sale” che guarisce la ferita.

Analizzando ora più profondamente il concetto di Ferita Emozionale innanzitutto, dobbiamo comprendere che, spesso, è necessario che una ferita, se grave, sia subito tamponata, disinfeccata, coagulata ed eventualmente suturata e questo è il primo soccorso.

Il corpo stesso sarebbe in grado di fare questo, essendo dotato di strutture cellulari, proteiche e tissutali che favoriscono la chiusura della ferita attraverso la cicatrice, dimostrandoci così facendo che noi siamo soggetti alla legge dell'ordine, all'interno dell'Universo in cui vige la legge del disordine. E' un meccanismo innato in ogni essere vivente quello che porta, una volta feriti, alla guarigione.

Ma il vero lavoro che “identifica” l’essere “umano” inizia invece quando mi chiedo: per quale motivo mi sono ferito? Quale può essere stato il motivo per cui ho avuto bisogno di sperimentare il caos nel mio sistema, in particolare attraverso la ferita? Questo è un lavoro non innato del corpo, ma che scaturisce dalla nostra natura più intima che ricerca la consapevolezza. Trasmutare una Ferita Emozionale in un talento significa operare un cambio di attrattore nel movimento apparentemente caotico della nostra vita e iniziare così a scorgere un senso di ordine in tutto ciò che ci accade. Per ottenere questo, è però necessario riconoscere in noi la varie ferite, osservare come siano queste a muovere le nostre scelte inconsce verso il caos e iniziare un lavoro che coinvolga tutti i piani dell’essere -fisico/mentale/spirituale- e porti al superamento della ferita.

Solo in questo modo, attraverso un cambio di paradigma mentale, è possibile liberarsi dal gioco caotico delle ferite e ritrovare la propria unicità, unità e verità.

Ma...non è forse vero che la reazione primaria del corpo ad una malattia è l’infiammazione? E se molte delle malattie di cui noi soffriamo fossero in realtà Ferite Emozionali non espresse, non sfogate, che cercano attraverso il corpo, di farci vivere la fase di infiammazione per poter iniziare il processo di guarigione? Certo, sarebbe bello e più produttivo non permettere che le situazioni esterne ci ferissero utilizzando i grandi Talenti, che si attivano proprio in quanto ultima fase di guarigione di una ferita?

Non è possibile sviluppare un Talento se non attraverso la ferita. Ed è la ferita stessa che, guarendo, apre le porte al Talento.

I Quattro Elementi e le Tre Sostanze sono fondamentali come stimolatori del mondo emozionale celato all’interno della persona, in quanto influenzano con la loro natura la biochimica delle personalità di tutti gli esseri viventi.

Partiamo dall’elemento Fuoco, grande stimolatore dell’Essere ed elemento cauterizzante di ogni ferita: esso rappresenta, ad un livello sottile, la volontà di guarire e risolver-si.

Senza il risveglio della volontà, chiara e manifesta davanti a noi stessi, è impossibile svolgere qualsiasi tipo di lavoro di riequilibrio.

E' assolutamente necessario che la persona "voglia" risolversi con tutto il suo essere: nel corpo, nella mente, nell'Anima e nello Spirito. Il potere della volontà è talmente importante ed essenziale in questo processo da rappresentare quasi una forza sovrumana. Esso è il punto di partenza del processo di guarigione.

Il risveglio della volontà d'essere ha infatti un enorme impatto a livello immunitario, determinando l'attivazione imponente di cellule di difesa, prima, e ricostruttive, poi. Il Fuoco rappresenta l'attivazione dell'asse dello stress in senso "eu-stress", ovvero "stress positivo", rivolto alla risoluzione di un problema.

Il secondo Elemento con cui lavorare è la Terra: la concretezza. E' necessario che la nostra volontà risvegliata trovi un "terreno" su cui operare e creare risultati tangibili. Non basta, infatti, voler "guarire", ma è fondamentale intraprendere un cammino quotidiano in tale direzione.

Un ottimo modo per esercitare concretamente la propria volontà, ad esempio, è cambiare le proprie abitudini alimentari, abbandonando quei cibi o modi di alimentarsi che sono deleteri per la nostra salute. Può sembrare strano parlare di alimentazione in questo contesto emotivo ma, se riflettiamo su quanto precedentemente affermato, le ferite non sono memorizzate solamente a livello di memoria emotiva, ma anche corporea-cellulare. Un corpo ben nutrito, privo di tossine, o semplicemente più "pulito", riesce a drenare molto più efficacemente ogni tipo di tossina proveniente dalle memorie cellulari nel momento in cui, grazie proprio al lavoro di consapevolezza che compieremo, queste diverranno materia per essere espulse dal sistema corporeo.

Questo rappresenta un altro buon motivo per regolare la nostra dieta e far sì che ciò che mangiamo ci nutra e non solo ci riempia.

Il concetto di dieta o “stile di vita” richiama ad altre attività, sempre legate all’elemento Terra, quali attività fisica motoria, grande attivante dei sistemi di disintossicazione corporei e, di non minor importanza, il rispetto del periodo di riposo. In sintesi, lavorare con l’elemento Terra significa riallinearsi ai bioritmi dell’ecosistema in cui viviamo, rispettando le stagionalità, il ritmo sonno-veglia e di attività-riposo, connettendosi sempre più all’energia di guarigione del pianeta che ci ospita.

Il terzo elemento con cui lavorare è l’Aria, il discernimento, che ha come controparte biologia nell’essere vivente: il respiro!

Tutti oramai sappiamo quanto una buona respirazione sia d’impatto positivo sulla qualità della nostra vita, in quanto semplicemente ma molto profondamente, le nostre cellule, senza esclusione alcuna, si “cibano” di ossigeno e, solo grazie a questo, producono energia. Da migliaia di anni l’uomo pratica tra le più svariate tecniche che permettono di lavorare sul respiro, modulando l’emissione di aria a seconda degli effetti che si vogliono ottenere.

La respirazione è l’unica funzione autonoma che dal punto di vista fisiologico e psichico unisce i campi dell’attività psico/fisica inconscia e involontaria a quella cosciente e volontaria.

Se ci è impossibile volontariamente dare ordini diretti agli organi, al contrario è possibile imparare a controllare e modificare a piacimento la respirazione, che, in virtù del suo effetto sul sistema nervoso vegetativo, regola indirettamente la funzione degli organi. Pensiamo, ad esempio, alla prima cosa che facciamo quando ci feriamo o parimenti ci troviamo in una situazione di pericolo: urliamo, o nella peggiore delle ipotesi, blocchiamo la respirazione momentaneamente, per poi riprenderla ad un ritmo più accelerato.

Anche nel mondo animale accade la medesima cosa. Questo perché l’emissione vocale associa sempre ad un’emissione di aria dai polmoni e quest’ultima, rappresenta la modalità cui “esaliamo” il dolore e la tensione. Nelle arti marziali infatti, o in molte tecniche di combattimento, si lavora più sul respiro che sulla tecnica in sé.

Abituarsi a mantenere un respiro calmo ed efficace (ovvero che soddisfi il reale bisogno di ossigeno delle cellule del corpo) in ogni situazione è un'arma vincente anche nel trattamento delle Ferite Emozionali.

Quando subiamo una ferita, sia essa fisica, psichica o emotiva, è necessario regolare la respirazione per permettere al corpo, alla mente e al sistema nervoso di rimanere in equilibrio al fine di trovare la soluzione più consona alla situazione. Ecco apparire il secondo concetto legato all'elemento Aria: il discernimento.

