

**Trasforma la tua vita  
in 30 giorni  
con il Suci Vrata**

Parama Karuna Devi

Jagannatha Vallabha  
Vedic Research Center

Copyright © 2017 Parama Karuna Devi

Tutti i diritti riservati

ISBN-13: 978-1545256022

ISBN-10: 1545256020

pubblicato da:

Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

telefono: +91 (India) 94373 00906

E-mail: [paramakaruna@aol.in](mailto:paramakaruna@aol.in)

Website: [www.jagannathavallabha.com](http://www.jagannathavallabha.com)

## A chi è rivolto questo libro

Se la tua vita è già perfetta sotto ogni aspetto, se non desideri alcun cambiamento o miglioramento, se hai già trovato la piena soddisfazione nella vita, non hai bisogno di leggere questo libro.

Se invece hai dei desideri che non riesci a realizzare, vuoi migliorare la tua posizione o semplicemente provi un vago senso di insoddisfazione verso la banale routine quotidiana, se hai l'impressione che debba esserci un significato più vero e profondo nella vita, questo libro ti può aiutare a trovare la chiave che apre la porta del tuo futuro.

La chiave è già in tuo possesso, anche se non ne sei consapevole.

Se non sai di averla, vuol dire che è sepolta in fondo a un baule nella cantina della tua mente, sotto migliaia di cose che hai accumulato nel tempo e di cui non ricordi nemmeno l'esistenza.

Questo libro ti spiega come rintracciare quella preziosa chiave e imparare ad usarla.

Il metodo proposto non è nuovo - anzi è antichissimo, ed è stato sperimentato con successo da innumerevoli altre persone, appartenenti a diverse culture. Si tratta del normale sviluppo del potenziale individuale, secondo il programma originale naturale insito nel patrimonio genetico umano.

La novità consiste semplicemente nella presentazione, che struttura il procedimento in modo graduale e adatto alle condizioni della società contemporanea, ma evita accuratamente le trappole di commercializzazione e banalizzazione che rendono tanti altri metodi e corsi superficiali, prolissi e poco efficienti.

Potremmo descrivere questo libro come una specie di Mappa del percorso di ricerca per trovare la chiave e un Manuale di istruzioni per il suo uso nella vita di tutti i giorni, con le specifiche tecniche e la spiegazione delle sue funzioni e applicazioni.

Il modo migliore per leggerlo consiste nel dare innanzitutto un'occhiata al testo in generale per rendersi conto del contenuto nel suo insieme, e poi scegliere il livello di utilizzo che risulta più utile e appropriato secondo le necessità personali del momento. In pratica, decidere quanto tempo dedicare agli esercizi ogni giorno, quali e quanti cambiamenti apportare alle proprie abitudini e al proprio ambiente, e se e come approfondire con ulteriori ricerche gli argomenti trattati.

Si passa poi alla sperimentazione in pratica, per verificare i risultati dell'applicazione del metodo al primo e più accessibile livello - quello dei 30 giorni promessi dal titolo.

Dopo essersi familiarizzati con questo primo livello e aver riscontrato dei risultati positivi, si può passare a un secondo ciclo di lettura con un'applicazione più rigorosa del metodo, e così via per diversi livelli sempre più avanzati, ciascuno della durata di 30 giorni - subito o dopo un intervallo di tempo variabile a seconda delle necessità individuali.

Perché 30 giorni?

E' stato dimostrato che il subcosciente ha bisogno di un minimo di 21 giorni di pratica costante per modificare apprezzabilmente un comportamento o un atteggiamento, e farlo registrare fisicamente nella memoria cellulare. Il periodo di 21 giorni è infatti un ciclo attivo del bio-ritmo psico-fisico umano; a questo si aggiungono altri 7 giorni di riposo e assestamento.

Su questo dato fondamentale si basano i programmi di training "full immersion" compresi i corsi di addestramento militari e paramilitari, come pure i programmi di disintossicazione clinica da alcolismo, sostanze stupefacenti e comportamenti compulsivi.

La settimana aggiuntiva permette di sedimentare i cambiamenti avvenuti e adattarli gradualmente alla propria quotidianità per inserirli confortevolmente nella "nuova vita" che abbiamo costruito nelle 3 settimane precedenti.

Inoltre avere qualche giorno in più a disposizione ci permette di rimanere più rilassati riguardo ai tempi; se per qualche motivo non riesci a completare il programma di una giornata puoi recuperare il giorno dopo facendo slittare tutto il ciclo in avanti senza problemi. La successione degli esercizi nelle giornate del corso segue una sua logica ma è adattabile alle tue esigenze, e un rallentamento non compromette seriamente l'esito dell'esperimento purché questo non venga interrotto del tutto.

I tempi e le modalità della tua trasformazione dipendono infatti esclusivamente da te.

Ti consigliamo di procedere un passo alla volta, senza forzare le tappe, ma senza lasciarti frenare o fermare da paure e dubbi.

Questo libretto può essere usato anche come strumento di appoggio per corsi residenziali o semi-residenziali (cioè con un "pacchetto" completo di 30 giorni consecutivi di frequenza, di circa 30 minuti al giorno) organizzati da insegnanti di Yoga o Self improvement, gruppi o associazioni culturali, imprenditori nel campo dell'ospitalità o dell'agriturismo, villaggi vacanze, e così via. Un cambiamento radicale di ambiente per la durata del corso e uno scenario naturale e rilassato possono senz'altro rendere le pratiche più efficaci e divertenti.

Gli esercizi possono essere svolti individualmente o collettivamente, magari con sessioni di domande e risposte ed elaborazioni personalizzate dal conduttore per motivare e stimolare i partecipanti e sostenerli nella loro esperienza, passo dopo passo. Inoltre l'intero procedimento può essere preceduto da presentazioni o brevi conferenze per il pubblico in generale, e i suoi risultati possono essere sostenuti ulteriormente e rinnovati anche in seguito grazie allo sviluppo di una relazione positiva di fiducia e collaborazione tra i partecipanti e il conduttore del corso.

Dobbiamo però tenere presente che l'esperimento collettivo aiuta certamente i principianti offrendo un senso di convalida e solidarietà costante, ma richiede la presenza di una guida con una certa esperienza e capacità sufficienti a risolvere o isolare eventuali difficoltà emotive di questo o quel partecipante, che potrebbero influenzare negativamente gli altri. Chi volesse improvvisarsi conduttore di un esperimento con altre persone dovrebbe dunque eseguire il procedimento individualmente almeno una volta per verificare le sue dinamiche e farsi un'idea completa delle possibili ramificazioni degli esercizi, prima di tentare un esperimento collettivo.

Soprattutto consigliamo ai principianti di evitare di imbarcarsi senza guida in un'esperimento collettivo con amici o familiari poco interessati e magari portatori di gravi problematiche personali che potrebbero facilmente affossare il tentativo con il peso di una mentalità eccessivamente negativa o addirittura con reazioni di tipo patologico. Il metodo in sé è perfettamente sicuro e non presenta pericolo di effetti collaterali dannosi, ma qualsiasi esperienza può essere rovinata da una compagnia sbagliata e priva di entusiasmo, e certamente questo vale soprattutto a proposito di persone che avrebbero invece bisogno di attenzione medica professionale, come quella di uno psicologo qualificato.

## **Che cosa vuol dire "Suci Vrata"**

La parola sanscrita "*suci*" significa letteralmente "pulito".

La parola sanscrita "*vrata*" significa letteralmente "osservanza".

Il Suci vrata è dunque un metodo che aiuta a ripulire la consapevolezza, per avere una visione più chiara di sé stessi e del mondo.

La tradizione sanscrita vedica, di cui rimangono delle tracce nell'induismo contemporaneo, si basa sul concetto di "realizzazione del sé".

Contrariamente alla diffusa credenza per cui l'essere umano sarebbe un corpo e avrebbe un'anima, la conoscenza vedica insegna che noi siamo anime spirituali ricoperte da un corpo materiale, che funziona come veicolo e strumento per il nostro lavoro e per le nostre esperienze in questo mondo.

Il corpo materiale (un "kit" completo che comprende anche la mente) è composto da elementi grossolani e sottili che funzionano secondo i principi di identificazione e attaccamento - definiti dalle espressioni "io" e "mio". A seconda del livello di evoluzione personale, questi comportano una certa gamma di qualità e difetti, che possiamo modificare con la pratica.

Identificazione e attaccamento sono temporanei e in continua trasformazione, e in questo processo vengono prodotti dei detriti psichici residui di funzioni precedenti, che potremmo paragonare agli involucri di merendine che rimangono sparsi in giro per la casa anche dopo che le merendine sono state consumate.

Poiché l'anima individuale è ricoperta da strati di detriti di identificazioni e attaccamenti materiali accumulati durante numerose esistenze, è necessario imparare a fare pulizia da tutto ciò che è dannoso o inutile per il progresso individuale e collettivo.

Questi detriti infatti causano attrito e oppongono resistenza contro ogni progresso.

Il sé individuale è già per natura costituito da esistenza permanente, consapevolezza e conoscenza, e felicità pura, e quindi è sufficiente diventare consapevoli del proprio potenziale e praticarlo in modo da renderlo sempre più reale ("realizzazione del sé") nella nostra vita quotidiana, passando dalla teoria alla pratica.

Come in un giardino, per far crescere bene le piante utili bisogna eliminare le erbacce, potare i rametti secchi, annaffiare e concimare il terreno nel modo adeguato. Possiamo procedere "a intuito" o empiricamente, ma possiamo anche approfittare della conoscenza già

approfondita e sperimentata raccolta da chi ci ha preceduto in questo lavoro.

In questo libro manterremo la terminologia tecnica al minimo.

Per una trattazione più specifica dei concetti di karma, reincarnazione, yoga, tantra e metodi di realizzazione nella tradizione vedica, consigliamo di consultare le altre nostre pubblicazioni.

## **Il ruolo del subcosciente**

Le circostanze della nostra vita e il mondo che ci circonda sono costantemente modificati dal nostro comportamento e dalle nostre scelte, anche se in maniera spesso poco percettibile perché lenta e graduale.

La cultura consumista moderna ha creato l'illusione commerciale del prodotto miracoloso che risolve istantaneamente tutti i problemi, e quindi l'idea che basti "comprare" la pillola (o il suo equivalente) e inghiottirla, senza dover fare altro. Questo è ciò che promette la pubblicità, non solo per i medicinali ma anche per i percorsi di sviluppo personale o spirituale.

Negli ultimi anni però abbiamo dolorosamente scoperto che si tratta di una pericolosa illusione, e che anzi ben presto i problemi riaffiorano, magari in una forma leggermente diversa ma solitamente più grave.

La guarigione non può infatti venire dall'esterno.

Ogni cambiamento comincia dall'interno.

Siamo noi che abbiamo il potere di guarire e cambiare in meglio.

Gli altri - persone, cose, metodi ecc - possono solo aiutarci, sostenerci, guidarci.

Continuando ad attribuire ad altri la responsabilità dei nostri successi o dei nostri fallimenti, stiamo rinunciando al nostro naturale potere di evoluzione e trasformazione.

Il primo passo consiste dunque nel prenderci questa responsabilità di noi stessi, nel reclamare il nostro proprio potere personale di guarigione e trasformazione.

La tecnica più efficace è quella delle **AFFERMAZIONI POSITIVE**, che consistono nel ripetere a noi stessi (soprattutto al nostro subcosciente) che desideriamo davvero migliorare la nostra vita e che siamo decisi ad agire in quella direzione.

Innanzitutto bisogna evitare le affermazioni contrarie allo scopo che stiamo cercando di realizzare. Quando si cerca di accendere un fuoco, è bene smettere di spruzzare acqua sulla legna da ardere: nello stesso modo quando ci mettiamo a lavorare su noi stessi, è bene diventare consapevoli delle nostre azioni abituali di sabotaggio anche bene intenzionato.

Molte persone hanno l'abitudine, più o meno consapevole, di esprimere giudizi negativi su sé stesse, magari pensando di dimostrare "umiltà" o sperando di essere contraddette da amici e parenti (o di ottenere la loro compassione e il loro favore), o di rendere superflui simili giudizi negativi da parte di altre persone.

Questo accade in particolare quando si riceve un complimento o un riconoscimento e non si è capaci di accettarlo graziosamente, quindi si esprime in modo più o meno esplicito la convinzione di non meritarselo.

Si tratta di un'abitudine estremamente dannosa, perché rafforza il senso di identificazione con il difetto che esprimiamo e indebolisce la determinazione nel raggiungere lo scopo desiderato.

E' quindi necessario diventare consapevoli di questi episodi di auto-sabotaggio e fare uno sforzo per non ripeterli. Per neutralizzare la cattiva abitudine, si può ricorrere ad affermazioni positive contrarie alle precedenti affermazioni negative, sempre però restando in proporzioni ragionevoli.

Per esempio, se ci sentiamo dire "le mie relazioni finiscono sempre con un disastro", dobbiamo riconoscere il potenziale di sabotaggio di un'affermazione che in linea di massima può essere una semplice cronaca storica di nostri insuccessi precedenti effettivamente avvenuti.

Bisogna dunque cambiare l'espressione grammaticale limitando il problema al passato piuttosto che estenderlo in un tempo indeterminato che include presente e futuro: questo sposta il problema dal livello soggettivo di identificazione al livello oggettivo di evento storico, che può essere affrontato in modo positivo e risolto con maggiore facilità.

Inoltre, ci aiuta a non dimenticare che alcune delle nostre relazioni possono essere state positive e che magari alcune lo sono tuttora, e ad analizzare le differenze tra le relazioni positive e quelle negative - arrivando a deduzioni utili e interessanti che possono aiutarci a migliorare le nostre relazioni presenti e future.

Non serve però dire, "Le mie relazioni sono sempre eccellenti", perché il nostro subcosciente non è stupido e si rende conto subito che stiamo mentendo su fatti oggettivi; di conseguenza reagisce per proteggerci da noi stessi ma spesso complicando ulteriormente le cose perché non gli è chiaro quale scopo vogliamo ottenere.

Educhiamoci quindi a dire piuttosto: "Nel passato alcune delle mie relazioni sono andate a finire male, e voglio capire come mai, e in che modo posso avere delle relazioni positive."