La calma, dal greco Kauma “calore ardente al sole”, indicando con questo l'essenza di perturbazioni, particolarmente se raggiunta attraverso una buona respirazione, permette di trovare soluzioni e di discernere ciò che è conveniente fare da ciò che non lo è. Solo attraverso il freddo discernimento e un coraggioso distacco possiamo valutare la nostra posizione nei confronti degli eventi che ci accadono. Questo non significa assolutamente controllare il mondo emotivo e non vivere più la vita pienamente e con freddezza, bensì essere presenti a se stessi nel momento in cui le emozioni ci invadono e il caos tenta di impadronirsi di tutte le nostre funzioni, siano esse fisiche, psichiche ed emotive.

Vivere l'elemento Aria in modo equilibrato significa comprendere che, se improvvisamente il Sole scompare dalla nostra vita, è probabile che una nuvola stia passando di fronte ad esso, e non che esso sia realmente scomparso. **RESPIRIAMO, CALMIAMOCI E SORRIDIAMO!!!**

Il quarto Elemento chiave su cui lavorare è l'Acqua: la capacità di adattamento e di far scorrere le situazioni della nostra vita.

L'Acqua non è solo questo, ma ovviamente, rappresenta anche tutti i liquidi che ingeriamo. Senza Fuoco (il calore), e la Terra (il cibo) e l'Aria (il respiro) la nostra vita sarebbe impossibile. Pensiamo ora all'acqua, alla sua importanza nella nostra vita o ad una pianta acciuffata su se stessa a causa della disidratazione. L'acqua dà forma, plasma, nutre, protegge, lava, depura e connette (conduce).

Una buona idratazione del nostro organismo è altrettanto fondamentale in questo tipo di processo, pena il blocco di tutte le funzioni organiche-cellulari. Assumere acqua pura e in quantità adeguate è un altro tassello del nostro lavoro.

Ad un livello più profondo, l'elemento Acqua risveglia in noi la capacità di adattamento, per far sì che possiamo assorbire e plasmarci alle esperienze della vita, senza perdere la nostra identità ma con un atteggiamento rilassato e decontratto. L'Acqua, infatti, mostra e stimola in noi esseri versatili, adattabili, non rigidi e schematici, contenendo tutto (l'acqua è un solvente universale) e potendo essere contenuti in tutto.

Questa è un'ottima caratteristica da sviluppare se vogliamo trascorrere la vita sereni e affrontare i problemi e le sfide con tranquillità.

La rigidità, oltre a nuocere direttamente gli aspetti delle personalità e del corpo, impedisce la risposta naturale agli eventi della vita, per i quali esiste sempre una soluzione ovvia, molto spesso velata ai nostri occhi, a causa della nostra stereotipata inclinazione a reagire alle provocazioni irrigidendoci. La vita è flusso, flessibilità, capacità di cambiare ed adattarci: solo in questo modo potremo aprire la nostra mente ed il nostro cuore ad una visione illuminata della vita che ci rende totalmente e spiritualmente partecipi alla “nostra” vita.

Da ciò che abbiamo visto, non si può pretendere di operare un lavoro trasmutativo di nessun tipo senza la partecipazione coordinata dei Quattro Elementi. Questi, considerati sia dal punto di vista fisico (calore, nutrimento, respiro e idratazione) quanto da quello energetico (volontà, concretezza, discernimento e adattamento) sono la base strutturale della biochimica del nostro corpo, psiche, Anima e Spirito. Come abbiamo già visto, infatti, sono i Quattro Elementi a determinare tutti i movimenti e le trasformazioni che avvengono nell'Universo; pertanto, se vogliamo creare un movimento o un cambiamento in noi, o meglio, compiere un passo verso la nostra realizzazione interiore, dobbiamo creare una biochimica tra Elementi se non perfetta, quantomeno equilibrata.

La via non ci appartiene; la vita semplicemente è!

Noi siamo parte del flusso della vita e quando vogliamo bloccare tale flusso, veniamo investiti da un'energia di enorme portata che ha l'obiettivo di mostrarcì che non c'è solamente il nostro modo di vedere le cose, ma infiniti modi, o perlomeno tanti quante sono le Anime.

La Fede è proprio la capacità che abbiamo di entrare nel flusso della vita, comprendendola ma senza necessariamente capirla, lasciando gli altri liberi di agire, sbagliare e sperimentare, nel nome di un progetto più grande del nostro piccolo mondo.

La vita di ogni individuo è sacra e ciascuno deve operare, in tutta libertà ed entro i limiti dell'umano buon senso, le sue scelte autonomamente.

## **E' MIA INTENZIONE AVERE UNA VITA TRANQUILLA E LIBERA DALLO STRESS**

Realizzare l'intenzione di condurre una vita tranquilla e libera dallo stress è un modo per manifestare il nostro destino più nobile. Io sono convinto che quello che la Sorgente aveva in mente per noi quando ci ha chiamato qui era che sperimentassimo una vita gioiosa e felice su questa Terra.

Quando ci troviamo in uno stadio di gioia e felicità, è come se fossimo tornati indietro a quella condizione primigenia di gioia pura, creativa, beata e priva di desideri o di giudizi che è caratteristica dell'intenzione. Il nostro stato naturale, quello da cui siamo stati creati, è proprio questa sensazione di benessere. Per recuperare lo stato originale e naturale e partecipare attivamente dobbiamo rimanere connessi alla Sorgente che è pace e gioia.

Quando si è in uno stato di gioia esuberante, ci si sente in pace con tutto e con tutti.

E' così che la Sorgente ci aveva in mente ed è questo lo stato a cui si deve tendere con i pensieri, i sentimenti e le azioni. Nello stato di gioia ci si sente soddisfatti e ispirati in tutti gli aspetti della vita; dunque, liberarsi dall'ansia e dallo stress è la via che porta a ricollegarsi al piano dell'intenzione. I momenti della vita che trascorriamo nella felicità e nella gioia e che ci permettono di sentirci totalmente vivi e in sintonia con il nostro scopo sono i momenti in cui siamo allineati con la mente universale e creativa dell'intenzione.

Non c'è niente di naturale nel condurre una vita piena di stress e di ansie, sentirsi depressi o disperati e dover ricorrere alle pillole per tranquillizzarsi. L'agitazione che ci fa alzare la pressione, ci provoca bruciori di stomaco, frequenti malesseri o insonnia e ci fa esplodere con moti di rabbia o di pianto è una violenza al nostro stato naturale. Che ci crediamo o no, abbiamo tutti il potere di crearci la vita tranquilla, naturale e priva di stress dei nostri sogni. Possiamo utilizzare questo potere per attirare su di noi alternativamente la gioia o la frustrazione, la pace o l'ansia; quando siamo in armonia con i sette volti dell'intenzione, possiamo accedere alla Sorgente di tutto e sfruttare il suo potere per realizzare la nostra intenzione di vivere tranquilli e senza stress.

Perciò, se è così naturale sperimentare la sensazione del benessere, perché ci sentiamo così spesso a disagio o stressati? La risposta a questa domanda ci indica la strada che conduce alla vita di pace che desideriamo. Lo stress è un desiderio dell'Ego!

Quando ci sentiamo ansiosi o stressati è segno che il fastidioso ego si è messo al lavoro; probabilmente si sente più efficiente se si trova a gestire l'ansia, perché molto spesso è solo quando siamo stressati che abbiamo la sensazione di lavorare davvero. Forse è una abitudine, o una credenza generalizzata, ma spesso siamo convinti che lo stress sia inevitabile. Solo individualmente ciascuno di noi può capire il perché, ma è un fatto ormai che la tensione ci sembra una condizione normale mentre la vera anomalia è la tranquillità. Per questo l'ego predilige lo stress.