E' importante anche ricordare che bisogna sempre fare **AFFERMAZIONI** e non negazioni, perché il linguaggio del subcosciente funziona per immagini e concetti, e non riconosce grammatica e sintassi, avverbi o congiunzioni o simili.

Per esempio: se vogliamo migliorare il nostro livello di autostima, dobbiamo affermare a noi stessi che siamo persone valide e degne, che meritano una vita migliore.

La formulazione sbagliata dice: "Non sono una persona indegna e non merito di soffrire".

Qui il subcosciente coglie solo "persona indegna" e "merito di soffrire" - il resto non viene recepito.

La formulazione corretta sarà dunque: "Sono una persona valida e degna, e merito di essere felice".

Il nostro subcosciente può rispondere in modo più o meno efficiente alla nostra "riprogrammazione neuro-linguistica", a seconda dei parametri della programmazione precedente, che può essere stata più o meno pesante, incisa profondamente, accompagnata da emozioni, protratta nel tempo o ripetuta dalle persone attorno a noi.

Non è detto che la nostra memoria cosciente sia capace di presentarci un quadro esatto e completo dei parametri di programmazione precedente, perché alcuni "software" sono nascosti dal subcosciente nel tentativo di evitarci possibili sofferenze; il subcosciente però non è in grado di eliminare da solo questi programmi dannosi (che potremmo paragonare a virus di computer) e quindi diventa necessario un lavoro di ricerca e verifica consapevole.

Se la programmazione precedente (impressa a partire già dall'infanzia) era piuttosto positiva o comunque non particolarmente negativa, i miglioramenti saranno veloci e facili.

Nel caso di programmazione precedente particolarmente negativa, sarà necessario avere più pazienza e determinazione, ed essere aperti anche a riconoscere realtà spiacevoli sulle quali è necessario agire per migliorare la nostra situazione in generale.

## **Primo giorno**

La prima affermazione positiva che stabilisce la base per il progresso successivo consiste nella decisione di impegnarsi sinceramente nel lavoro su sé stessi.

E' una dichiarazione di intenti che presentiamo a noi stessi, che stabilisce i parametri dell'esperimento, le sue modalità e la sua durata secondo le nostre capacità attuali.

"Ho deciso di impegnarmi in questo esperimento per trasformare la mia vita.

Da oggi e per 30 giorni, ogni giorno leggerò almeno una pagina del materiale di consultazione e dedicherò una parte del mio tempo agli esercizi necessari."

Il tempo da dedicare alla pratica dipende dalla tua situazione individuale. Se disponi di almeno 30 giorni di vacanza, licenza o convalescenza, se sei disoccupato o pensionato, avrai più tempo a disposizione: si tratta di un'opportunità da non sottovalutare.

Se invece hai impegni pressanti di lavoro e di famiglia puoi investire una mezz'ora o anche solo 10 minuti al giorno e un po' più di tempo durante il fine settimana.

Si possono usare anche i tempi morti di viaggio magari in treno o in autobus (ma non mentre si guida l'automobile!) e di attesa (magari facendo la fila a uno sportello), la pausa pranzo, o i tempi dedicati ad attività meccaniche e ripetitive che non richiedono molta concentrazione (ma non mentre si usano macchinari pericolosi!). Per esempio mentre si fa ginnastica da camera (sulla cyclette o simili), mentre si aspetta che il pranzo finisca di cuocere, mentre si fa compagnia a un bambino che si sta addormentando, e così via.

Se in un determinato giorno non riesci a trovare il tempo per concludere la lettura della pagina relativa o per svolgere gli esercizi, rimanda il lavoro al giorno successivo, ma dedica almeno un pensiero serio e determinato con il proposito di recuperare in seguito.

Nel caso di appuntamenti o impegni importanti da non perdere, può essere utile tenere a portata di mano una sveglia che ci avverta quando è il momento di sospendere gli esercizi perché il tempo a disposizione è scaduto.

Questo ci evita di dover mantenere una parte della consapevolezza distratta per la valutazione del tempo che sta passando e le proiezioni mentali collegate, e consente inoltre di non mancare ad eventuali importanti appuntamenti a causa di una sessione che sta avendo molto successo e assorbe completamente la nostra attenzione.

Se il suono della sveglia risulta sgradevole si può attutirlo o modificarlo di volta in volta, magari cambiando il tono o il volume della suoneria. Evita però di tenere acceso il telefonino perché inattese chiamate possono essere un disturbo notevole (la deviazione delle chiamate sulla segreteria telefonica o *voice mail* può essere una opzione utile).

L'esercizio del primo giorno consiste semplicemente nello stabilire le modalità e i tempi della pratica durante questo primo ciclo, e iniziare un diario annotando tutte le decisioni, gli esercizi praticati, le osservazioni sui risultati e sugli ostacoli riscontrati.

A seconda del tempo a disposizione, puoi anche cominciare una lista degli obiettivi che ti piacerebbe raggiungere in questo ciclo, e dei problemi che bisogna risolvere.

Se stai iniziando un secondo o un ulteriore ciclo di trasformazione, questo è il momento migliore per riassumere le vicende dei cicli precedenti e le tue osservazioni a proposito, compresi i cambiamenti successivi nella tua vita e nella tua personalità.

Inoltre nei cicli successivi puoi aggiungere una certa misura di tempo, quotidiana o settimanale, dedicata allo studio e alla ricerca approfondita sugli argomenti collegati alla realizzazione del sé.

## Secondo giorno

Il passo successivo consiste nella verifica della situazione attuale in cui ci troviamo, e dalla quale si parte per progredire.

Abbiamo già visto che è utile tenere un diario quotidiano.

L'ideale è scrivere anche il numero di ciascuna pagina e la data per avere una visione dinamica del progresso da un giorno all'altro.

Il formato migliore per il diario è quello con fogli distaccabili, che possono venire riordinati a seconda delle necessità, per confrontarli con annotazioni successive o precedenti.

Inoltre questo formato permette di separare temporaneamente un numero minimo di pagine che possono venire trasportate e maneggiate più facilmente, per esempio ripiegate e tenute in tasca per leggere e prendere appunti in qualsiasi momento e luogo.

E' meglio mantenere una certa privacy e discrezione riguardo al diario, perché in questo modo potrai scriverlo con maggiore serenità, senza paura del giudizio di chi dovesse leggerlo.

Evita però di mettere in risalto con amici o parenti il fatto che hai un "diario segreto" (magari scrivendolo sulla copertina) perché non c'è modo migliore di stimolare la curiosità della gente e il loro desiderio di leggere i tuoi appunti.

Scrivere è importante perché aiuta a passare dal livello soggettivo al livello oggettivo, e rendere più chiara e precisa la visione separando i fatti dalle emozioni e dalle circostanze e soprattutto dalle proiezioni mentali più o meno illusorie (che possiamo anche chiamare "preconcetti" o "aspettative") sia positive che (soprattutto) negative.

Quando mettiamo i nostri pensieri per iscritto, li separiamo dalla nostra identificazione e diventiamo capaci di osservarli con maggiore obiettività, come se fossero i pensieri di qualcun altro. Per fare un esempio, è come innalzarsi al di sopra del labirinto per avere una visione d'insieme dei suoi meandri, invece che rimanere a livello del terreno all'interno del labirinto.

Nel diario puoi annotare i sogni della notte precedente appena ti svegli, prima che il ricordo svanisca. La semplice descrizione è sufficiente, anche senza interpretazione.

I sogni costituiscono il veicolo più semplice di comunicazione con il subcosciente, che è sempre disponibile a presentare messaggi che considera utili per la nostra vita e il nostro lavoro.

Mettendo per iscritto questi messaggi, dimostriamo al subcosciente che siamo pronti ad ascoltarlo e collaborare, e lo incoraggiamo a comunicare più liberamente.

Puoi annotare anche l'orario in cui ti svegli e ti alzi, quello della colazione, il numero di ore che hai dormito ed eventuali problemi

notturni, e il programma per la giornata - le cose da fare, i problemi pratici da risolvere, le persone da incontrare, e così via.

La regolarità nel sonno, nel riposo, negli orari di lavoro, nell'alimentazione, nell'igiene personale, e la consapevolezza di tutte le azioni quotidiane grandi e piccole giocano un ruolo centrale per l'evoluzione sulla via della realizzazione del sé.

La sera prima di andare a dormire rileggi la lista e fai le annotazioni necessarie, registrando anche eventuali episodi positivi o negativi che si sono verificati durante la giornata, e tutte le osservazioni che ritieni utili.

## Terzo giorno

Ora che hai in mano la registrazione fedele di una giornata completa, ti è possibile valutare quali cambiamenti è necessario effettuare per migliorare le tue condizioni di salute psico-fisica, che hanno un ruolo importante nella quantità di energie, chiarezza mentale e senso di ottimismo generale che servono per cominciare a trasformare la tua vita.

Non si tratta qui di raggiungere una forma smagliante, una salute invidiabile, una dieta ideale o un programma di vita perfetto.

Lo scopo che ci prefiggiamo è molto più semplice e a portata di mano: consiste nel fare piccoli e facili passi per eliminare o alleviare problemi dovuti a semplice trascuratezza o a un'impostazione sbagliata delle abitudini quotidiane.

La ricerca scientifica, i testi tradizionali e la saggezza popolare insegnano che è bene andare a dormire presto la sera e alzarsi presto la mattina, consumare cibi freschi, leggeri e ricchi di principi nutritivi (soprattutto frutta e verdura, cereali integrali, noci e legumi) moderando la quantità specialmente la sera.

Questo aiuterà le funzioni naturali dell'organismo, in particolare l'eliminazione delle scorie che si accumulano durante la rigenerazione che avviene durante il riposo notturno.

Già questa purificazione naturale allevia il carico psico-fisico e ci permette di affrontare la giornata in modo più positivo e con maggiore energia.

L'eliminazione delle tossine è favorita dalla doccia quotidiana, anche veloce e con semplice acqua (senza sapone), che libera i pori della pelle e rilassa e rinfresca la mente oltre che il corpo. Il bagno a immersione è invece utile per i momenti di relax e si può fare occasionalmente.

La temperatura è importante: l'acqua calda tende a rilassare mentre l'acqua fresca tonifica; si possono usare anche consecutivamente e alternativamente, ma è bene evitare le temperature eccessive che possono risultare troppo drastiche per un organismo magari debole.

L'idroterapia o spa ("*salus per aquam*") viene usata da molti secoli con successo per la guarigione di corpo e mente, sia con acqua semplice che in aggiunta a sostanze curative come estratti di piante, tisane e decotti, olii essenziali e così via.

E' utile anche riesaminare la razionalità dell'abbigliamento, sia per gli uomini che per le donne.

Il cotone naturale non trattato chimicamente, i colori chiari e delicati, le calzature comode che permettono la respirazione del piede, il taglio ampio e fluente degli abiti (senza cinture e indumenti stretti o troppo aderenti), i panni puliti e freschi di bucato, sono tutti favorevoli allo sviluppo di un atteggiamento fisico e mentale rilassato e positivo.

Che altro si può migliorare?

Le condizioni del riposo notturno e di eventuali momenti di relax durante il giorno sono un altro fattore importante per favorire energia e benessere, che ci permettono di lavorare con ottimismo a migliorare la nostra vita.

Anche la biancheria da letto dovrebbe essere curata secondo gli stessi parametri dell'abbigliamento personale. Lenzuola, coperte, cuscini, materasso possono essere migliorati?

Osserva con occhio critico la tua camera da letto: contiene decorazioni con soggetti deprimenti (tipo clown che piange, alberi secchi e spogli, animali impagliati, o simili), con colori troppo violenti o foschi, o una quantità di cianfrusaglie magari danneggiate o rotte, che raccolgono polvere e stimolano pensieri o ricordi negativi? La ventilazione e la luce naturale sono scarse? Queste sono cose che si possono risolvere abbastanza facilmente.

Anche gli apparecchi elettronici e le prese di corrente possono causare danni alla salute psico-fisica in quanto emanano un campo magnetico che influenza la circolazione dell'energia (se vogliamo utilizzare un termine medico, possiamo riferirci al campo magnetico del nostro sistema nervoso). Meglio non averne troppi attorno mentre si dorme o ci si rilassa.

## Quarto giorno

L'esercizio di oggi è la Lista dei Desideri.

Cosa ti piacerebbe ottenere nella vita? Cosa potrebbe cambiare in meglio? Cosa potrebbe renderti felice?

Scrivi una lista completa, che includa anche i piccoli desideri che sembrano poco importanti.

Puoi elencare oggetti che vorresti possedere, attività che ti piacerebbe fare, relazioni che desideri avere, abilità e competenze da sviluppare, risorse necessarie, e qualsiasi altra cosa utile.

Quando hai finito, fai una lista delle cose utili e positive che hai già o che già fai normalmente, comprese le buone qualità, i successi ottenuti nel passato, e così via. Questo ti aiuterà a sviluppare

maggior auto-stima e maggior apprezzamento per gli aspetti positivi della tua vita.

Poi confronta le due liste e valuta quali cose e quali attività e possedimenti possono essere abbandonati per far posto a ciò che desideri maggiormente.

Infatti è necessario stabilire dei limiti ragionevoli sia di tempo che di spazio, entro i quali possiamo muoverci comodamente e serenamente.

Una quantità eccessiva di oggetti, attività e persone che tratteniamo nella nostra vita ci appesantisce e rende difficile il nostro progresso perché dobbiamo trascinarceli dietro e rispondere agli obblighi che comportano investendo così tempo ed energia che invece potrebbero essere utilizzati in modo migliore.

Evita inoltre di paragonarti ad altre persone. Ognuno ha una storia precisa e diversa da quella degli altri, e anche le apparenti somiglianze tra persone rimangono pur sempre divise da circostanze differenti. Così come bisogna smettere di biasimare altri per i problemi che abbiamo noi personalmente, dobbiamo anche smettere di misurarci con i successi o i fallimenti altrui. I nostri successi o fallimenti personali non possono definire "chi siamo" veramente, e tantomeno potranno farlo i successi o i fallimenti altrui.

Nei cicli successivi sarà interessante confrontare le liste dei cicli precedenti e verificare i progressi fatti nel tempo, le lezioni imparate e le realizzazioni raggiunte: questo costituisce un enorme incoraggiamento per ulteriori progressi.