Ma per verità, lo stress o la tensione non esistono nel mondo: sono i nostri pensieri che danno vita a queste false convinzioni. Non è possibile vedere o toccare concretamente lo stress o la tensione, ma vediamo continuamente persone tese o agitate da pensieri stressanti. Un pensiero stressante crea una reazione nell'organismo, che invia messaggi chiari e segnali che richiederebbero la dovuta attenzione. Parliamo dello stress come se fosse un nemico concreto e minaccioso pronto ad assillarci; pronunciamo frasi come “sono in preda ad un attacco d'ansia” come se l'ansia fosse un predatore che ci vuole catturare. Ma lo stress che sperimentiamo non è quasi mai la conseguenza di forze esterne o di entità che ci assalgono, piuttosto è il risultato di una connessione debole con l'intenzione. Frutto della convinzione di essere ciò che decide il nostro ego. Noi siamo pace e gioia, ma abbiamo permesso all'ego di prendere le redini della nostra vita. Ecco una breve lista di pensieri stressanti, formulati dall'ego:

- E' più importante avere ragione che essere felici.
- Vincere è l'unica cosa che conta. Quando si perde, si è necessariamente stressati.
- La propria reputazione è ben più importante del rapporto che si ha con la Sorgente.
- La ricchezza si misura con i soldi e i beni accumulati, non certo con la felicità e la contentezza.
- Essere superiori agli altri è meglio che essere gentili con loro.

Voglio raccontarvi una storia che ho letto una volta su di un libro intitolato *L'arte del possibile*, che dimostra in un modo delizioso come permettiamo all'ego di creare la maggior parte dei nostri problemi, a cui diamo il nome di stress e di ansia.

*“Il primo ministro è riunito nel suo gabinetto con un diplomatico straniero per discutere di affari di stato. All'improvviso un uomo irrompe come una furia nella stanza battendo i pugni sul tavolo. Il primo ministro lo ammonisce: “Peter, “ mormora “ricordati per cortesia della regola numero 6”. A quelle parole Peter istantaneamente si calma, porge le sue scuse e si*

*ritira. I due politici riprendono la conversazione, solo per essere interrotti una seconda volta, dopo circa venti minuti, da una donna isterica, con i capelli al vento, che gesticola in modo scomposto. Di nuovo la visitatrice inopportuna viene accolta con la solita frase: “Marie, per favore, ricordati della regola numero 6”. In un attimo il viso di Marie si rasserenà, subito anche lei chiede scusa e, facendo un breve inchino, si ritira. Quando si rivolge al suo ospite “mio caro amico, ho visto molte cose nella vita, ma non ho mai assistito a qualcosa di tanto strano”. “Non saresti così cortese da condividere con me il segreto della regola numero 6?”. “niente di più semplice” risponde il primo ministro. “la regola numero 6 recita: Non ti prendere così dannatamente sul serio”!. “Ah!” esclama il diplomatico. “Questa è un’ottima regola”. E dopo un attimo di riflessione aggiunge: “E potrei chiederti quali sono le altre regole?” “Non ne abbiamo nessun’altra!!!!”.*

Quando siamo sottoposti a pressioni e ansie e ci accorgiamo che stiamo formulando pensieri stressanti, ricordiamoci della regola numero 6. Se facciamo attenzione al nostro dialogo interiore -origine della nostra condizione di ansia- e riusciamo ad interromperlo, potremmo prevenire l’insorgere di disturbi fisici. Quali sono i pensieri che scatenano lo stress?, “io sono più importante di quelli intorno a me; Le mie aspettative non vengono esaudite”; “Non è giusto che mi facciano aspettare, sono troppo importante”; “Io sono il cliente ed esigo essere accontentato”; “Nessun altro qui è impegnato quanto me”. Tutti questi esempi, e mille altri ancora che potremmo tirar fuori dall’inventario relativo alla regola numero 6, sono frutto dell’ambizione smisurata dell’ego.

Ma noi non dobbiamo identificarci nel nostro lavoro, né con i nostri risultati, i beni accumulati, la nostra casa o la famiglia. Siamo un aspetto del potere dell’intenzione, rivestito di un corpo fisico, che è stato chiamato a sperimentare una vita gioiosa sulla Terra. E questa è l’intenzione con cui vogliamo vincere lo stress.

Per vincere lo stress con l'intenzione ogni giorno avremo centinaia di opportunità per mettere in pratica la regola numero 6, sfruttando il potere dell'intenzione ed eliminando i presupposti dello stress. Per realizzare l'intenzione che intendo comunicare e che condurre una vita tranquilla e libera da stress, occorre diventare consapevoli della necessità di formulare risposte mentali in sintonia con l'intenzione. Presto quei pensieri diverranno un'abitudine e sostituiranno automaticamente i precedenti ragionamenti che normalmente facevano ricorso allo stress. Se esaminiamo le situazioni che ci fanno sentire in tensione, ci rendiamo conto che esiste sempre questa alternativa: voglio martoriarmi con i pensieri stressanti o cerco di formulare altri che mi liberino dall'ansia?

Propongo un altro semplicissimo strumento che potrà aiutarci ad abbandonare l'abitudine di ricorrere all'ansia e allo stress: Tre parole Magiche: "Voglio sentirmi bene!"

Nei paragrafi precedenti ho descritto come le emozioni che proviamo siano un sistema rivelatore delle resistenze che creiamo alle nostre intenzioni. Se ci sentiamo a disagio, significa che non siamo connessi al potere dell'intenzione. La nostra intenzione qui è condurre una vita tranquilla e libera dallo stress; quando ci sentiamo bene e a nostro agio vuol dire che siamo collegati all'intenzione, a prescindere da cosa sta accadendo intorno a noi o dalle aspettative degli altri riguardo ai nostri sentimenti. Anche se c'è in corso una guerra, noi manteniamo la possibilità di sentirci bene; se l'economia va a rotoli, possiamo comunque formulare pensieri di benessere.

Di fronte a qualunque catastrofe, possiamo scegliere di vivere in tranquillità; sentirsi bene non significa essere insensibili, indifferenti o crudeli. E' solo una questione di scelta.

Diciamolo ad alta voce quindi: "voglio sentirmi bene", poi modifichiamolo in "Intendo sentirmi bene!". Quando avvertiamo lo stress inondiamolo di amore e del rispetto dei sette volti dell'intenzione. I Sette Volti sorridono e salutano ciò che noi etichettiamo come "disagio" e quel malessere sceglie di trasformarsi in benessere. Dobbiamo comportarci con le nostre

sensazioni come la Sorgente si comporta con noi, in modo da bilanciare e vincere i desideri dell'ego.

Capiteranno molte situazioni in cui, come una risposta condizionata, ci sentiremo invadere dalla tensione, ma impariamo a riconoscere il meccanismo e combattiamolo con le tre parole magiche “Voglio sentirmi bene”! In quel preciso momento interroghiamoci: sentirci male potrà risolvere la situazione?. Scopriremo che l'unica cosa che la tensione aggiunge quando c'è un problema, è farci precipitare prima nella depressione e poi nella disperazione. Chiediamoci invece quali pensieri positivi potremmo formulare per sentirci meglio.

Ci accorgeremo che rispondendo con amore e benevolenza a quell'inizio di tensione (cosa molto diversa dal far finta di nulla e tenercela dentro) cominceremo a sperimentare una trasformazione emotiva, a vibrare in armonia con la Sorgente, poiché il potere dell'intenzione conosce solo la pace, l'amore e la benevolenza. Questi pensieri positivi che ci aiutano a sentirci meglio possono durare solo una manciata di secondi, poi è probabile che si cada di nuovo nel vecchio modo di affrontare i problemi.

Cerchiamo di trattare anche la nostra vecchia abitudine mentale con rispetto, amore e comprensione, ma ricordiamoci che si tratta del nostro ego che tenta di difenderci da ciò che avverte come una minaccia. Qualsiasi segnale di stress è un modo per metterci in guardia e farci ricorrere all'aiuto delle tre parole magiche: “Voglio sentirmi bene!”. Lo stress richiede la nostra attenzione!