Un parametro del progresso nell'evoluzione personale è il fatto che la Lista dei Desideri si orienterà maggiormente verso "l'essere" piuttosto che verso "l'aver", e includerà gradualmente quei fattori che ci permettono di accrescere la nostra personale utilità nel servizio alla comunità universale, con una marcata diminuzione dell'egoismo più o meno allargato (ma non in modo artificiale come repressione dei nostri bisogni).

Questo significa che abbiamo già raggiunto un buon livello di soddisfazione e felicità personale e non abbiamo più "molta fame"

come all'inizio, perciò possiamo dirigere la nostra attenzione verso livelli più elevati.

Per fare un facile esempio: un neonato è molto preoccupato per le proprie esigenze fondamentali - fame, paura, disagio causato dal pannolino sporco. Man mano che questi bisogni primari vengono soddisfatti in modo regolare e diminuisce il senso di insoddisfazione generale, il bambino si rilassa e diventa capace di apprezzare altri aspetti più sottili della vita, come la relazione con la madre e gli altri membri della famiglia e il mondo che lo circonda.

Gradualmente il bambino impara ad agire direttamente sulla causa dei problemi sviluppando capacità e comportamenti diversi: sa dove trovare i biscotti in cucina se ha fame, come accendere la luce in camera se si sveglia improvvisamente e si sente a disagio al buio, usa il vasino e poi il gabinetto per evitare il fastidio del pannolino. A quel punto le sue energie possono venire dirette verso altri interessi, come il gioco, la socializzazione e le relazioni, l'apprendimento, l'espressione di sé e dei propri sentimenti e pensieri, e così via.

Diventare adulti significa sviluppare le proprie potenzialità, il proprio potere personale - diventare sempre più capaci di fare scelte intelligenti e impegnarsi a livello superiore.

Un altro parametro indicatore del progresso nell'evoluzione è lo spostamento dell'attenzione dall'esterno verso l'interno. Siamo sempre meno preoccupati di ciò che gli altri fanno o dicono, e sempre più attenti alle nostre azioni, ai nostri sentimenti, ai nostri processi mentali.

Questo "*shifting*" è un passo fondamentale per diventare più efficaci nella trasformazione, perché è impossibile cambiare una persona senza la sua partecipazione volontaria.

Non possiamo "cambiare gli altri" costringendoli dall'esterno, ma possiamo ispirarli offrendo loro un buon esempio con il nostro comportamento personale e condividendo le nostre conoscenze e realizzazioni.

Quando siamo riusciti a trasformare noi stessi, ci accorgeremo che automaticamente le circostanze della nostra vita cambiano, e le

persone che non sono disposte a cambiare in meglio o ad accettare il nostro cambiamento si allontanano spontaneamente ed escono dalla nostra vita, mentre arrivano opportunità di incontrare nuove persone più compatibili con il nostro nuovo livello evolutivo.

Da un certo punto in poi, la nostra evoluzione può diventare ancora più veloce e impariamo a vivere relazioni e circostanze nel modo migliore possibile, portandole a un completamento positivo per il bene di tutti.

## Quinto giorno

L'esercizio di oggi è la Lista dei Problemi.

Cosa ti impedisce di essere felice? Quali fattori creano difficoltà nella tua vita?

Fai una lista completa di tutti i fattori oggettivi e soggettivi, ambientali, fisici, mentali, e così via. Includi le relazioni difficili, gli attaccamenti, le paure, i risentimenti, le insoddisfazioni.

Includi anche i fallimenti, i rimpianti, le perdite, le opportunità mancate, gli errori di valutazione, le scelte sbagliate, e così via.

Quando hai finito, fai una seconda lista corrispondente, scrivendo per ogni problema (presente e passato) la possibile soluzione, e cerca di visualizzare il risultato finale o i possibili scenari collegati con l'applicazione di differenti soluzioni.

Considera anche la possibilità che le tue difficoltà siano aspetti secondari di problemi primari non risolti nel passato.

Per esempio: se hai un'assuefazione al cosiddetto cibo spazzatura o una dipendenza da sostanze tossiche, bisogna scavare più in profondità e scoprire la vera radice dello squilibrio - generalmente una carenza alimentare di vitamine o minerali, un meccanismo

emotivo di difesa attraverso la gratificazione sensoriale, una compensazione che permette di tollerare una situazione che sembra non presentare via di uscita.

In questa situazione, "mettersi a dieta" (o smettere di bere o di fumare) non è certo una misura sufficiente, a meno di sostituire l'abitudine tossica con un'altra più salutare ma ugualmente compensatoria. Per esempio, si può sostituire la sigaretta, gli alcolici o il caffè con tisane gradevoli alle erbe, allo zenzero o al fieno greco, caffè verde, tè verde, succhi di frutta o verdura fresca magari biologica, spuntini naturali a base di frutta essiccata o noci, e così via. L'importante è che la sostituzione sia altrettanto gradevole o più gradevole della sostanza che si vuole abbandonare.

Se non si compie questo passo, anche applicando uno sforzo notevole e tollerando una quantità di sofferenza nel procedimento della semplice astensione la radice del problema rimane e riaffiorerà in modi anche diversi, ma ugualmente gravi o ancora più gravi.

A volte quelli che sembrano veri problemi sono in realtà manifestazioni di disagio create da fattori nascosti, di cui non siamo ben consapevoli perché li abbiamo repressi senza risolverli.

Mettere per iscritto tutte queste considerazioni ci aiuta a focalizzare meglio i problemi, identificandoli uno a uno, e soprattutto separando i fatti dalle questioni emotive che spesso vi sono collegate, e che devono essere risolte separatamente.

L'ostacolo maggiore alla risoluzione dei problemi è infatti la tendenza ad aggrovigliare insieme un numero di problemi e di emozioni, che diventano quasi impossibili da trattare. Bisogna sbrogliare pazientemente la matassa e affrontare un problema alla volta, prima sul livello pratico e poi sul livello emotivo (che spesso permane anche dopo la soluzione pratica, sotto forma di "stress post-traumatico").

Se hai abbastanza tempo e te la senti, prova a osservare la tua Lista dei Problemi da una prospettiva diversa, considerando ogni difetto come una qualità male utilizzata, e ogni problema come un'opportunità nascosta. I tuoi punti deboli possono diventare i tuoi punti di forza, se opportunamente curati e orientati.

Per esempio: alcune persone sono più veloci e altre persone hanno tempi più lenti. Entrambe le tendenze possono funzionare come qualità o come difetti a seconda di come vengono usate.

Se la velocità di reazione è accompagnata da una scarsa attenzione ai dettagli e da una mancanza di riflessione sulle possibili conseguenze dell'azione (proiezioni preventive), diventa un difetto e causa danni più o meno gravi - solitamente sempre più gravi con il passare del tempo, perché il nostro subcosciente cerca di metterci in guardia contro tale comportamento distruttivo con "dimostrazioni" sempre più spettacolari.

Similmente, se la lentezza di reazione è accompagnata da paura, pigrizia, indecisione, irresponsabilità, causa sicuramente dei danni e impedisce il progresso e il successo a livello personale e collettivo.

Se invece la velocità di reazione è sostenuta da un'uguale velocità e prontezza dei processi mentali di valutazione e proiezione preventiva, e dalla capacità di fermarsi a riflettere e attendere con pazienza quando è necessario, diventa uno strumento potentissimo che ci garantisce un'alta probabilità di successo in ogni impresa.

Similmente, se la lentezza di reazione è temperata dalla costanza, dalla determinazione, dal coraggio, e dall'attenzione al progresso personale, le realizzazioni saranno molto solide e permanenti, e costruiranno delle basi robuste per un aumento graduale della velocità del progresso personale e collettivo.

## Sesto giorno

Rileggi le pagine precedenti e cerca di capire se nella tua vita ci sono dei meccanismi ricorrenti, specialmente problemi che si ripetono più volte con situazioni e dinamiche simili.

Il modo migliore per svolgere questo esercizio di meditazione è sostenuto da un rilassamento con respirazione lenta e profonda.

*Meditazione con respirazione profonda*

L'ideale è inspirare dal naso ed espirare dalla bocca; i minuscoli villi nasali hanno la funzione di filtrare l'aria e modificarne la temperatura prima di introdurla nel corpo.

La meditazione può essere effettuata sul letto oppure su un tappeto, in posizione sdraiata (supina, cioè a pancia in su) o seduta (possibilmente con la schiena dritta, anche appoggiata a un muro).

Durante il periodo di meditazione stacca il telefono, chiudi la porta per far capire che non ti devono disturbare, e spegni televisione e musica. Se la zona in cui vivi è rumorosa, puoi considerare la possibilità di usare tappi per le orecchie o cuffie insonorizzanti. Tieni il diario e la penna accanto a te sul letto o sul tappeto.

Dopo aver raggiunto la posizione ideale, rilassa consapevolmente tutti i muscoli del corpo, cominciando da quelli della faccia e scendendo fino a quelli delle mani e dei piedi. Inspira ed espira profondamente, con calma, lentamente ma senza forzature.

Lascia che pensieri ed emozioni galleggino via sul filo della corrente del respiro, e rimani semplicemente a rilassarti in pace e serenità per la durata della sessione di oggi.

Il tuo subcosciente ti presenterà idee e spunti di riflessione; osservali semplicemente e tranquillamente, se necessario prendi appunti sul tuo diario.

La respirazione è il collegamento tra cosciente e subcosciente, tra mente e corpo, tra spirito ed energia. Chi arriva a controllare perfettamente il respiro può controllare tutte le altre funzioni del corpo, compresa la circolazione dell'energia e del sangue e i movimenti del cuore, la produzione di ormoni e di endorfine, la percezione del dolore, e anche le funzioni della mente come emozioni, pensieri, ricordi, e stati di consapevolezza. E' un concetto che conosciamo e usiamo già istintivamente, ma possiamo affinare la tecnica e quindi l'efficacia.

Il respiro è anche l'orologio naturale del corpo e misura il passaggio dei minuti, delle ore, dei giorni e dei mesi; il controllo del respiro ci

permette di sapere istintivamente che ore sono e di svegliarsi spontaneamente al momento programmato, senza usare una sveglia.

Avrai forse notato che la respirazione attraverso il naso utilizza talvolta entrambe le narici contemporaneamente e talvolta una sola narice, con un'alternanza determinata dai periodi del giorno e della notte, delle attività che svolgiamo, dalla temperatura ambiente, e anche dal livello della consapevolezza. L'attività della narice sinistra è collegata con l'emisfero destro del cervello, e viceversa. Si può passare da una narice all'altra semplicemente distendendosi sul fianco in cui si trova la narice attiva; l'ideale è sostenere la testa con la mano appoggiando il gomito sulla superficie di fondo, oppure mettere un cuscino morbido che tenga leggermente sollevata la gabbia toracica. Questa particolare posizione, alternata cambiando fianco ogni 20 minuti circa, serve anche a liberare le narici intasate in caso di raffreddore. Distendendosi 20 minuti solo sul fianco sinistro si stimola la digestione e si alleviano i disagi dell'apparato digerente.

Nei quattro momenti di congiunzione del giorno e della notte (alba, mezzogiorno, tramonto, mezzanotte) le energie ambientali sono allineate con quelle biologiche umane, e c'è la tendenza a respirare attraverso entrambe le narici. Questi momenti sono i più indicati per la meditazione. Per non disturbare l'equilibrio, in questi momenti è opportuno evitare di mangiare, bere, usare il gabinetto, eseguire attività fisiche faticose, esporsi a situazioni che possono distrarre emotivamente, e così via.

Poiché il collegamento tra respirazione e stato di consapevolezza è reciproco, si può ottenere la respirazione simultanea nelle due narici (e quindi l'equilibrio tra i due emisferi) attraverso la meditazione, proprio come la respirazione simultanea più o meno spontanea favorisce l'equilibrio e la meditazione. Lo scopo del *pranayama* nello Yoga consiste nel mantenere questo equilibrio il più possibile, anche in modo permanente.

Alcuni esercizi tradizionali di *pranayama* sono centrati specificamente sul trattenere il respiro o bloccare le narici alternativamente per modificare lo schema del respiro in modo consapevole; bisogna però fare molta attenzione e non avventurarsi a praticare questi esercizi avanzati senza essere adeguatamente preparati e senza una guida

qualificata, perché errori di esecuzione possono causare gravi problemi di salute anche permanenti - sbalzi di pressione del sangue e della circolazione, alterazioni del metabolismo, squilibri del sistema nervoso, disturbi agli occhi e alle orecchie, e persino infarto e ictus cerebrale. E' bene quindi limitarsi a esercizi semplici e senza forzature, ricordando che la cosa più importante è il rilassamento e la concentrazione della consapevolezza.

Durante o subito dopo la sessione di meditazione, ricorda di annotare tutte le impressioni, osservazioni, idee che affiorano alla mente, anche se sembrano poco importanti o scollegate dall'argomento in questione.

## Settimo giorno

Nei giorni precedenti abbiamo analizzato le circostanze della tua vita e quelli che percepisci come obiettivi da raggiungere e problemi da risolvere. Tutto questo appartiene al mondo esteriore, che può venire modificato automaticamente da un sufficiente cambiamento del tuo mondo interiore.

La sorgente della felicità che cerchi si trova infatti nel più profondo del tuo essere.

Oggi ci concentriamo quindi sulla tua natura interiore, che si trova al di là delle circostanze esteriori, delle identificazioni e degli attaccamenti.

Per il momento basterà solo una breve occhiata - come guardare in alto e accorgersi delle stelle nel cielo notturno o dei colori dell'alba o del tramonto. Sono spettacoli naturali che hanno accompagnato la vita di tutti gli esseri umani fin da tempi immemorabili, ma li abbiamo dimenticati per trascuratezza o disattenzione; non siamo abituati a notarli perché siamo sempre impegnati in qualche altra occupazione terrena o perché l'eccesso di illuminazione nelle città eclissa lo splendore del firmamento e ci impedisce di vedere il cielo per quello

che è veramente. Più avanti, se vogliamo, potremo prolungare e approfondire questa contemplazione, imparare a riconoscere le costellazioni e i loro movimenti, distinguere i pianeti dalle stelle, esplorare i vasti orizzonti e così via, ma oggi lasciamoci semplicemente pervadere dal senso di meraviglia, di bellezza e di grandiosità che si prova quando si riscopre un mondo immenso che stava al margine della nostra consapevolezza.

Chi siamo? Che cosa definisce veramente la nostra identità?

Dentro di noi vive ancora il bambino o la bambina che siamo stati, e che sotto molti aspetti costituiva una versione più spontanea e diretta di noi stessi. Che cosa sapeva quel bambino, e che cosa abbiamo dimenticato crescendo?

Perché esistiamo? Qual è il vero scopo della vita?

C'è qualcosa al di là delle coperture esteriori, del ciclo di nascita-crescita-vecchiaia-morte, qualcosa che continua ad esistere nonostante i cambiamenti del corpo?

Da dove proviene la nostra energia?

Che cosa muove il nostro cuore, la nostra respirazione, le nostre emozioni, i nostri processi mentali? Da dove vengono questi movimenti, e qual è il loro scopo?

Le risposte a tutte queste domande esistono già nel profondo della nostra consapevolezza interiore, con la quale possiamo entrare a contatto in qualsiasi momento.

Comincia con un esercizio semplice di rilassamento e respirazione profonda, per calmare il lavorio affannoso e il rumore di fondo della mente.

Tieni a portata di mano il materiale per scrivere, in modo da non dover fare uno sforzo specifico per alzarti e andarlo a cercare durante la meditazione.

Carica la sveglia se hai qualcosa di importante e urgente da fare dopo la meditazione, in modo da non doverci pensare durante l'esercizio.

Osserva con distacco i pensieri e le emozioni che si presentano alla mente, riconosci e lasciali andare. Se ti portano qualche idea utile e importante, prendi nota velocemente sul diario, e poi lascia andare il pensiero o l'emozione.

Lo scopo della meditazione è raggiungere la quiete e il silenzio mentale, che sono i preliminari indispensabili per sperimentare la pace e la gioia interiore che sono la natura originaria del sé.

Continua a respirare lentamente e profondamente.

Se ti viene sonno, dormi. Evidentemente hai bisogno di riposare. Potrai ripetere l'esercizio nei prossimi giorni, magari dopo aver modificato il tuo programma giornaliero in modo da avere più energia fisica e mentale al momento della pratica.

Se non ti viene sonno, ancora meglio. Immergiti nella sensazione di calma felicità e benessere che non è legata a niente in particolare - è semplicemente la consapevolezza di esistere, in pace e in libertà.

L'ideale da raggiungere è uno stato di profondo rilassamento in cui la consapevolezza è perfettamente sveglia e attenta, ma distaccata dai movimenti esterni ed interni.

Questo esercizio viene chiamato "la meditazione del testimone" perché è simile alla consapevolezza di una persona che osserva azioni in cui non è minimamente coinvolta, e quindi non è autore dell'azione ma semplicemente il testimone.

Da questa posizione diventa molto più facile rendersi conto della vanità o del carattere negativo di molte azioni fisiche o psichiche e abbandonarle. Per abbandonare pensieri ed emozioni è sufficiente lasciarli cadere e fluire fuori dalla nostra area di consapevolezza, senza rimanerci attaccati o aggrappati.

Non è necessario fare degli sforzi speciali per "rilassarsi" e "lasciar galleggiare via" ciò che vogliamo abbandonare: a questo proposito possiamo fare il famoso divertente esempio della non-visualizzazione di un elefante rosa.

Se la guida di meditazione dice, "non pensate a un elefante rosa", il vostro subcosciente coglie soltanto l'immagine dell'elefante rosa e continua a proiettarla sullo schermo della mente.

La stessa cosa succede quando cerchiamo di superare odio, risentimento, rabbia o paura: se focalizziamo la nostra attenzione su questi concetti (anche con l'intenzione di negarli), il subcosciente continuerà a proiettarli a livello più o meno esplicito. Se accompagnamo questi concetti con il senso/ concetto di condanna e negazione, il subcosciente interpreterà il messaggio come un ordine di repressione, e quindi impiegherà le nostre energie per reprimere e nascondere il problema invece che lasciarlo andare.

La soluzione migliore consiste nel SOSTITUIRE l'emozione negativa o il pensiero negativo con un'emozione o un pensiero positivo, e poi lasciare che l'energia prodotta dal loro incontro fluisca via senza rimanervi attaccati.

Se percepisci delle forti emozioni, in qualsiasi momento del tuo percorso, non opporre resistenza, ma lasciale passare con distacco.

La caratteristica dell'emozione è infatti quella del MOVIMENTO, tanto che alcuni psicologi hanno creato il gioco di parole in lingua inglese "*E Motion*" come "Energia in Movimento".

L'emozione è quindi come un'onda nell'oceano - e come tale può essere più o meno forte, ma sempre inarrestabile. L'azione migliore consiste nel lasciarsi andare a galleggiare sulla superficie dell'onda o immergerci al di sotto del livello dove si manifesta il movimento, ma senza opporre resistenza che ci porterebbe soltanto in una condizione di maggiore confusione.

In questo oceano delle emozioni noi abbiamo sia la capacità di respirare sott'acqua (a un livello abbastanza profondo da non essere disturbati dai movimenti superficiali) che quella di cavalcare la cresta dell'onda come un surfer. Con un po' di pratica e di studio possiamo passare dalla "capacità" (cioè il potenziale naturale intrinseco) alla "abilità" (cioè l'effettivo utilizzo consapevole del potenziale).

Dopo aver terminato l'esercizio, impiega qualche secondo per annotare le tue impressioni sulle sensazioni che hai provato.

## Ottavo giorno

Inizia oggi la seconda settimana del nostro ciclo di esercizi.

Rileggi velocemente gli appunti precedenti, e annota eventuali osservazioni e realizzazioni.

Poi comincia a fare la Lista dei Momenti felici.

Cerca di ricordare dei momenti della tua vita in cui hai provato felicità o gioia, e in quali circostanze - la durata dell'esperienza, gli sviluppi successivi, gli effetti secondari.

Esempi di momenti felici possono essere collegati all'acquisizione di una notevole somma di denaro o di un oggetto desiderato per molto tempo, a un successo di carriera o di immagine sociale e ai relativi riconoscimenti pubblici e privati, a una bella esperienza romantica o sessuale, a un meritato riposo o una situazione di benessere, alla realizzazione di un'opera di valore o di un lavoro ben fatto, alla degustazione di alimenti o bevande particolarmente squisiti, all'esperienza di un libro o film molto belli, di un pezzo di musica emotivamente coinvolgente, o anche soltanto di un tramonto spettacolare o un'alba di silenzio e pace, al rumore rilassante del mare o della pioggia, al sorriso di una persona cara o di un bambino, alla manifestazione di amicizia o affetto da parte di un essere umano o animale, e così via.

Ci possono anche essere momenti di felicità inspiegabile, senza nessuna ragione apparente.

Prova a rievocare quei momenti e sperimentare nuovamente le emozioni di gioia e soddisfazione.

Quando hai finito di scrivere la lista, paragonala alle liste precedenti in cui hai elencato desideri, problemi, successi, fallimenti, abitudini e circostanze.

Ci muoveremo ora dalla fase passiva (eventi o cose che ti sono successe) alla fase attiva (attività o cose che puoi scegliere di fare). Si tratta di un passaggio importante che rafforza il tuo potere di realizzazione.

Prepara adesso una lista delle cose che fai normalmente, ogni giorno oppure periodicamente, e a fronte scrivi una lista delle attività che ti hanno portato gioia o soddisfazione nel passato o nel presente, e una lista delle attività che pensi potrebbero renderti felice (ma che non stai facendo).

Confrontando le liste puoi comprendere molte cose e decidere quali cambiamenti temporanei o permanenti puoi fare nella tua vita.

In un secondo ciclo di esercizi, potrai elaborare anche sulla durata del momento di felicità, sui tentativi di ripetere l'esperienza (falliti o riusciti), sulle riflessioni riguardo cause ed effetti, e sulle complicazioni costituite da aspettative susseguenti alla prima esperienza positiva.

Per esempio, se l'emozione di gioia e soddisfazione era stata causata in origine da una promessa, ma poi la promessa è stata disattesa, è utile analizzare le motivazioni che ci avevano convinto a credere alla promessa e le emozioni negative che sono seguite alla dis-illusione (cioè al dissipamento dell'illusione).

Queste esperienze possono aver lasciato una ferita aperta nel subcosciente, che è necessario guarire per ritrovare un senso di ottimismo e fiducia nella vita, pur temperato da un sano realismo e da una dose sufficiente di distacco. Il risultato è l'apprendimento e l'assimilazione di una importante lezione di vita, che utilizzata con intelligenza può portare a un migliore orientamento e a maggiori successi per il futuro.

## **Nono giorno**

Oggi rileggiamo gli appunti precedenti e riproviamo la Meditazione del Testimone, osservando con distacco i pensieri e le emozioni che attraversano la nostra mente, riconoscendoli, ascoltandoli, eventualmente annotandoli sul diario, e poi lasciandoli andare.

Prima o dopo questa meditazione, possiamo rileggere gli appunti precedenti e rimanere aperti in modo rilassato e attento a qualsiasi messaggio del subcosciente - ispirazione, illuminazione, intuito o come lo vogliamo chiamare.

Se ci sono delle modifiche da fare alle liste precedenti, possiamo copiarle su pagine nuove nella nuova versione, oppure spostare le pagine vecchie più avanti nella raccolta aggiungendo le modifiche magari con una matita o pennarello di colore diverso. Questo accorgimento serve a mantenere la prospettiva dinamica della trasformazione che è già avvenuta e della direzione di ulteriori cambiamenti.

## **Decimo giorno**

Oggi iniziamo la Meditazione dell'Albero dei Desideri.

Si tratta di un esercizio di creatività artistica e focalizzazione dell'energia mentale, che viene generalmente svolto lungo un periodo di parecchi giorni.

Si disegna un albero, iniziando dal germoglio e facendolo sviluppare con almeno due o tre rami principali, poi si aggiungono gradualmente le foglie, i fiori e i frutti. Le foglie sono preferibilmente ovali e non troppo appuntite, con la punta rivolta verso l'alto. I fiori possono

essere di vario tipo e colore, e si possono applicare anche tridimensionalmente.

I frutti sono preferibilmente rotondi e di colore variabile dal giallo al rosso.

Ai frutti dipinti si sovrappongono gradualmente frutti solitamente disegnati su carta o cartoncino bianco colorato a mano (o già di colore giallo o rosso); entro ciascun frutto scrivi o disegna un desiderio che vorresti realizzare. Per comodità puoi ricorrere a stilizzazioni o simboli, che hanno maggior potere evocativo delle parole - non è importante che siano artistici o facilmente riconoscibili a prima vista.

Dopo aver posizionato i frutti, non rimane che continuare a investire energia psichica nell'immagine dell'albero, dedicandole qualche secondo di attenzione il più spesso possibile di giorno in giorno; la cosa risulta più facile se l'immagine dell'albero è stata dipinta su un muro o su una tenda diritta davanti a una finestra, oppure su un pannello di cartone o compensato fissato al muro o su una porta. L'immagine deve essere abbastanza grande da mostrare il contenuto dei frutti in modo relativamente visibile, in modo da canalizzare adeguatamente l'energia mentale.

Man mano che i desideri si realizzano, si coglie il frutto relativo e lo si mette da parte.

Al suo posto si può affiggere un nuovo desiderio, tenendo presente un numero ideale di 6 frutti in maturazione contemporanea.

Ogni frutto ha tempi di maturazione diversi, che possono essere accelerati o rallentati da altri esercizi e pratiche di concentrazione dell'energia. Possono essere necessari giorni o mesi, ma in generale il ciclo è di 6 mesi. L'Albero può rimanere uno strumento importante nell'ambiente dove vivi o lavori, anche per molti anni a venire.

## Undicesimo giorno

Ci addentriamo qui nella fase di esercizi tecnici caratteristici della Tradizione - respirazione, visualizzazione, modulazione del suono, canalizzazione di energia.

Probabilmente conosci già alcuni di questi esercizi grazie alla pratica dello yoga o del tantra, oppure della pranoterapia (tipo Reiki), o magari al contatto con insegnamenti sciamanici tramandati da varie culture, con l'ipnosi o auto-ipnosi, o con le tecniche più avanzate della psicologia contemporanea o New Age.

E' risaputo che la scienza convenzionale è ancora confusa riguardo alle funzioni di circa il 70% del cervello umano, considerando che in media la gente usa circa il 15% o 20% delle sue facoltà intellettive, e quelli che vengono considerati geni arrivano al massimo al 30%.

Lo stesso si può dire della bio-ingegneria genetica, che classifica come "spazzatura inutile" la considerevole percentuale di informazioni genetiche contenute nel DNA non ancora interpretate dai ricercatori e dalle autorità accademiche.

Sappiamo però che alcune persone manifestano delle facoltà straordinarie, definite dall'accademia convenzionale come "percezioni extrasensoriali", ma che funzionano in modo attivo oltre che passivo e quindi non sono soltanto una questione di percezione. Telepatia, percezione delle dimensioni sottili, visioni, chiaroveggenza, psicomedia, raddomanzia, viaggio astrale, sogno lucido, e persino telecinesi e fenomeni collegati sono stati ampiamente documentati e forse ne hai personalmente sperimentato qualcuno direttamente o indirettamente, magari in modo molto leggero nelle manifestazioni che chiamiamo intuizione o sospetto o sensazione o "sesto senso".

Sappi che si tratta di fenomeni alla portata di ogni essere umano (anche se in misura più o meno marcata), che però sono stati

condannati dalla cultura dominante e dalla società e quindi repressi per molti secoli.

In particolare, la scienza dello Yoga ha lo scopo di facilitare l'evoluzione personale e lo sviluppo del pieno potenziale individuale, espandere e focalizzare la consapevolezza o coscienza, e liberare la mente dai movimenti che la distraggono dal suo vero obiettivo.

Nello Yoga, gli esercizi fisici o posizioni del corpo hanno un'importanza relativa e sono intesi semplicemente a facilitare la meditazione prevenendo o risolvendo tensioni muscolari dovute a difetti di postura o abitudini di movimento. La tensione può provocare disagio o dolori, che possono facilmente distrarre l'attenzione.

Gli esercizi di respirazione agiscono su un piano più sottile e influenzano l'attività mentale, costituita da pensieri, emozioni, ricordi, e circolazione dell'energia (chiamata anche *prana*).