Ripetendo le parole magiche, e investendo d'amore la tensione che avvertiamo, avremo cominciato il processo che porta alla realizzazione della nostra intenzione iniziale: vivere senza stress e in tranquillità. Se ci sentiamo bene, diveniamo uno strumento di pace ed è solo così che riusciremo a vincere i problemi. Se invece avvertiamo malessere o disagio, ci manteniamo nel piano debole che oppone resistenza ai cambiamenti e come effetto collaterale restiamo in balia dello stress e dell'ansia. Le situazioni che ci sembrano problematiche continueranno a

presentarsi e non scompariranno mai. Ne risolviamo una...e subito ne compare un'altra identica.

Dal momento che siamo creature spirituali infinite, travestite temporaneamente da esseri umani, è essenziale comprendere che nell'infinito non esiste inizio né fine, quindi i nostri desideri, gli obbiettivi, le speranze e i sogni non finiranno mai! Appena riusciamo a realizzare uno dei nostri sogni, nella maniera più impensata se ne ripresenta un altro. La natura del potere universale dell'intenzione, da cui siamo stati chiamati ad assumere questa forma materiale temporanea, è quella di creare ed elargire i propri doni e i propri talenti costantemente, inoltre è in continua espansione. Tutti i desideri che realizzeremo nella vita fanno parte di questa infinita natura. Nessuno sfugge a questa regola; perfino se dovessimo desiderare di non avere più desideri; anche questo è pur sempre un desiderio!

Con queste parole ci viene richiesto di accettare con la massima semplicità il fatto che non si finisce mai; quando ce ne saremo fatti una ragione, cominceremo a vivere con maggiore pienezza il momento presente. Il segreto per vincere gli effetti dannosi del sentirsi stressati e sotto pressione è vivere il presente. Annunciamo a noi stessi e a tutti quelli che vorranno ascoltarci:

“Io sono un essere incompleto. Sarò sempre incompleto perché nulla finisce mai. Ma scelgo di sentirmi bene e di vivere bene il presente, attirando nella mia vita la realizzazione dei miei Talenti e dei miei desideri. Nella mia incompletezza, scelgo di sentirmi completo!”.

Questa affermazione potente ci renderà liberi dall'ansia e dallo stress e qualsiasi resistenza scomparirà quando riusciremo a sentirsi completi nell'incompletezza.

## TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTA'

Questi sono i passaggi ai quali dovremo attingere come atteggiamento propulsivo per mirare ad una vita tranquilla e libera dallo stress. Ovviamente indicativi ma molto efficaci.

*Passo primo. Ricordare che il nostro stato naturale è la gioia.* Siamo un prodotto della gioia e dell'amore, è naturale quindi che proviamo questi sentimenti. Siamo arrivati a ritenere normale sentirsi a disagio, ansiosi o perfino depressi, e soprattutto quando le persone o le situazioni intorno a noi sono pervase da energia di basso livello. Ripetere a noi stessi, ogni volta che ci aiuta: “Io vengo dalla pace e dalla gioia, devo restare in armonia con il luogo da cui provengo per realizzare i miei sogni e i miei desideri. Scelgo di restare nel mio stato naturale; ogni volta che mi sento stressato, ansioso, depresso o impaurito ho abbandonato il mio stato naturale!”.

*Passo secondo. I pensieri, non le circostanze, sono la causa dello stress.* I pensieri negativi innescano una reazione stressante nell'organismo e creano una resistenza alla gioia, alla felicità e all'abbondanza che desideriamo attirare nella nostra vita. Ecco alcuni esempi “Non ce la faccio”; “Ho troppo lavoro”; “Sono preoccupato”; “Ho paura”; “Non me lo merito”; “Non succederà mai”; “Non sono abbastanza bravo”; “Sono troppo vecchio (o troppo giovane)” e così via. Queste frasi sono come un programma con lo scopo di impedirci di sentirsi calmi e tranquilli e di ostacolare la realizzazione dei nostri desideri.

*Passo terzo. E' possibile modificare i propri pensieri stressanti in qualsiasi momento e vincere l'ansia per qualche minuto, o perfino per ore e giorni.* Se decidiamo con piena volontà di smettere di preoccuparci, siamo già sulla strada che porta alla riduzione dello stress e contemporaneamente ci ricolleghiamo al piano dell'intenzione creativo. E' da questo luogo di pace e tranquillità che si diviene co-creatori insieme alla Sorgente Creatrice. Non è possibile essere collegati alla Sorgente e sentirsi stressati: queste due condizioni si escludono a vicenda.

La Sorgente non crea da uno stato di ansia e neppure ha bisogno di inghiottire antidepressivi; se rinunciamo a combattere i pensieri negativi, significa che avremo perso la capacità di realizzare i nostri desideri.

*Passo quarto. Tenere sotto controllo i pensieri stressanti attraverso lo stato emotivo di ogni momento.* Rivolgiamoci la domanda cruciale “In questo momento, mi sento bene?”. Se la risposta è No..allora ripetere le tre parole magiche: “Voglio sentirmi bene!” e poi trasformiamole in “Intendo sentirmi bene!”. Facciamo attenzione alle nostre emozioni per rilevare quanti pensieri che scatenano ansia e stress affliggono la nostra mente. Questo tipo di monitoraggio ci consentirà di capire se siamo in marcia sulla via della resistenza minima o avremo imboccato la strada sbagliata.

*Passo quinto. Scegliamo consapevolmente di formulare un pensiero che ci porterà sensazioni positive.* Ci viene chiesto di scegliere i nostri pensieri soltanto in base a come ci fanno sentire, senza preoccuparci se non sono abbastanza condivisi o non vengono pubblicizzati. Domandiamoci solo: “Questa nuova idea mi fa stare bene? No? Allora eccone subito un’altra”. Alla fine troveremo il pensiero che ci porta una sensazione di benessere, anche se magari questa durerà poco tempo. Potremo decidere di pensare a un bel tramonto , all’espressione sul viso di qualcuno che amiamo o una esperienza emozionante. L’importante è che la sensazione che scatena dentro di noi , tanto a livello fisico quanto emotivo sia positiva. Quando ci sentiamo ansiosi o stressati a causa di un pensiero negativo, evochiamo il pensiero che ci fa stare bene, tratteniamolo e cerchiamo di avvertirlo con tutto il corpo, se ci riusciamo. Questo nuovo pensiero dovrà essere di apprezzamento e non di critica; sarà un pensiero di amore, di bellezza, di accoglimento della felicità. In altre parole sarà perfettamente allineato con quei sette volti dell’intenzione che ho decantato precedentemente.

*Passo sesto. Trascorriamo un po' di tempo ad osservare i bambini e cerchiamo di imitare la loro gioia.* Non siamo venuti in questo mondo per soffrire ed essere ansiosi, impauriti, stressati o depressi, siamo venuti dalla consapevolezza divina della gioia. Fermiamoci ad osservare i bambini più piccoli: non hanno fatto niente che giustifichi la loro felicità, non lavorano, sporcano i pannolini e non hanno altro obbiettivo se non quello di crescere ed esplorare questo mondo meraviglioso.

Amano tutti quelli che incontrano, restano profondamente affascinati da una bottiglia di plastica o da una buffa smorfia e provano un continuo sentimento d'amore. Eppure non hanno denti né capelli, sono grassocci e flatulenti, come possono essere tanto pieni di gioia e così facili da accontentare? Il motivo è che sono ancora in armonia con la Sorgente che li ha voluti qui, non oppongono resistenza alla gioia. Siamo come i bambini che eravamo all'inizio, riguardo alla nostra disposizione alla felicità. Non occorre un motivo per sentirsi felici....desiderarlo è più che sufficiente!!!