Nella vita ordinaria e specialmente nelle situazioni di stress o di inquinamento ambientale si tende ad accorciare e accelerare le respirazioni (circa 15 cicli al minuto).

Per rilassarsi, bisogna modificare questa tendenza e fare respirazioni più lente e profonde.

Assicuriamoci però che l'aria del luogo dove respiriamo sia pulita e fresca e libera da sostanze inquinanti. Evitiamo anche di inghiottire saliva durante gli esercizi di respirazione (se necessario, farlo prima di espirare).

#### *Esercizio di base per la respirazione completa*

Si fa da seduti con la spina dorsale eretta, oppure distesi in posizione comoda ma senza cuscino.

Espirare completamente, svuotando i polmoni, poi inspirare profondamente riempiendo le tre regioni polmonari, che si

percepiscono o si visualizzano come la cavità addominale, il petto e la zona delle spalle. Quando i polmoni sono veramente pieni, espirare di nuovo svuotandosi completamente, una zona dopo l'altra. Ci si può aiutare con il movimento delle braccia, alzandole sopra la testa per l'inspirazione e abbassandole per l'espirazione.

Ripetere per 10 volte, poi tornare alla respirazione normale.

## **Dodicesimo giorno**

Rileggi velocemente le pagine precedenti e specialmente le Liste dei Desideri e dei Momenti felici. Rileggi anche gli appunti sui sogni e sugli esercizi precedenti.

Annota le idee che ti vengono in mente, poi inizia un nuovo esercizio di respirazione.

### *Esercizio di respirazione con visualizzazione*

Ripeti lo stesso esercizio di ieri, ma visualizzando energia pulita, luminosa, salubre, magari dorata o bianca, che entra con ogni inspirazione e viene incanalata e diffusa in tutto il corpo, e poi del fumo scuro e pesante che viene eliminato con ogni espirazione.

Tra inspirazione ed espirazione si può trattenere il respiro per qualche secondo, visualizzando le particelle di polvere e sporcizia che si distaccano dal nostro campo di energia e vengono assorbite dall'aria che sta per uscire dal corpo. Non forzare la visualizzazione cercando di "colorare" l'aria di nero, lascia piuttosto che accada naturalmente e spontaneamente.

Per accentuare l'effetto di purificazione, si può voltare la testa durante l'esercizio espirando a sinistra ed inspirando a destra, in modo che risulti più evidente la differenza di direzione dell'aria.

L'esercizio si può ripetere per 10 cicli di respirazione o più a seconda della necessità; la sensazione di vertigine o giramento di testa è solitamente un avviso del corpo che consiglia di terminare l'esercizio e scompare dopo qualche secondo.

Questo esercizio può essere usato anche per pulire i "centri di energia" e rimuovere eventuali blocchi che causano problemi fisici localizzati.

La visualizzazione dell'energia di guarigione può essere modulata a seconda delle necessità con colori diversi (verde chiaro o brillante, rosso o rosa, azzurro o giallo) oppure diretta specificamente su zone che richiedono un intervento particolare, perché doloranti o affette da qualche problema di salute.

Il controllo del respiro costituisce il ponte che collega le attività consapevoli e quelle inconsapevoli o automatiche del corpo, la mente cosciente e il subcosciente, l'emisfero destro e l'emisfero sinistro del cervello, e l'equilibrio tra la nostra parte femminile e la nostra parte maschile. Inoltre innalza il livello di energia.

A un livello più avanzato, gli esercizi di visualizzazione sviluppano il potenziale di "percezione extra sensoriale" che permette di anticipare le reazioni delle persone e lo svolgimento di eventi futuri (proiezione di scenari possibili), comprendere facilmente le motivazioni e le intenzioni delle persone (soprattutto capire se stanno mentendo o dicendo la verità), percepire i cambiamenti nelle condizioni atmosferiche e nel trascorrere del tempo, intuire il significato di simboli e visioni, indovinare quello che altre persone stanno pensando o prevedere l'arrivo di qualche visita o comunicazione (tipo telefonata), rintracciare e identificare oggetti, compiere automaticamente o spontaneamente azioni necessarie, e così via.

Naturalmente c'è una differenza tra la manifestazione spontanea di questi fenomeni e l'immaginazione fantasiosa che costruisce idee illusorie; con la pratica e l'esperienza si arriva a distinguere facilmente

le due categorie. La differenza principale è che le immagini di fantasia non veicolano emozioni o sensazioni interiori, cioè non "entrano in risonanza" con la nostra realtà interiore (super-cosciente, coscienza ecc).

## **Tredicesimo giorno**

Oggi ci occuperemo del lavoro sulla memoria, che viene favorita da uno stato di concentrazione e profondo rilassamento.

Più la consapevolezza è rilassata, più è capace di allargarsi e includere aree sempre più ampie della realtà estendendosi anche nel passato; l'energia però va canalizzata sul livello psichico e ciò richiede una certa sospensione delle attività del corpo fisico durante il lavoro di meditazione.

I meccanismi della memoria sono complessi e delicati e agiscono a molti livelli, perché la capacità di contemplazione della mente cosciente allo stato di veglia è limitata e deve concentrarsi o focalizzarsi su un campo ristretto per poter funzionare efficacemente.

Facciamo un esempio: se abbiamo un computer, è consigliabile tenere soltanto i programmi software nel disco o settore di sistema, e archiviare i documenti in altri settori o dischi; in particolare i documenti che non si prevede di usare spesso vanno archiviati in settori specifici o in supporti esterni, come CD o DVD e così via. Se teniamo troppi documenti nel settore del sistema operativo, i processi rallenteranno e diventeranno instabili. Nello stesso modo, è meglio non tenere troppe carte sulla scrivania ma archiviare ordinatamente i documenti e la corrispondenza con un sistema apposito, che ci consente di concentrarci con sufficiente attenzione e chiarezza su poche questioni alla volta.

Il nostro subcosciente, come una buona segretaria, si incarica di archiviare le informazioni e il materiale non immediatamente necessario, e di presentare di volta in volta alla nostra attenzione le informazioni e il materiale che considera utili in quel particolare momento, e anche messaggi di avvertimento riguardo scadenze, nuove situazioni, e problemi da risolvere.

Gli psicologi affermano che la proporzione del volume di dati maneggiati dal nostro subcosciente è il 90% del totale, paragonato a un semplice 10% che la nostra mente cosciente è normalmente in grado di gestire.

Per questo motivo la comunicazione e la collaborazione con il subcosciente e più avanti l'integrazione del subcosciente con il livello di consapevolezza attivo costituiscono passi estremamente importanti nella nostra evoluzione personale.

Le capacità del nostro subcosciente sono leggermente diverse da quelle della mente cosciente: mentre quella cosciente ha un carattere che potremmo definire "maschile", quella subcosciente ha un carattere che potremmo definire "femminile" - e questo in tutte le persone, che siano uomini o donne. Stiamo parlando qui di energie e non di identificazioni con l'aspetto esteriore.

Rispetto alla mente cosciente, il subcosciente è intuitivo piuttosto che logico, ricettivo piuttosto che assertivo, profondo piuttosto che acuto, generale piuttosto che specifico, conservatore piuttosto che innovatore, e ovviamente rivolto verso l'interno (introverso) piuttosto che verso l'esterno (estroverso). Queste funzioni sono svolte normalmente dai due emisferi del cervello.

Il controllo della respirazione (che la scienza dello yoga chiama *pranayama*) ha lo scopo primario di bilanciare questi due emisferi del cervello e i due lati dell'organismo, e quindi le due energie che compongono la nostra personalità, facendole "danzare" in perfetto coordinamento senza che una delle due abbia il sopravvento sull'altra.

Da qui la necessità di incoraggiare la respirazione contemporanea attraverso entrambe le narici e, in una fase più avanzata, di fermare del tutto la respirazione per ottenere l'immobilità completa - paragonata dai testi dello Yoga alla fiamma stabile di una lampada in un luogo riparato dal vento (*nirvana*). Questa immobilità non è però cessazione della consapevolezza, così come una fiamma continua ad ardere molto bene quando è riparata dal vento, perché continua ad alimentarsi dell'ossigeno presente nell'aria calma.

Ovviamente queste pratiche estremamente avanzate sono difficili e un errore potrebbe causare gravi danni, perciò consigliamo ai nostri lettori di non trastullarsi con gli esercizi avanzati del *pranayama* se non si è all'altezza di controllare veramente la situazione - sarebbe come mettersi a pasticciare con cavi elettrici ad alta tensione senza avere le conoscenze e l'abilità necessarie.

Per gli scopi di questo libretto, però, è sufficiente cercare, con uno sforzo lieve e gentile, di ottenere la respirazione simultanea per brevi periodi da dedicare alla meditazione e imparare a equilibrare le energie nel corpo e nella mente.

Nella serenità della mente, che viene paragonata anche a un laghetto limpido e tranquillo, possiamo localizzare più facilmente i ricordi positivi, che sono di utilità immediata e non sono dolorosi.

Gli esercizi di memoria sono molto utili per accrescere la nostra consapevolezza delle azioni quotidiane, di cui molte potrebbero essere inconsapevoli e automatiche - per esempio dove appoggiamo gli oggetti (occhiali, chiavi, portafogli, documenti eccetera), che cosa mangiamo (specialmente riguardo agli snack), e così via.

Rafforzare la memoria ci consente inoltre di aumentare la nostra capacità di concentrarci su molteplici "binari di consapevolezza", abilità che in inglese viene chiamata "*multi-tasking*"; questo si osserva specialmente quando si lavora in cucina e si tengono d'occhio diverse preparazioni in fasi diverse di cottura, raffreddamento, ammollo, e

così via, calcolando i tempi necessari di attesa rispetto alle azioni da compiere al momento appropriato.

Questo allargamento della capacità di memoria è anche indispensabile per il lavoro di sintesi nello studio e nella ricerca, in qualsiasi campo, compresa l'analisi dei problemi da risolvere e la scelta delle soluzioni più appropriate, i cui dati si trovano immagazzinati nel nostro archivio mentale.

L'utilità maggiore degli esercizi di memoria si applica però nel recuperare importanti ricordi negativi di questioni irrisolte, che se repressi troppo a lungo possono diventare tossici e creare dei problemi nella nostra vita, anche sotto forma di circostanze e comportamenti che appaiono non collegati con la questione originaria e quindi sono inspiegabili attraverso un'analisi logica.

Uno dei meccanismi più noti del subcosciente consiste nel "chiudere in cantina" quei ricordi (cioè informazioni) che considera dolorosi e difficili da affrontare per la nostra mente cosciente, verso la quale è molto protettivo. E non possiamo biasimarlo. Ci risulta "naturale" cercare di dimenticare una brutta avventura, una delusione, una perdita, un fallimento, e "voltare pagina" per affrontare un nuovo giorno con una visione possibilista se non ottimista.

Perché?

Perché tenere ricordi o pensieri negativi nella mente cosciente ci distrae dal lavoro che dobbiamo compiere, rallenta le nostre funzioni, e consuma una quantità enorme di energia, lasciandoci spossati e depressi specialmente se abbiamo la tendenza a identificarci e a misurare il nostro valore personale sulla base di eventi percepiti come successi o fallimenti.

Il problema è che le brutte avventure contengono il seme di importanti lezioni che ci possono servire anche nel presente e nel futuro, e quindi il loro ricordo viene "archiviato" in un posto relativamente fuori mano, bene imballato per isolare eventuali

percolamenti tossici, finché non decidiamo consapevolmente di eliminare il materiale dannoso mantenendo soltanto una registrazione essenziale e neutrale di ciò che può servirci. In particolare, quello che va smaltito è l'emozione o le emozioni (spesso composite) e i dettagli degli eventi che non sono utili per il nostro lavoro presente e futuro.

Non è difficile comprendere che per essere efficace e non causare complicazioni, questo lavoro di smaltimento va effettuato in condizioni particolari, in stretta collaborazione con il subcosciente, e secondo modalità precise - esattamente come ci comporteremmo per un lavoro di pulizia a fondo di una cantina ingombra di spazzatura.

L'esercizio di oggi consiste semplicemente nell'assimilare queste informazioni e lasciarle depositare nella consapevolezza. Utilizzeremo in seguito delle tecniche specifiche per applicare in pratica i principi che abbiamo descritto qui sopra.

## Quattordicesimo giorno

Oggi parliamo del significato del termine "meditazione", che deriva dal latino *meditatio*, "riflessione". Nel linguaggio medico contemporaneo viene definita anche con il termine inglese "*mindfulness*".

La meditazione è l'abilità di concentrare l'attenzione su un argomento o un oggetto, contemplarlo e investirvi delle energie mentali, allo scopo di renderlo più chiaramente manifestato.

Tutti sono capaci di meditare.

Senza tale facoltà, sarebbe impossibile eseguire persino i compiti più fondamentali della vita, come lavorare, studiare, risolvere problemi pratici, fare delle scelte deliberate.

E' però possibile migliorare considerevolmente le nostre capacità grazie alla conoscenza corretta e a una pratica assidua, esattamente come si possono addestrare i muscoli a un livello migliore di *performance*.

Purtroppo la società dei consumi tende a scoraggiare la meditazione, perché una persona che trova la serenità e la felicità interiore non ha più bisogno di correre dietro a nuovi desideri e prodotti largamente superflui o addirittura inutili.

Quindi la soglia di attenzione e la capacità intellettiva del pubblico vengono ridotte in vari modi, a cominciare dalle dinamiche di "bombardamento veloce" dei media (news, cinema ecc) e dei videogiochi al mito della velocità (quiz a tempo, gare automobilistiche, ecc) e alla diffusione di sostanze chimiche che danneggiano il cervello e il sistema nervoso (come il fluoro per esempio). Il conseguente "deficit di attenzione" riscontrato specialmente negli studenti più giovani delle istituzioni scolastiche viene quindi "curato" con psicofarmaci ancora più dannosi, fino alla completa idiotizzazione del pubblico in generale.

Idealmente, la pratica della meditazione dovrebbe essere insegnata sistematicamente nelle scuole per migliorare sia le capacità di apprendimento e di applicazione delle materie di insegnamento, sia per stabilizzare il carattere e l'evoluzione personale sul livello psicologico, emozionale ed etico.

La meditazione come concentrazione consapevole (anche su simboli semplici o sul "vuoto") modifica i percorsi neurali (cioè i micro-collegamenti elettrici tra le cellule nervose del cervello), riduce fatica, depressione, ansietà e rabbia, vince la paura, ricarica le energie psichiche e fisiche, rafforza le difese immunitarie dell'organismo.

Gli effetti fisici di rilassamento e di riequilibrio delle energie si verificano perché la mente smette di inviare micro-stimoli contraddittori al corpo, le ghiandole surrenali si rilassano perché non

è richiesta produzione di adrenalina (che serve a fronteggiare lo stress) e l'energia fisica si concentra sulle due ghiandole craniche, l'epifisi (o ghiandola pineale) e l'ipofisi (ghiandola pituitaria), che oltre alle funzioni riconosciute dalla scienza convenzionale agiscono anche sulle facoltà più sottili del cervello e aprono le porte alla percezione cosiddetta extra-sensoriale.

Si può scegliere qualsiasi oggetto come centro focale della meditazione.

Ovviamente bisogna ricordare che focalizzando la meditazione su un determinato oggetto si investono energie in quella direzione e quindi si mettono in moto delle dinamiche specifiche, quindi è bene scegliere un oggetto adatto, come una luce o lampada, un simbolo positivo o un'immagine spirituale, e così via.

Quando si parla di "meditazione sul vuoto" in realtà bisogna intendere il "vuoto" come il silenzio dei rumori di fondo della mente, che viene svuotata da tutte le preoccupazioni secondarie per focalizzarsi unicamente sull'esistenza trascendentale, che si trova oltre le manifestazioni materiali grossolane e sottili.

Per fare un esempio, possiamo paragonare questa meditazione al momento di silenzio in cui diventiamo capaci di percepire il soffio della nostra respirazione, il battito del nostro cuore, e la pace che contiene la felicità interiore.

Si tratta però soltanto di una fase del procedimento di realizzazione del sé, e non dello scopo ultimo.

L'oggetto ultimo della meditazione è il sé - quella realtà costante, serena, felice e perfettamente consapevole che si trova al di là delle coperture mentali.

L'esistenza trascendentale che possiamo percepire nel silenzio della mente non è assenza di consapevolezza, anzi, è un livello di consapevolezza più ampio e profondo che integra la mente cosciente

e il subcosciente con quella dimensione che possiamo chiamare "super-cosciente", e che la tradizione popolare naturale chiama "la voce della coscienza", infinitamente saggia e onnisciente.

La psicologia moderna la chiama "inconscio collettivo" e la conoscenza vedica la chiama "*brahman*". Il nostro sé fa parte integrante di questa consapevolezza universale e vi si può immergere in qualsiasi momento.

Per ottenere questo risultato è necessario eliminare i rumori di fondo, che potremmo paragonare all'elettricità statica o alle interferenze di trasmissione quando sintonizziamo un apparecchio radio.

Le definizioni "meditazione recettiva" e "meditazione riflessiva" offerte dalla scienza della psicosintesi si riferiscono in realtà a due funzioni concomitanti, la prima intesa ad eliminare i rumori di fondo e qualsiasi fattore di disturbo e distrazione, e la seconda intesa a sintonizzare o focalizzare più accuratamente la consapevolezza.

Per imparare a meditare correttamente è bene considerare i fattori fondamentali e le dinamiche del funzionamento della mente.

Di solito il processo di insegnamento e apprendimento scolastico si basa sulle seguenti fasi successive:

1. imparare a osservare, ascoltare o leggere con attenzione, prolungando gradualmente i tempi in cui si è capaci di rimanere consapevoli di ciò che stiamo contemplando, isolandosi dalle possibili distrazioni esterne o interne,
2. verificare, cioè ripetere o scrivere il contenuto di ciò che abbiamo osservato, ascoltato o letto, paragonandolo poi con le presentazioni originarie,
3. riassumere, analizzare e sintetizzare il contenuto che abbiamo contemplato, producendo una nuova presentazione modulata secondo la necessità, utilizzando anche le capacità creative,

4. memorizzare, cioè immagazzinare le informazioni utili nell'archivio mentale ed essere capaci di richiamarle a volontà,

5. trasferire le informazioni applicandole ad altre situazioni (altri problemi, altre circostanze, ecc) combinando anche diversi elementi fino a formare un quadro più vasto e sintetizzare dei principi fondamentali e universali.

L'esercizio di oggi consiste semplicemente nell'assimilare queste informazioni e lasciarle depositare nella consapevolezza. Utilizzeremo in seguito delle tecniche specifiche per applicare in pratica i principi che abbiamo descritto qui sopra.

## Quindicesimo giorno

Oggi consideriamo ulteriori fattori che possono aiutare il nostro lavoro di trasformazione evolutiva.

La società attuale ci spinge inesorabilmente verso il consumismo sfrenato, incidendo profondamente nel nostro subcosciente l'idea che il nostro valore come persone, la nostra felicità e soddisfazione possono realizzarsi soltanto se acquisiamo questo o quel prodotto o *status symbol*, se la nostra forma fisica è perfetta e attraente, se svolgiamo determinate attività "di moda", e se la nostra esistenza quotidiana è libera da problemi e insuccessi.

Contemporaneamente, ci viene insegnato a dare per scontate tutte le cose desiderabili che abbiamo già acquisito e a dimenticarle più o meno consapevolmente, come se non fossero più importanti e non meritassero la nostra attenzione.

In realtà però vediamo che le persone che "hanno tutto" non sono generalmente felici o soddisfatte, anzi, la loro avidità diventa insaziabile fino a un livello patologico oppure si distorce in qualche forma di masochismo che spinge a fare scelte inutilmente pericolose o dannose. In questa categoria rientrano il consumo di sostanze stupefacenti, prodotti alimentari "spazzatura", relazioni sessuali casuali o inappropriate, sport "estremi" (tipo *bungee jumping*, *free climbing*, *paragliding*, nuotare con gli squali), entertainment "estremo" (film a base di violenza sadica e simili) e attività più o meno pericolose che stimolano la produzione di adrenalina (roulette russa, guidare a velocità elevata in autostrada, corse in ottopolante, eccetera).

Questa che potremmo chiamare "sindrome di insoddisfazione da consumismo" è progettata appositamente per creare o stimolare un senso di vaga insoddisfazione, di noia, di futilità, per cui la nostra vita ci sembra inutile e priva di direzione.

Stando così le cose, la gente si getta avidamente su qualsiasi cosa (prodotto, attività, metodo, persona) sembri promettere una certa soddisfazione in tempi brevi, scegliendo diversi livelli di "prodotti di imitazione". Tutti gli oggetti materiali, gli attaccamenti e le identificazioni con la materia sono infatti un semplice surrogato di ciò che potrebbe darci la vera soddisfazione.

Quando otteniamo ciò che abbiamo desiderato e lo troviamo all'altezza delle nostre aspettative, tocchiamo la felicità. Sperimentiamo un senso di delizia e sollievo. Il nostro ottimismo sale, proviamo una specie di pressione interna - come di aria che gonfia una vela - e tutto ci sembra bello, la vita stessa ci appare come eccitante e valida in sé.

La stessa cosa succede quando ci accorgiamo di essere scampati a un gravissimo pericolo per cui avremmo potuto facilmente perdere la vita o tutto ciò che abbiamo. Esperienze di questo genere hanno lo scopo di risvegliarci dalla confusione e dalla trascuratezza, ma sta a

noi cogliere l'occasione e cambiare prospettiva nella nostra vita, spezzando i condizionamenti che ci legano all'insensibilità e alla corsa futile verso i miraggi.

Infatti nello stato condizionato la sensazione di piacere, gioia e gratitudine che proviamo quando arriviamo a ottenere ciò che abbiamo desiderato dura normalmente per qualche minuto o qualche ora, poi scatta il meccanismo del corto-circuito tra aspettativa e noia e buttiamo via i giocattoli vecchi che non ci interessano più per correre dietro ai giocattoli nuovi che abbiamo cominciato a desiderare.

Gli oggetti in sé diventano soltanto il mezzo per sperimentare l'eccitazione causata dall'ansietà, dal desiderio e dalla paura, e diventiamo "drogati da adrenalina".

La "crisi di astinenza" corrispondente è costituita dallo "sgonfiamento psichico" caratteristico della noia o addirittura della depressione, che ci fa percepire la vita da una prospettiva "piatta"; come in tutte le dipendenze, si sviluppa una specie di assuefazione per cui si ha bisogno di uno stimolo sempre più forte per sperimentare lo stesso livello di eccitazione.

Questo meccanismo a sua volta produce un crescente differenziale di polarità che diventa difficile da gestire e finisce per diventare una vera e propria patologia; l'oscillazione tra i due poli di eccitazione e depressione viene attualmente diagnosticata come "bipolarità" dalla psichiatria convenzionale, ma la soluzione non si trova nei farmaci.

Si tratta di un circolo vizioso mentale che dobbiamo spezzare per trovare la vera libertà.

L'eccitazione che cerchiamo - la pulsazione di felicità orgasmica dell'unione con "ciò che ci manca" - si trova piuttosto negli abissi più profondi del nostro stesso essere, sempre disponibile e sempre inesauribile, nella natura del nostro desiderio di unire la nostra consapevolezza a quella universale.

Ma senza la meditazione, è impossibile varcare la soglia che conduce a questa esperienza.

Prendiamo queste buone abitudini:

1. evitare la violenza non necessaria e i sentimenti di ostilità, risentimento, eccetera,
2. coltivare la veridicità, l'onestà, la chiarezza mentale,
3. evitare di appropriarsi di ciò che non ci spetta o che appartiene legittimamente ad altri,
4. superare il livello di identificazione con il corpo sia riguardo a noi stessi che riguardo agli altri,
5. praticare la semplicità, la moderazione, la sobrietà, l'autodisciplina,
6. praticare la pulizia interiore ed esteriore,
7. imparare ad apprezzare le cose buone della vita,
8. imparare a concentrarsi intensamente,
9. dedicarsi il più possibile allo studio e alla ricerca,
10. sviluppare relazioni positive libere dall'egoismo e una visione spirituale dell'esistenza.

Seguendo queste semplici regole facciamo pace con noi stessi (il nostro subcosciente e la nostra coscienza) e con il mondo intero, e diventiamo capaci di abbandonare molta zavorra che ci trasciniamo dietro come bagaglio anche se siamo più o meno consapevoli che ci può solo rallentare nel nostro progresso.

Rileggi gli appunti precedenti e verifica le corrispondenze, compatibilità o contraddizioni con gli scopi che desideri ottenere.

## Sedicesimo giorno

Oggi affrontiamo uno degli argomenti più importanti della nostra vita: le relazioni.

Avrai senz'altro constatato che le relazioni positive o negative con altre persone costituiscono una delle questioni più difficili da gestire nella vita. Le relazioni con altre persone infatti ci costringono ad affrontare i nostri difetti e i nostri limiti, le nostre aspettative o proiezioni, le nostre convinzioni e i nostri pregiudizi, e a capire che cosa è veramente importante per noi.

Un altro mito della società attuale consiste nella figura del partner perfetto, che incarna tutti i nostri ideali e può risolvere tutti i nostri problemi con la sua semplice presenza.

Si tratta di un'illusione, perché ogni persona che esiste al mondo ha qualità e difetti, tra cui la tendenza a commettere errori, un'intelligenza e una comprensione più o meno difettose e limiti individuali definiti dalle capacità emotive, dalla funzionalità dell'equilibrio psichico, dalla mole di problemi personali ed esistenziali che deve affrontare di giorno in giorno, dalle convinzioni e dai pregiudizi (comprese le aspettative e le proiezioni) creati dalla sua educazione, e così via.

La relazione perfetta può esistere dunque soltanto tra due persone perfette che non si aspettano niente l'una dall'altra ma che sono disponibili e tolleranti reciprocamente. Come dice il proverbio inglese, "*twice as nice or double trouble*": se siete brave persone diventerete due volte più brave insieme, ma se già avete problemi individualmente la relazione li raddoppia.

La stragrande maggioranza delle persone parte svantaggiata da un *imprinting* difettoso durante l'infanzia e l'adolescenza, e accumula convinzioni e pregiudizi che vanno smaltiti attraverso l'esperienza di

verifica; questo lavoro diventa più facile e veloce se viene fatto in modo consapevole e libero da attaccamenti e paura.

La ricerca psicologica ha creato l'espressione "*destination addiction*" per indicare la convinzione più o meno consapevole che troveremo la felicità solo nel prossimo partner, nel prossimo impiego professionale, nella prossima località in cui decideremo di trasferirci.

E' vero che cambiamenti di questo tipo così radicale costituiscono un capitolo totalmente nuovo nella nostra vita, ma se non impariamo a cogliere le buone occasioni dovunque ci troviamo e a tollerare le difficoltà dovunque ci troviamo, a lavorare su noi stessi e a non dipendere dall'esterno, rimarremo sempre insoddisfatti perché ci porteremo sempre dietro i nostri problemi ovunque andiamo.

Questo vale specialmente per le relazioni.

Per conoscere veramente una persona ci vuole un notevole investimento di tempo, energia, attenzione, pazienza, determinazione e buona volontà.

Ogni persona con cui scegliamo di avere una relazione costituisce un mondo a sé, ma il contatto tra individui rimescola le energie e stimola movimenti e cambiamenti che possono essere positivi o negativi a seconda di quello che scegliamo di fare o non fare. Insomma, ogni relazione che entra nella nostra vita rappresenta un'opportunità meravigliosa soprattutto per imparare e in misura minore anche per insegnare.

Non è necessario mantenere una relazione indefinitamente nel tempo, ma possiamo uscire da una relazione soltanto secondo modalità ben precise, senza lasciare strascichi o debiti che dovremo pagare in futuro. Altrimenti non facciamo altro che rimandare il problema invece di risolverlo.

Tutte le relazioni sono "karmiche", nel senso che portano alla nostra attenzione situazioni o questioni che abbiamo bisogno di risolvere.

Le persone che incarnano queste relazioni possono essere "nuove" nel senso che prima non le conoscevamo, ma rappresentano sempre delle vecchie lezioni, attaccamenti o debiti che dobbiamo pagare.