*Passo settimo. Ricordarsi la regola numero 6.* Questo significa non rispondere alle richieste dell'ego, che ci vuole allontanare dall'intenzione. Quando ci troviamo di fronte all'alternativa tra avere ragione o mostrarsi generosi, scegliamo la generosità e respingiamo con decisione il desiderio dell'ego. Siamo stati generati dalla benevolenza e se la mettiamo in pratica, rinunciando ad avere ragione, ci liberiamo dallo stress. Se ci accorgiamo che qualcuno ci sta facendo perdere la pazienza, ricordiamoci della regola numero 6 e ci verrà da ridere pensando al nostro piccolo e petulante ego che vuole sempre passare per primo, essere il più veloce, il numero uno e venire trattato comunque meglio degli altri.

*Passo ottavo. Accettare la guida della Sorgente dell'intenzione.* Arriveremo a conoscere la Sorgente solo se saremo come lei. Comprenderemo la guida del piano dell'intenzione solo se ci comporteremo secondo il suo desiderio. Lo stress, i blocchi, l'ansia e la depressione scompariranno dalla nostra vita con l'assistenza dello stesso potere che ci ha creato; se la Sorgente è in grado di creare i mondi dal nulla, è ovvio che eliminare un po' di stress non è un compito arduo. Il desiderio della fonte e del suo desiderio è che non solo conosciamo la gioia, ma che noi stessi possiamo diventare gioia pura.

*Passo nono. Praticare il silenzio e la meditazione.* Niente aiuta a vincere lo stress, la depressione, l'ansia, e tutte le emozioni caratterizzate da energia negativa quanto il silenzio e la meditazione.

Attraverso questa pratica, si entra consapevolmente in contatto con la Sorgente e si ripulisce il cordone che ci collega all'intenzione. Ritagliarsi ogni giorno qualche minuto da dedicare alla contemplazione silenziosa e far diventare la meditazione una parte del nostro rito personale per la riduzione dello stress.

*Passo dieci. Mantenersi in uno stato di gratitudine e di meraviglia.* Essere sempre riconoscenti per tutto ciò che abbiamo, quello che siamo e quanto ci è attorno. La gratitudine è un passo fondamentale per realizzare le nostre intenzioni, poiché è un modo per interrompere l'incessante dialogo interiore che ci allontana dalla gioia e dalla perfezione della Sorgente. E' impossibile infatti sentirsi grati e stressati nello stesso momento. Tutto può essere gioia nel nostro mondo interiore.

Dormire e sognare la gioia, ricordiamoci soprattutto che possiamo essere felici non tanto perché nel mondo le cose vanno per il verso giusto, ma perché nel nostro mondo le cose andranno per il verso giusto proprio perché noi stiamo bene!!

Quindi a questo punto le parole chiave, oltre alla condizione di Saggezza e Gratitudine che dovranno sempre essere al centro dei nostri atteggiamenti, per accedere ad una fase evolutiva e propulsiva nelle nostre vite e saranno queste 7: Coerenza, Connessione, Comprensione, Compassione, Conoscenza, Carità e Consapevolezza.

Con queste 7 attitudini e l'aiuto dei 4 elementi (Fuoco=Volontà; Terra=Concretezza; Aria=Discernimento; Acqua=Capacità di adattamento) giorno dopo giorno potremo attingere, connettersi e beneficiare di tutte le opportunità che questa esperienza terrena ci potrà regalare e per favorire in noi un “risveglio alchemico” al potere dell'intenzione.

## RITRATTO DI UNA PERSONA COLLEGATA AL PIANO DELL'INTENZIONE.

Una persona che vive in uno stato di unità con la Sorgente della vita ha un aspetto in tutto e per tutto simile agli altri; non ha l'aureola né porta tuniche o altri indumenti speciali che in qualche modo annuncino le sue qualità divine. Ma se la osserviamo ci accorgiamo che vive ogni giorno come se avesse appena vinto il primo premio della lotteria e, se le parliamo, ci rendiamo conto di come sia diversa in confronto alla gente che vive a un livello ordinario di consapevolezza.

Bastano pochi minuti di conversazione con qualcuno collegato al potere dell'intenzione per capire la sua straordinaria unicità.

Queste persone, che io definisco “connettivi” per esprimere la loro armoniosa connessione con il piano dell'intenzione, sono individui che si sono resi disponibili al successo. E' impossibile

trovarli pessimisti riguardo al conseguimento dei loro desideri in questa vita: anziché usare parole che implichino che i loro sogni potrebbero non realizzarsi, le loro frasi sembrano scaturire direttamente dalla radicata e semplice certezza che la Sorgente fornirà loro tutto ciò di cui avranno bisogno. Non dicono “Con la fortuna che mi ritrovo, nulla mi andrà storto” piuttosto è più probabile sentirli pronunciare frasi come “Intendo realizzare questa cosa e sono certo che funzionerà”. Non serve a niente cercare di dissuaderli mostrando loro tutte le ragioni per le quali il loro ottimismo è fuori luogo: sembrano essere beatamente ciechi davanti ad ogni prova concreta tratta dalla cruda realtà; è come se appartenessero a un altro mondo, un mondo in cui è impossibile sentire le ragioni che spiegano perché certe cose non possono verificarsi.

Se intavolate con loro una discussione su questa idea, vi daranno risposte come: “Mi rifiuto di pensare a cosa non può succedere, perché attirerò su di me esattamente quello che sto pensando, ovvero il fallimento; perciò voglio concentrarmi esclusivamente sulle cose positive che sono certo che accadranno”. Non sono interessati a sapere cos’è avvenuto in precedenza e non sembrano scalfiti da concetti quali il fallimento o l’impossibilità. Per dirla con semplicità: non vengono minimamente influenzati dai mille motivi che portano gli altri a sentirsi pessimisti. Si sono resi disponibili al successo, conoscono e si fidano di un potere invisibile che li sostiene per qualsiasi bisogno; sono talmente in comunione con la Sorgente di tutto che è come se fossero circondati da un’aura naturale, che li ripara da qualunque perturbazione che potrebbe indebolire la loro connessione all’energia creativa del potere dell’intenzione.

I connettivi non concentrano i loro pensieri su ciò che non vogliono perché, per dirla con le loro stesse parole: “La Sorgente di tutto può solo rispondere con ciò che è, ovvero abbondanza infinita; non può capire la mancanza o le situazioni che non funzionano perché sono concetti che non possiede. Se dico alla Sorgente di tutto:”Probabilmente non funzionerà”, ne ricevo indietro esattamente quello che ho inviato; per questo me ne guardo bene dal pensare cose diverse da quelle che la costituiscono”.

Alle persone comuni, intimorite dal futuro, questo sembra uno scioglilingua privo di senso.

Diranno ai connettivi loro amici di guardare in faccia la realtà e di rendersi conto di come gira il mondo. Ma i connettivi non verranno distratti e resteranno fedeli alla loro consapevolezza interiore.

A chi avrà voglia di starli a sentire diranno che questo è un universo di energia e di attrazione e che la ragione per cui così tante persone vivono condizionate dalla paura e dalla mancanza va ricercata nel fatto che la gente cerca di soddisfare le proprie aspirazioni affidandosi esclusivamente all'ego.

“E’ semplice” vi spiegheranno, “basta connettersi alla Sorgente, essere come la Sorgente, e le proprie intenzioni vi coincideranno perfettamente; quindi la Sorgente provvederà a realizzarle”.

Agli occhi dei connettivi tutto è sempre molto semplice: concentrate i vostri pensieri su ciò che intendete realizzare, restate coerentemente allineati con il piano dell'intenzione e infine siate pronti a cogliere gli indizi che che ciò che avete richiesto alla Sorgente creatrice sta arrivando nella vostra vita. Per i connettivi il caso non esiste, leggono anche gli eventi più insignificanti come dettagli magistralmente orchestrati e in perfetta armonia; credono nel sincronismo e non sono affatto sorpresi quando la persona più indicata a risolvere una situazione compare al momento giusto, quando qualcuno a cui stavano pensando si presenta all'improvviso, se un libro arrivato inaspettatamente con la posta contiene proprio l'informazione di cui avevano bisogno o infine se la somma di denaro che occorreva per finanziare un progetto che avevano a cuore si rende misteriosamente disponibile.