E' importante però comprendere che possiamo pagare i nostri vecchi debiti anche in modi positivi che non comportano sofferenza per nessuno - come per esempio regalare denaro o altri beni utili alle persone adatte, offrire un servizio disinteressato (senza aspettarsi niente in cambio), lavorare per il bene comune (tipo volontariato) e così via. I debiti karmici verso una persona in particolare possono essere pagati a quella persona (che si presenterà nella nostra vita al momento giusto) oppure a una persona in una situazione karmica simile - possiamo così paragonare il debito a un assegno circolare che può essere trasferito da un beneficiario ad un altro.

Il requisito più importante per avere relazioni positive con altre persone consiste nell'aver una relazione positiva con sé stessi. La relazione che abbiamo con noi stessi è infatti la relazione più importante che possiamo avere, e che stabilisce i parametri con cui siamo capaci di interagire con altri e attiriamo altre persone ad avere una relazione con noi.

Cerca dunque di investire tempo ed energie nel coltivare la relazione con te stesso (o te stessa), sia a livello fisico che a livello mentale, emozionale e spirituale. Prenditi cura di te stesso con piccole e grandi attenzioni, concediti tempo per rilassarti e ricaricare le energie.

Accetta e cura la parte animale del tuo essere, ascoltandola e rispettandola, diventando consapevole dei suoi istinti e usandoli nel modo migliore possibile, perché possono aiutarti molto nei pericoli e nei momenti difficili. Bisogna però fare attenzione a integrare questa componente con le altre parti del nostro essere, perché l'intelligenza deve guidare gli istinti e controllarli - con affetto e gentilezza e tolleranza. Coltiva creatività, bellezza e armonia nella tua vita: questo è il "nutrimento per lo spirito" che ci tiene sani e forti.

Per far questo l'arte e la musica che apprezziamo non devono essere necessariamente a livello professionale, e la presenza della natura non deve essere necessariamente completa e selvaggia.

Diventa consapevole di ciò che fai in ogni momento, di ogni piccolo gesto, delle cose apparentemente insignificanti, delle abitudini e routine, per poter scegliere di agire nel modo migliore possibile. Molte persone attraversano la vita come se fossero addormentate o anestetizzate per evitare la sofferenza e il logorio della vita quotidiana, ma in questo modo non possono trovare la vera felicità, ma anzi scivolano in una specie di oscurità nebbiosa che non consente alcun progresso.

## **Diciassettesimo giorno**

Dedichiamo oggi la giornata alla revisione di scopi e desideri anche alla luce delle realizzazioni che abbiamo raggiunto finora.

Abbiamo già visto che la maggior parte delle persone condizionate si prefiggono degli scopi inappropriati, che non possono portare la vera felicità o che addirittura creano confusione e sofferenza.

Di cosa abbiamo veramente bisogno allora?

Le necessità fondamentali della vita sono (in ordine di importanza per la pura sopravvivenza):

- \* un'alimentazione sana e completa (compresa buona acqua potabile),
- \* una sistemazione confortevole e sicura per dormire e riposare,
- \* facilitazioni igienico-sanitarie adatte,

- \* un'occupazione o impegno professionale adatto,
- \* abiti adeguati, comodi e piacevoli,
- \* alcuni oggetti di proprietà personale e strumenti di lavoro,
- \* una certa libertà di movimento e di scelta,
- \* la possibilità di appartarsi in solitudine e silenzio,
- \* oggetti dei sensi per soddisfare il senso della bellezza e del piacere,
- \* relazioni e occasioni di partecipazione sociale e culturale,
- \* qualche forma di divertimento,
- \* un ambiente sano ecologicamente ed emotivamente,
- \* un ideale di vita che dia un senso superiore all'esistenza.

Sta a noi modulare i dettagli di come soddisfare queste necessità, perché le esigenze di ogni individuo possono variare, e anche lo stesso individuo può avere esigenze diverse in una fase dell'esistenza rispetto a un altro periodo.

Se qualcuna di queste necessità di base viene a mancare, il nostro subcosciente cercherà di compensare spingendoci ad acquisire cose che crede utili per riempire quella particolare lacuna, ma il risultato non può essere che deludente.

Bisogna quindi esaminare con cura la lista delle necessità di base e chiederci se stiamo trascurando qualcuno di questi fattori importanti. Certo, le circostanze particolari in cui viviamo potrebbero essere limitanti, ma se siamo consapevoli dei parametri di base, ci sarà più facile trovare delle soluzioni ragionevoli per migliorare la nostra situazione.

Per esempio, se il mercato locale non offre grande scelta nel campo dell'alimentazione naturale, possiamo provare a far germogliare dei

legumi o semi, far essiccare in casa la frutta quando è di stagione, conservare le verdure in vasetto con sterilizzazione, sperimentare nuove ricette e trovare ingredienti magari poco usati ma validi, come per esempio le castagne, le erbe di campo, e così via.

Se viviamo in una zona totalmente cementificata e non abbiamo accesso all'ambiente naturale, teniamo una piantina in camera o sul balcone, usiamo delle immagini di scenari naturali come sfondo per il computer, e la sera apriamo la finestra e guardiamo il cielo per almeno qualche minuto prima di andare a dormire. Se abbiamo una famiglia numerosa o una convivenza rumorosa, possiamo ritirarci per breve tempo in qualche altro posto tranquillo, in terrazzo o al parco, o addirittura in mezzo a una folla di estranei, dove è facile rimanere soli e indisturbati perché ognuno è intento nei propri pensieri.

Spesso bastano soltanto pochi cambiamenti nelle nostre abitudini.

Si tratta semplicemente di rivedere la nostra lista delle priorità, e orientare il nostro investimento di energia e tempo in modo più efficace e duraturo.

Secondo la psicologia trans-personale, quando modifichiamo lo stato della nostra consapevolezza, cominciamo a incontrare il mondo in modo diverso, o piuttosto incontriamo differenti livelli del mondo.

## **Diciottesimo giorno**

Il lavoro che abbiamo svolto finora per comunicare con il nostro subcosciente dovrebbe avere portato già dei risultati concreti.

Il primo passo consiste nella comunicazione, il secondo passo è la collaborazione, e il passo finale è l'integrazione. Questa meta si raggiunge con lo studio e la pratica, in modo graduale ma non

necessariamente lento: il tempo necessario per arrivare allo scopo dipende dall'intensità del nostro impegno, anche se naturalmente il nostro organismo richiede un periodo minimo - che è appunto di 21 giorni.

Rileggendo il diario dei sogni sul quale hai lavorato potrai vedere che le tue esperienze in quella dimensione sono diventate più chiare, serene, magari artistiche e divertenti o comunque piacevoli, tanto che attendi con entusiasmo il momento di andare a dormire. Può succedere in questa fase di avere dei sogni ricorrenti, più o meno chiari, con i quali il subcosciente cerca di comunicare dei messaggi che considera importanti.

Spesso i sogni sono semplicemente una raccolta di detriti prodotti dalle attività psichiche della giornata - desideri, paure, impressioni, rimpianti, ricordi, che si mescolano e si sovrappongono in vari modi, non necessariamente secondo uno schema significativo. A volte però il messaggio c'è, e se il subcosciente lo considera particolarmente importante lo presenterà più di una volta. Se prendi nota del contenuto dei sogni nel tuo diario, sarà facile accorgersi di eventuali ripetizioni di messaggi e comprenderne il senso anche a diversi giorni di distanza.

Migliorare la consapevolezza del materiale onirico e la comunicazione con il subcosciente ci può portare a una preziosa integrazione delle nostre funzioni consapevoli e inconsapevoli, e alla percezione sempre più chiara dell'esistenza di dimensioni più sottili con le quali i nostri lontani antenati erano in contatto quotidiano.

Con l'avvento del cristianesimo la paura della "stregoneria" ha represso questa parte importante delle facoltà umane, poi l'umanesimo ha gradualmente alleviato questa paura e nel diciannovesimo secolo si è cominciato a prendere di nuovo in considerazione le realtà sottili, che sono state chiamate frenologia, mesmerismo, ipnosi, e ipnosi-terapia.

Uno sviluppo collaterale è stato l'occultismo, che comprende lo spiritismo e alcune deformazioni "magiche" anche molto distorte, specialmente quelle di tipo "satanista" improntate alla mitologia abramica. In realtà la magia, cioè la scienza delle leggi della realtà sottile, non è intesa a contraddire o combattere la legge di causalità bensì a rafforzare la relazione armonica tra gli individui e la natura - la loro natura stessa e la natura del mondo.

Dal punto di vista medico, le dimensioni sottili hanno cominciato a salire alla ribalta della ricerca scientifica nel secolo scorso, con il famoso psico-analista Carl Gustav Jung, che riconobbe l'esistenza di ciò che chiamava "subconscio collettivo", che costituisce la base per molti fenomeni che vengono considerati straordinari, come la sincronicità o gli oracoli. Affermò inoltre che "esiste una psiche pre-esistente che organizza la materia."

Jung scrisse la prefazione alla traduzione del famoso *I Ching* (o *I King*) un libro di oracoli creato dal leggendario Fu Hsi nella Cina antica, poi elaborato dal re Wen e infine da Confucio stesso circa 500 anni più tardi. Jung riporta un'avventura del traduttore, l'amico Richard Wilhelm: durante i suoi viaggi in Cina, Wilhelm era arrivato in un villaggio afflitto dalla siccità, e gli anziani del luogo mandarono a chiamare un uomo per portare la pioggia. L'uomo arrivò e chiese di essere alloggiato da solo in una capanna al limitare del villaggio, e rimase in isolamento per 3 giorni, dopodiché ci fu un vero e proprio nubifragio. Quando Wilhelm gli chiese come aveva fatto a far piovere, l'uomo rispose, "Io vengo da un posto dove tutto è in armonia, e piove quando deve piovere. La gente di questo villaggio ha esaurito il Tao, ha esaurito il proprio sé. Appena arrivato sono stato coinvolto anch'io in quella consapevolezza carente, perciò ho chiesto di essere lasciato solo; quando sono tornato nel Tao, ha piovuto."

In questa opera di riequilibrio ed espansione dell'area della consapevolezza, non dobbiamo sottovalutare l'importanza del sonno e del sogno, che agiscono su un piano libero dalle limitazioni dell'ego. Bisogna infatti distinguere bene tra "io" ed "ego", dove l'io è la vera

natura dell'essere, il sé nella sua forma originaria, mentre l'ego è una sovrastruttura di identificazioni, attaccamenti e convinzioni materiali accumulate nel tempo attraverso una serie di scelte, che ci separa dal resto dell'universo e costituisce la base di egoismo ed egotismo, il primo orientato verso gli attaccamenti, il secondo verso le identificazioni.

Nelle culture antiche, il sogno era universalmente considerato come una via di comunicazione con l'inconscio collettivo e con livelli di consapevolezza superiori o cosmici. A livello religioso, il sogno può essere un canale di comunicazione con la personalità divina con la quale ci relazioniamo. Sonno e sogni costituiscono una funzione importante da non sottovalutare, perché favoriscono guarigione, rigenerazione e integrazione sia mentale che fisica.

Anche gli incubi (sebbene più raramente) possono costituire canali di comunicazione con dimensioni sottili di esistenza, in cui entità prive di corpo grossolano (fantasmi o spiriti) cercano di agganciarsi alla nostra mente. Più spesso, l'incubo è l'espressione di un conflitto interiore, un appello agitato proveniente dal nostro subconscio che vuole imporre alla nostra attenzione un problema grave e irrisolto, come la paura per un pericolo che appare imminente o il dolore del ricordo di qualche evento traumatico sepolto negli strati più profondi della memoria.

Ecco una novità che forse non conosci: il sogno lucido.

E' possibile diventare coscienti anche durante il sogno e imparare a gestirlo e dirigerlo in modo consapevole, con un metodo simile all'auto-ipnosi studiata dagli psicologi contemporanei.

Si tratta di una facoltà naturale conosciuta dai nostri antichi progenitori e usata da molte culture sciamaniche; nel linguaggio "new age" questa tecnica si chiama anche "viaggio astrale".

Negli ultimi decenni si sono accumulati molti studi e ricerche psicologiche che rivalutano esperienze precedentemente diagnosticate

come "isterismo" o "schizofrenia", ma che non hanno niente di nevrotico ma anzi potrebbero essere catalogate come "percezione extra sensoriale".

I "sensitivi" sono ormai diventati parte della cultura globale e addirittura vengono impiegati dalla polizia per indagini particolarmente difficili, mentre un numero sempre crescente di persone crede alla possibilità di prevedere il futuro, percepire la presenza di fantasmi, comunicare con spiriti guida, galvanizzare le folle, sintonizzarsi su ritmi o vibrazioni altrui ("*entrainment*"), e perfino modificare la materia.

A livelli più avanzati, il controllo sulla materia attraverso la mente permette di realizzare qualsiasi obiettivo, liberarsi dal senso di attrazione e repulsione, trascendere il desiderio e la tristezza, superare il senso di dualità, percepire il tempo come un continuum, influenzare il possibile futuro, ricordare le vite precedenti, controllare il *prana* o energia vitale, superare fame e sete, guarire le malattie proprie e altrui, controllare gli animali, localizzare oggetti nascosti (compresi i corsi d'acqua sotterranei come nella raddomanzia), ricevere e trasmettere messaggi telepatici, leggere le emozioni e i pensieri delle persone, accelerare la distruzione del karma passato, interagire con entità superiori o sovrumane, viaggiare sul piano astrale, controllare la temperatura del corpo e gli effetti di caldo e freddo, scegliere il momento per lasciare il corpo, occupare un altro corpo a volontà (anche un cadavere o un oggetto inerte), modificare temporaneamente il proprio aspetto (*shape shifting*), controllare le manifestazioni atmosferiche (pioggia, tempesta, ecc), controllare il fuoco, modificare campi magnetici ed elettromagnetici, controllare interferenze elettroniche, modificare reazioni chimiche, agire sulla forza di gravità e sviluppare la capacità di levitazione, e persino trasmutare metalli inferiori in oro (come tramandano le leggende sugli alchimisti).

## Diciannovesimo giorno

Oggi iniziamo una nuova fase nell'apprendimento della meditazione, che consiste nell'imparare a concentrarsi o focalizzare intensamente l'attenzione distaccandola dai disturbi esteriori.

Tradizionalmente il ciclo minimo per la meditazione è di 12 secondi; i cicli successivi ai quali si può mirare sono 144 secondi (12x12), e 1728 secondi (12x12x12) che corrispondono a 28 minuti e 48 secondi, poco meno di mezz'ora. La soglia successiva è di 48 minuti.