Nelle discussioni, i connettivi non cercano di convincervi della validità del loro punto di vista.

Hanno da fare di meglio che impiegare la loro energia per litigare o arrabbiarsi, perché sanno che rischiano solo di attirare su di sé ulteriori litigi e maggiori arrabbiature.

Hanno le loro certezze, ma non sono interessati a costruire un baluardo difensivo da opporre alla gente che vuole vivere diversamente. Hanno accettato l'idea che non esiste il caso in un

universo che ha come Sorgente un potere invisibile e ricco di energia che continuamente crea e dona un'abbondanza infinita a chiunque sia disponibile a riceverla. Se li interrogate, vi diranno in modo chiaro e semplice: "Tutto ciò che occorre fare per attingere il potere dell'intenzione è coincidere perfettamente con la Sorgente di tutte le cose: io ho scelto di pormi quanto possibile vicino e in sintonia con essa".

Per i connettivi qualunque cosa si manifesti nella loro vita è comparsa perché l'ha voluta il potere dell'intenzione, per questo hanno costantemente un atteggiamento di gratitudine; si sentono riconoscenti per tutto, anche per le cose che apparentemente potrebbero sembrare ostacoli.

Hanno la capacità e la volontà di considerare anche una malattia temporanea come una benedizione, perché sono certi nella profondità del loro cuore che in qualunque cosa, perfino negli inconvenienti, ci sia un'opportunità da sfruttare ed è quella che cercano in ogni situazione.

Si mostrano grati, onorando tutte le possibilità anziché chiedere alla Sorgente qualcosa di particolare, perché questo rafforzerebbe proprio ciò che è mancante; al contrario, vivono in comunione con la Sorgente in uno stato di ammirata gratitudine per tutto quello che è presente nella loro vita, consapevoli che quest'atteggiamento rafforza la loro intenzione di ottenere esattamente ciò di cui hanno bisogno.

Quando i connettivi parlano di se stessi, si descrivono come persone in perenne stato di ammirazione e stupore; sarà molto improbabile sentirli lamentarsi di qualcosa, perché difficilmente scorgono difetti nelle cose che li circondano. Se piove, va bene lo stesso: sanno che non arriverebbero molto lontano se dovessero viaggiare solo nelle giornate di sole; è così che reagiscono di fronte a tutte le situazioni con armonia e ammirazione. La neve, il vento, il sole e i suoni della natura sono tutti elementi che ci circondano che si è tutti parte del mondo naturale.

L'aria – qualunque sia la sua temperatura o la velocità a cui soffia il vento – è onorata e apprezzata come l'alito della vita.

I connettivi amano il mondo e tutto ciò che contiene. La stessa connessione che li fa sentire uniti alla natura, li lega anche a tutte le creature, comprese quelle che sono vissute nei secoli precedenti e quelle che arriveranno in futuro. Hanno la coscienza dell'unità, non ha importanza la distinzione fra loro stessi o gli altri: per un connettivo tutto è “Noi”. Se potessimo osservare il loro mondo interiore, scopriremmo che sono feriti dal dolore inflitto a qualsiasi creatura vivente, non possiedono il concetto di inimicizia poiché sanno che siamo tutti emanazione della stessa Sorgente divina, apprezzando negli altri le differenze d'aspetto e di abitudini e non le criticano né tantomeno se ne sentono minacciati, le relazioni che li uniscono ai loro amici sono di natura spirituale e non si separano spiritualmente da nessuno, neppure da coloro che possono avere costumi o tradizioni molto diverse dalle loro o che vivono dall'altra parte del pianeta. Nel loro cuore, i connettivi si sentono in comunione con tutti gli esseri viventi e – naturalmente – con la Sorgente di tutta la vita.

E' proprio per questo legame che riescono a realizzare le loro intenzioni con l'aiuto e l'assistenza degli altri. Il semplice atto di sentirsi connessi significa che per loro non c'è nessuno al mondo con cui non abbiano un contatto di tipo spirituale; di conseguenza, trovandosi sul piano dell'intenzione, l'intero sistema vitale dell'universo è a loro disposizione: possono accedere a qualsiasi cosa su cui abbiano posto l'attenzione, poiché sono già connessi all'energia vitale e a tutte le sue creature.

Apprezzando le connessioni spirituali, non sprecano mai energia per le critiche o le lamentele e non si sentono mai esclusi dall'assistenza che l'intero sistema della creazione elargisce. Per questo, un connettivo non si stupisce mai quando uno strano sincronismo o una coincidenza gli consegna il frutto della sua intenzione: nel suo cuore sa bene che quell'avvenimento che sembra miracoloso si è manifestato nella sua vita perché era già collegato con lui. Provate ad

interrogarlo: vi dirà: “Naturalmente è la legge dell’attrazione”. Mantenete le vostre vibrazioni sintonizzate con la Sorgente della vita che ci ha chiamato tutti in questo mondo e il potere del piano dell’intenzione vi aiuterà a realizzare ogni desiderio”. Il connettivo sa che l’universo funziona così.

Molti diranno che i connettivi sono solo persone fortunate, ma chi apprezza il potere dell’intenzione conosce la verità: sa che possono raggiungere qualunque cosa su cui abbiamo posto la loro attenzione purché riescano a mantenersi coerenti con i sette volti dell’intenzione.

I connettivi non vanno in giro a vantarsi della loro fortuna, ma sono grati e totalmente umili; comprendono i meccanismi dell’universo e rimangono in gioiosa sintonia con essi anziché sfidarli o trovarvi difetti. Chiedete loro di spiegarvi il loro punto di vista e vi diranno che siamo tutti parte di un sistema dinamico di energia: “L’energia che si muove più rapidamente dissolve e annulla l’energia più debole e più lenta”.

Queste persone hanno scelto di restare in armonia con l’energia spirituale invisibile, hanno abituato i loro pensieri a muoversi ai livelli delle vibrazioni superiori e sono quindi in grado di annullare quelle più lente e più basse. Quando entrano in contatto con persone che vivono a un livello inferiore di energia hanno la capacità di risollevarle; la loro tranquillità ha sugli altri un effetto calmante e rassicurante ed essi emanano un’energia che irradia serenità e pace. Non hanno interesse ad avere l’ultima parola nelle discussioni, né a collezionare alleati; non si sforzano di convincere gli altri a pensarla come loro, ma è l’energia che possiedono a farli risultare convincenti. La gente vicino a loro si sente amata, perché i connettivi sono profondamente uniti alla Sorgente di tutta la vita, che è amore puro.

Dichiarano senza alcuna esitazione che hanno scelto di sentirsi bene, a prescindere da ciò che li circonda o da come gli altri vogliono giudicarli. Sanno che non sentirsi bene è solo una scelta e non potrà risolvere le situazioni negative presenti nel mondo; per questo utilizzano le emozioni come un indicatore che permette loro di capire quanto siano in sintonia con il potere

dell'intenzione: se si sentono in qualche modo a disagio, significa che è necessario a modificare il livello di energia e portarlo a coincidere con l'energia di pace e di amore della Sorgente.

Ripeteranno a se stessi "Voglio sentirmi bene" e porteranno i loro pensieri in armonia con questo desiderio.

Anche se il mondo è in guerra o l'economia precipita, se sale il tasso di criminalità oppure in qualche angolo del pianeta infuria un uragano, la loro scelta sarà comunque orientata al benessere; se domandate loro come fanno a non sentirsi angosciati sapendo che il mondo è funestato da tanto dolore, sorridendo vi risponderanno: "Nel mondo dello Spirito, da cui tutto è stato stabilito, regnano la pace, l'amore, l'armonia, la benevolenza e l'abbondanza e dentro di me è lì che ho scelto di risiedere. Sentirmi angosciato non farebbe che attirare su di me ulteriori sentimenti negativi".

I connettivi non permettono al loro benessere di venire contagiato da niente che provenga dall'esterno: tutto qui; né le condizioni del tempo, né una guerra scoppiata in qualche regione del mondo, né il panorama politico, né l'economia e tantomeno la decisione di qualcuno di lasciarsi dominare dalle energie di basso livello influenzano la loro scelta di lavorare in comunione con il piano dell'intenzione, imitando quella che riconoscono come la Sorgente creativa di tutto.

I connettivi sono sempre in contatto con la loro natura infinita; non temono la morte e, se chiedete loro perché, risponderanno che non sono mai realmente nati e quindi neppure la morte è definitiva.

Per loro la morte è come togliersi un vestito o lo spostarsi da una stanza all'altra: una semplice transizione. Vedono l'energia invisibile che anima tutto e chiama chiunque all'assistenza e la riconoscono come la loro vera essenza.

Dal momento che si sentono strettamente uniti a tutte le persone e le cose nell'universo, non provano mai la sensazione di isolamento né dagli altri né da ciò che vorrebbero attirare nella loro vita; questo legame è invisibile e immateriale, ma non è mai messo in dubbio.

Essi si affidano a questa energia spirituale interiore e invisibile che permea tutte le cose, vivono in armonia con lo Spirito e non se ne sentono mai separati.

E' questa la fede profonda che permette loro di scorgere, ogni singolo giorno, il potere dell'intenzione che lavora a loro beneficio.

E' semplicemente impossibile convincere i connettivi che le loro intenzioni non si realizzeranno, perché la fiducia che ripongono nel proprio legame con la Sorgente di energia è molto più forte.

Vi inviteranno a scegliere uno scenario con cui identificarvi e quindi vi suggeriranno di vivere come se quella situazione si fosse già attuata; se non ci riuscirete e rimarrete a dibattervi tra i dubbi, le preoccupazioni e la paura, non potranno che augurarvi di superarli ma continueranno a fare ciò che definiscono "pensare a partire dal fondo".

Essi vedono che desiderano realizzare nella propria vita come se fosse già stato compiuto e per loro -dal momento che nei propri pensieri lo percepiscono in modo tanto concreto- è come se esistesse realmente.

Vi diranno senza mezzi termini: "I miei pensieri, quando sono in armonia con il piano dell'intenzione, sono i pensieri di "Dio": è così che ho scelto di credere". Se li seguirete da vicino, vedrete che sono bravissimi a realizzare gli obbiettivi che si sono prefissi nelle loro intenzioni.

I connettivi sono persone estremamente generose.

E' come se ciò che desiderano per se stessi fosse inferiore soltanto a quello che chiedono, con forza ancora maggiore, a beneficio degli altri. Provano un grande piacere a donare; qualcuno potrebbero chiedersi come riescano comunque a tenere qualcosa anche per sé, ma al contrario la

loro vita è ricca di ogni abbondanza e non sembra che manchi loro niente di ciò di cui possono avere bisogno.

“Il segreto del potere dell’intenzione”, vi diranno, “E’ pensare e agire come la Sorgente che a tutto provvede e da cui tutti siamo stati generati. La Sorgente dona costantemente, dunque anche io ho deciso di donare; quanto più riesco a donare a me stesso e i beni che fluiscono verso di me, tanti più ne riceverò”.

I connettivi sono persone altamente ispirate, vivono più nella dimensione dello Spirito che in quella della forma materiale; potremmo dire che siano “ispirati e fonte di ispirazione” in opposizione a “informati e fonte di informazione”, hanno radicato in loro il senso del destino, sanno perché si trovano qui e sono consapevoli di essere molto di più che un insieme ordinato di ossa, sangue e organi in una capsula di pelle e peli. Sono determinati a realizzare il proprio scopo e hanno scelto di non lasciarsi distrarre dalle richieste dell’ego. Mostrano un grande rispetto per il mondo dello Spirito e si mantengono ispirati attraverso la comunione con la Sorgente.

Il loro livello di energia è eccezionalmente elevato: è l’energia a trasformarli in “connettivi”, la stessa che con le sue vibrazioni superiori annulla e trasforma l’odio in amore.

Queste persone sono capaci di presentarsi con un aspetto assolutamente serena nelle situazioni in cui regnano il caos o la disarmonia e convertire le energie deboli in quelle più elevate della pace.

Quando ci avviciniamo a coloro che abitano sul piano dell’intenzione, ci sentiamo ricaricati di energia e ripuliti, più in salute e più ispirati; la loro totale astensione da ogni giudizio si fa notare e apprezzare e non esiste pensiero o azione di alcuno che riesca a scalfire la loro positività. Spesso vengono etichettati come persone distaccate o che preferiscono starsene soli, solo perché non prendono parte ai pettegolezzi o alle chiacchiere inutili e banali; per loro è lo

Spirito che dà la vita, sono certi che tutti su questo pianeta lo possiedono dentro di sé come una forza potente e benevola: ne sono convinti, lo mettono in pratica e ispirano chi è loro vicino.

Forse si spingeranno perfino a dichiarare che gli squilibri su questa Terra -per esempio i terremoti, le eruzioni vulcaniche o i fenomeni atmosferici più devastanti- sono i risultati di uno squilibrio collettivo dell'anima umana; vi ricorderanno che il nostro corpo è fatto dagli stessi materiali di cui è composto il pianeta, che il liquido che ora costituisce il novantotto per cento del nostro sangue un tempo non era che acqua di mare e che i minerali dentro le nostre ossa in precedenza facevano parte della limitata quantità di minerali presente nei giacimenti della Terra.

I connettivi si considerano un tutt'uno con il pianeta e avvertono la responsabilità di mantenere un equilibrio armonico con il piano dell'intenzione per assicurare stabilità e armonia anche alle forze dell'universo, le quali rischiano di perdere quest'equilibrio se le nostre vite sono eccessivamente dominate dall'ego.

Vi diranno che i pensieri, i sentimenti e le emozioni sono vibrazioni e la loro frequenza può creare un disturbo, non solo in noi stessi ma in qualunque cosa che sia costituita dagli stessi materiali.

Per il senso di responsabilità che provano nei confronti del pianeta, i connettivi vi esorteranno a restare in armonia di vibrazioni con la Sorgente: questa è per loro una funzione essenziale; non è qualcosa a cui pensano o di cui discutono da una prospettiva teorica o intellettuale, ma un'esigenza che avvertono visceralmente e che mettono in pratica con passione ogni singolo giorno.

Se li osservate, noterete che non si soffermano sulla malattia, attraversano la vita come se il loro corpo fosse perennemente in forma perfetta e per la verità pensano e si comportano come se le malattie non esistessero o come se ne fossero già guariti. Se si ammalano, sono sicuri di

ricevere le migliori terapie, perfino quando la patologia è grave e le possibilità di recupero sono scarse.

Vi diranno che la guarigione è una opportunità presente qui e ora e che il decorso di una malattia è legato alla prospettiva da cui si osserva. Esattamente come ritengono che una situazione turbolenta possa essere ricondotta alla pace dalla sola presenza di una persona tranquilla, sono certi che avvenga lo stesso per il disordine interiore. Se li interroghate sulle loro capacità di guarigione, vi risponderanno: “Sono già guarito, io penso e sento solo da questa prospettiva”.

Spesso accadrà che perfino le vostre malattie e i vostri problemi fisici scompaiano in presenza di individui connettivi dotati di un’energia straordinariamente elevata. Sapete perché? E’ la loro energia spirituale superiore che annulla ed elimina le energie deboli delle malattie; è sufficiente stare loro vicino per sentirsi meglio, perché i connettivi irradiano un’energia di gioia e ammirazione che pervade e risana chiunque ne venga influenzato.

I connettivi sono consapevoli della necessità di evitare le energie deboli, rifuggono dalla gente chiassosa, sempre pronta a discutere o rissosa: inviano loro una benedizione silenziosa e se ne tengono con discrezione alla larga. Non sprecano il proprio tempo guardando programmi televisivi violenti, né leggendo i resoconti di episodi di cronaca truculenti o i dati sulle vittime di guerra.

Per questo possono apparire ingenui o poco interessati agli occhi di chi sguazza con gusto fra gli orrori del mondo. Non mostrano alcun interesse a vincere, né a vedersi riconoscere la ragione o a dominare gli altri: la loro forza risiede tutta nel fatto che basta la loro presenza a risollevarre chi hanno intorno. Comunicano le loro visioni attraverso la connessione con l’energia creativa della Sorgente e non sono mai offesi, perché il loro ego non ha nulla a che fare con le loro opinioni.

I connettivi fanno coincidere le vibrazioni della loro vita con il piano dell'intenzione: per loro tutto è energia.

Sanno che sentirsi ostili, carichi d'odio o anche solo arrabbiati con qualcuno che pratica o sostiene azioni mosse da energie deboli, che coinvolgano una qualunque forma di violenza, contribuirà soltanto a incrementare quel genere di attività nel mondo.

L'energia che fluisce in loro è più veloce e più elevata e consente ai connettivi di entrare rapidamente in contatto con la forza intuitiva che hanno dentro: possiedono una conoscenza interiore e silenziosa di ciò che è in arrivo; se chiedete loro di descrivervela potranno dirvi: "Non so spiegarlo, ma lo so perché lo sento". E' per questo che non sono quasi mai sorpresi quando gli avvenimenti che hanno annunciato e che intendevano realizzare..all'improvviso si concretizzano; anziché esserne stupiti, di fatto si aspettavano che le cose andassero esattamente così. Rimanendo collegati alla Sorgente di energia, sono in grado di attivare le proprie intuizioni e accedere a una visione interiore che mostra loro che cosa è possibile realizzare e come fare per conseguirlo.

La conoscenza interiore li aiuta ad essere estremamente pazienti e a non mostrarsi mai scontenti della modalità con cui le loro intenzioni si realizzano.

I connettivi sono spesso degli specchi dei sette volti dell'intenzione; vedrete persone sorprendentemente creative, che non hanno bisogno di adeguarsi ai modelli altrui né di fare le cose che gli altri si aspettano da loro. Essi applicano alle loro creazioni la loro unica individualità e vi diranno che sono in grado di realizzare qualsiasi cosa su cui pongono la loro attenzione o la loro immaginazione. Sono persone estremamente buone e cariche d'amore; sanno che essere in armonia con la Sorgente significa replicare la benevolenza da cui sono stati generati. Tuttavia non fanno alcuno sforzo nel mostrarsi benevoli o generosi, sono sempre grati per quello che hanno ricevuto e sanno che donare con altrettanta generosità, a beneficio di

qualunque forma vivente o a salvaguardia del pianeta, è l'unico modo per dimostrare la loro autentica riconoscenza.

Inoltre, quando sono generosi con qualcuno, questi desidera ricambiare il favore e si prodisce nell'aiutarli a realizzare le loro intenzioni. In questo modo si crea una catena di alleanze con un numero illimitato di persone, tutte ricche d'amore, benevolenza e generosità, che si aiutano vicendevolmente a esaudire i reciproci desideri.

Inoltre noterete come i connettivi scorgano la bellezza in ogni manifestazione: trovano sempre qualcosa da ammirare, possono perdersi nella magnificenza di una notte stellata o nell'incanto di una piccola raganella appoggiata su una foglia di ninfea. Vedono la bellezza nei bambini e un'aurea naturale di splendore nel viso segnato degli anziani.

Non provano il desiderio di criticare nessuno, sanno che la Sorgente creativa porta nel mondo solo la bellezza e questa infatti è sempre disponibile.

I connettivi non si stancano mai di imparare: sono curiosi della vita e sono attratti da ogni genere di attività, trovano qualcosa di interessante in ogni settore della conoscenza umana e in ogni forma di creatività, il loro orizzonte è in costante espansione.

La loro apertura verso ogni possibilità e il loro perenne desiderio di approfondire ogni argomento sono le basi su cui si fondono i loro desideri. Non dicono mai all'universo, qualunque cosa ricevano dalla vita diranno: "Grazie. Che cosa posso impararne? E come posso crescere attraverso ciò che ho ricevuto?". Non giudicano niente e nessuno, perché tutto è un dono ed è proprio questo loro atteggiamento di apertura a renderli simili all'energia della Sorgente e a predisporre la loro vita per accogliere qualunque cosa la Sorgente intenda inviare. Sono come una porta aperta che non rifiutato alcuna possibilità e questo li rende totalmente recettivi verso l'abbondanza che li inonda senza sosta.

Tutte queste qualità che ritroviamo nei connettivi sono il motivo per cui questa gente sembra sempre tanto fortunata; quando si è vicini a loro, ci sentiamo carichi di energia, motivati da uno scopo, ispirati e solidali. Frequentiamo un certo tipo di persone perché ci fanno sentire a nostro agio e ci ricaricano di energia e questo ci rafforza e ci rende pronti ad affrontare la vita. Con questa sensazione di potenza che noi diveniamo partecipi, con maggiore consapevolezza, del flusso di energia che scaturisce abbondante dalla Sorgente e inavvertitamente invitiamo chi ci è vicino a fare la stessa cosa.

La connessione dunque non ci unisce solo alla Sorgente di energia, ma ci lega a tutti gli altri, a tutte le creature e le cose presenti nell'universo; i connettivi sono in armonia con l'intero cosmo e con ogni particella all'interno del creato ed è questa la straordinaria connessione che fa in modo che per loro il potere infinito dell'intenzione sia sempre accessibile e perennemente disponibile.

Sono persone altamente realizzate e sono abituate a "pensare a partire dal fondo", facendo esperienza di ciò che desiderano molto prima che questo si materializzi in una forma concreta. Utilizzano le proprie sensazioni come un barometro per capire se si trovano in sintonia con il potere dell'intenzione: se si sentono bene sanno di essere in armonia di vibrazioni con la Sorgente, mentre se provano un senso di disagio sfruttano quest'informazione per elevare il proprio livello di energia.

E ovviamente le loro intenzioni, unite alle sensazioni positive, regolano il loro comportamento: i connettivi agiscono come se tutto ciò che desiderano fosse già presente e compiuto.

Se chiedete loro come fare per realizzare un desiderio che vi sta a cuore, senza esitare vi risponderanno di modificare il modo in cui osservate le cose che state osservando in breve tempo cambieranno.

Tutte queste considerazioni ci spingono ad imitarli, imitare il loro mondo interiore e a sperimentare dentro di noi la gioia che ci trasmetterà il potere infinito e meraviglioso dell'intenzione.

Provare a questo punto per credere..e la magia del qui e ora abbia inizio nel Teatro della Vita!!!!

## BIBLIOGRAFIA

- Accademia Sufia (Accademia di Scienze Umanistiche e Filosofiche Applicate) di cui fa parte la Scuola di Neoalchimia. Ha sede a Bologna dal 2008
- Ermite Trismegisto, padre dell'Alchimia
- Paracelso (1493-1591) medico alchimista
- LIBRO: Officina Alchemica di Salvatore Brizzi
- LIBRO: La saggezza del Tao, Wayne W. Dyer
- LIBRO: Come fare i miracoli nella vita di tutti i giorni, Wayne W. Dyer
- LIBRO: Il potere di adesso, Eckhart Tolle
- LIBRO: Puoi guarire la tua vita, Louise L. Hay
- LIBRO: Il potere dei pensieri, Louise L. Hay
- LIBRO: Il potere dell'intenzione, Wayne W. Dyer
- LIBRO: Il campo del punto zero. Alla scoperta della forza segreta dell'Universo, Lynne McTaggart