### *Meditazione sulla lampada*

Si può usare una semplice candela o una piccola lampada a olio.

La fiamma va tenuta all'altezza degli occhi, a circa 30 centimetri di distanza dal volto.

La posizione migliore si può ottenere sedendosi a terra su un tappeto o su una coperta ripiegata e appoggiando la lampada su un tavolino di altezza adeguata; se il tavolino è troppo basso, si regola l'altezza della lampada con qualche oggetto stabile che non prenda fuoco facilmente.

Quando tutto è pronto, siediti in posizione comoda e fissa la fiammella respirando regolarmente e cercando di non battere troppo le palpebre. Dopo qualche minuto chiudi gli occhi e visualizza la fiammella per circa due minuti, poi apri gli occhi e rilassati.

Se vuoi ripetere l'esperimento a un livello più avanzato, quando chiudi gli occhi cerca di rivolgerli verso l'alto, come se volessi fissare un punto tra le sopracciglia o più o meno nel centro della tua fronte. Tieni gli occhi chiusi e visualizza la fiammella; quando l'immagine svanisce fai un'inspirazione e trattieni l'aria nei polmoni, massaggia la

fronte dal centro verso le tempie, poi dalla radice del naso verso il bordo inferiore delle orbite oculari.

Poi intreccia le mani dietro il collo, distendi la colonna vertebrale ed espira lentamente.

Puoi ripetere l'esercizio finché gli occhi cominciano a lacrimare.

Dopo l'esercizio puoi sciacquare occhi e faccia con acqua fresca.

La meditazione sulla lampada è idealmente accompagnata dalla consapevolezza adatta, cioè il pensiero che stiamo contemplando non tanto una normale candela o lampada, ma la natura o essenza stessa della luce, che è la stessa natura del fuoco, del sole, della consapevolezza, dell'essere vivente e della Divinità.

Puoi ripetere l'esperimento fissando lo sguardo sulla luna piena, su una stella particolarmente luminosa, su un simbolo spirituale, alla pupilla del tuo stesso occhio riflessa in uno specchio.

Da un minimo di 2 minuti si può aumentare gradualmente il periodo, ma senza fretta, sempre mantenendo l'attenzione bene concentrata.

## Ventesimo giorno

### *Meditazione sull'orologio*

Per questo esercizio si usa una sveglia meccanica (non digitale) invece che una lampada o una candela, e si focalizza l'attenzione sul suono invece che sull'immagine.

La sveglia va posizionata davanti al volto, a circa 30 cm di distanza.

Chiudi gli occhi e concentrati sul rumore che scandisce i secondi, poi sposta l'attenzione all'interno concentrandoti sul suono del tuo respiro, finché il rumore della sveglia svanisce.

Con un altro atto di volontà cosciente dirigi nuovamente l'attenzione sul rumore della sveglia, poi di nuovo sul suono del tuo respiro finché non senti più la sveglia.

Ripeti l'esercizio a piacere.

Invece della sveglia meccanica, si può usare un altro oggetto che produca un suono regolare e costante, come un metronomo.

## Ventunesimo giorno

### *Meditazione sul suono interiore*

Si può fare da seduti (con la schiena diritta ma in posizione comoda) oppure in posizione distesa.

Si inizia concentrando l'attenzione sul respiro, più lento e profondo possibile senza forzare, e si continua fino a quando tutti i rumori esterni svaniscono. Poi si passa dalla concentrazione sul respiro alla percezione del battito del cuore, continuando a rilassarsi normalmente finché l'attenzione si è spostata completamente.

A quel punto cerca di percepire un suono che è ancora più sottile, una specie di ronzio elettrico, elettronico o magnetico, che pervade il tuo essere. E' il suono che si può percepire anche tappandosi le orecchie o avvicinando una conchiglia all'orecchio. La tradizione vedica definisce questo suono primordiale come la sillaba sacra OM, che è la fusione dei suoni fondamentali A, U, e il suono nasale M.

## Ventiduesimo giorno

Gli esercizi di concentrazione e meditazione costituiscono il primo passo fondamentale per la gestione consapevole della mente. Come quando si addestra un cavallo selvaggio, bisogna per prima cosa riuscire a tenerlo fermo evitando che scappi. Poi quando si è sviluppata una conoscenza e una fiducia reciproca sufficienti, diventa possibile montare a cavallo e dirigere i suoi movimenti.

La mente è irrequieta per natura, richiede continuamente nuovi impegni e allunga i sensi nel mondo a cercare percezioni ed emozioni, sempre alla ricerca di quella varietà che è la base fondamentale del piacere. Alcuni credono che sia necessario eliminare completamente la gratificazione dei sensi, ma si tratta di un errore grave, perché il piacere dei sensi è una necessità fondamentale dell'essere, e se viene negata o repressa, riaffiora in modi diversi e generalmente più nocivi, come l'aridità e insensibilità, l'invidia e la malizia, la sete di potere su altre persone, la crudeltà o il masochismo.

La gratificazione dei sensi deve piuttosto essere regolata, diretta verso oggetti virtuosi, sani, nutrienti sia a livello fisico che a livello mentale - alimenti, immagini, suoni, profumi, e così via. Gradualmente bisogna dirigere l'attenzione verso oggetti dei sensi più elevati e sottili, fino a stabilirsi su un livello superiore di consapevolezza, distaccandosi dalle cose più temporanee e grossolane.

La pratica degli esercizi di meditazione va accompagnata dalla attenta coltivazione degli atteggiamenti mentali nel quotidiano e nelle scelte di vita, superando le concezioni errate, le abitudini dannose, le cattive compagnie, le emozioni tossiche, e tutto ciò che è privo di valore.

Gradualmente la confusione viene superata, le distrazioni scompaiono, l'ansietà e l'irrequietezza si calmano, e si comprende l'origine della sofferenza e lo scopo della vita.

Ecco alcune delle abitudini da tenere d'occhio e da eliminare:

- \* essere incapaci di dire di no
- \* preoccuparsi costantemente per tutti e per tutto
- \* essere incapaci di accettare complimenti e lodi
- \* cercare costantemente convalide e approvazione dagli altri
- \* tentare costantemente di dare consigli quando non sono richiesti
- \* occuparsi più degli altri che di sé stessi
- \* mantenere una relazione su basi sbagliate
- \* aver paura di esplorare le opportunità per cambiare lavoro
- \* andare a dormire tardi e alzarsi tardi
- \* rimandare sempre il momento di prendersi cura di sé stessi
- \* attribuire ad altri la responsabilità dei nostri problemi
- \* essere incapaci di stare da soli
- \* sentirsi a disagio nel silenzio
- \* fare le cose all'ultimo momento
- \* lavorare troppo

## Ventitreesimo giorno

Oggi analizziamo il metodo per gestire le emozioni.

La parte emozionale della nostra mente è molto più forte di quella razionale.

E' quella che ci fa sperimentare felicità e sofferenza, che ci lancia in azioni inconsulte, ci paralizza quando invece dovremmo agire.

Chi impara a gestire le proprie emozioni ha vinto la battaglia più importante nella vita.

Facciamo bene attenzione a un punto fondamentale: le emozioni vanno *gestite*, non represses.

L'educazione sociale e culturale corrente punta sul meccanismo di inibizione per insegnarci a controllare le emozioni reprimendole o ignorandole, trattandole alla stregua di manifestazioni infantili e fastidiose (specialmente nel caso degli uomini), ma si tratta di un approccio estremamente pericoloso e ben poco efficace.

Le emozioni represses infatti non svaniscono, ma sprofondano nel subcosciente continuando ad agire sulla mente e sul corpo, e possono facilmente incancrenire causando enormi sofferenze e deviazioni comportamentali.

Ossessioni, fobie, comportamenti nevristenici, squilibri mentali e psico-patologie varie sono dovuti a emozioni non trattate adeguatamente e represses più o meno profondamente.

Le emozioni sono come l'acqua: si può trattenerla per un po' formando una diga, ma continua ad accumularsi dietro l'ostacolo e quando è diventata abbastanza pesante spezza e travolge ogni cosa.

Il modo giusto di gestire le emozioni è simile a quello che usiamo per affrontare le onde quando ci troviamo in alto mare: tenere la testa fuori dall'acqua e lasciarsi andare alla corrente cercando di cavalcare l'onda il meglio possibile finché è passata.

Possiamo tenerci aggrappati a qualcosa che ci aiuta a galleggiare, ma è sempre necessario tenere d'occhio la situazione e non bisogna mai voltare le spalle alla corrente o ignorarla.

Se siamo attenti allo stato della nostra consapevolezza, possiamo vedere le emozioni arrivare già da una certa distanza, e prepararci di conseguenza. Se siamo soli o in un ambiente protetto e sicuro, conviene rilassarsi e distendersi, specialmente se l'onda appare particolarmente grossa.

Quando si manifesta, l'emozione va riconosciuta e ascoltata, e va lasciata passare attraverso il nostro essere senza opporre resistenza.

Se si tratta di un'emozione positiva - gioia, compassione, amore, soddisfazione, comprensione, determinazione, e così via - possiamo assorbire consapevolmente i suoi benefici, gustandola e nutrendoci dell'energia positiva, che faremo riverberare nella mente e nel sistema nervoso per cercare di riagganciarci a vibrazioni simili in seguito.

Se si tratta di un'emozione negativa - paura, rabbia, dolore, lussuria, odio, invidia, tristezza, depressione, autolesionismo e così via - dobbiamo restarne il più distaccati possibile per non assorbire i suoi effetti tossici. Lasciamola scorrere via il più velocemente possibile, e facciamo bene attenzione a non trattenere pozze di quell'acqua mefitica.

I residui di emozioni negative che ristagnano nella psiche possono essere lavati via con l'acqua pulita delle emozioni positive.

Le emozioni positive possono essere stimulate e create attraverso la meditazione, dirigendo consapevolmente i processi di pensiero, la memoria, l'immaginazione e il desiderio verso oggetti sani e benefici.

I ricordi di eventi traumatici o problematici vengono immagazzinati nella nostra psiche profonda dove creano una specie di sacca amniotica o una ciste di emozioni negative e dolorose, che blocca la circolazione dell'energia e causa problemi sia mentali che fisici.

Quando ci impegnamo a sbloccare queste piccole dighe createsi nel nostro corpo sottile dobbiamo essere pronti a lasciar scorrere via l'acqua sporca e contaminata che vi ristagnava, perciò è bene organizzare le circostanze adeguate di tempo e luogo e isolamento o sostegno di una persona esperta che ci possa aiutare e non ostacolare.

## Ventiquattresimo giorno

Oggi tentiamo un esercizio per sbloccare le vecchie emozioni negative e liberarci dei loro effetti.

Abbiamo già visto che la respirazione costituisce un ponte tra funzioni coscienti e funzioni inconsapevoli, tra mente e corpo, e può modificare e smuovere le emozioni.

L'esercizio che ti proponiamo oggi ha un effetto simile al vortice creato dalla lavatrice per pulire i tuoi panni, perché è paragonabile a una centrifuga di energia.

Questo significa tra l'altro che tu puoi e devi regolare la velocità della centrifuga e i tempi di azione secondo le tue possibilità e necessità. Non è un esercizio pericoloso, ma può certamente smuovere delle vecchie emozioni, simili a incrostazioni di macchie su un tessuto che non è mai stato pulito a sufficienza, quindi è consigliabile avere almeno un paio d'ore a disposizione per lavorare sul proprio equilibrio psico-fisico dopo l'esercizio stesso (che può durare anche solo 5 minuti).

### *Respirazione circolare*

Normalmente c'è una breve pausa tra inspirazione ed espirazione e viceversa, perché l'organismo grossolano e sottile riassume l'equilibrio "tra un passo e l'altro", come quando si appoggia il piede a terra.

Se aboliamo questa pausa, succede con il respiro e l'energia un fenomeno simile a quello che succede con il corpo quando si corre o quando ci si sposta specialmente in tondo tenendosi a un sostegno centrale con le mani: i piedi toccano terra sempre più brevemente, e se la forza centrifuga diventa abbastanza intensa, ci ritroviamo completamente distaccati da terra.

Chi conosce un po' la medicina naturale e soprattutto l'omeopatia saprà che la natura tende all'equilibrio anche a discapito della salute, e che per introdurre un nuovo equilibrio più sano è necessario spezzare il vecchio equilibrio malsano.

Per questo motivo le cure naturali hanno spesso una fase iniziale di apparente peggioramento dei sintomi, in cui l'organismo si libera dalle tossine e dalle impurità di vario genere. La stessa cosa succede con le emozioni, e la respirazione circolare costituisce il rimedio per spezzare gli equilibri malsani e stabilire nuovi paradigmi di equilibrio più sano.

La tecnica viene usata anche nel Rebirthing e in vari altri metodi della cultura new age.

Siediti comodamente, con la schiena eretta, rilassati.

L'ambiente deve essere pulito e bene aereato.

Inspira profondamente e lentamente, poi fai subito un'espiazione profonda e lenta, poi immediatamente inspira di nuovo e continua il ciclo senza interruzioni, accelerando gradualmente il ritmo ma sempre mantenendo la profondità.

Quando comincia a girarti la testa, rallenta di nuovo e torna alla respirazione normale. Rilassati per tutto il tempo che ti serve.

Un corollario di questo esercizio è chiamato Mandala del suono, e consiste nel lasciar uscire dalla bocca qualsiasi suono spontaneo si presenti dopo la pratica della respirazione intensa.

## Venticinquesimo giorno

*Respirazione per la memoria*

Ora che sai come gestire l'affioramento di emozione e il recupero dei ricordi relativi a eventi possibilmente traumatici (in misura più o meno grave), possiamo impegnarci in questo nuovo esercizio di respirazione più avanzato.

Siediti in posizione di meditazione, contrai lo stomaco (cioè i muscoli attorno allo stomaco) ed espira completamente dalle narici.

Inspira lentamente, contraendo leggermente i muscoli della gola: questo produce un leggero suono "s-a-a-a" che risuona nella testa e sul palato.

Non gonfiare l'addome ma tieni contratti i muscoli dello stomaco perché il *prana* deve rimanere nella regione dal cuore in su.

Quando la zona superiore dei polmoni è piena, espira lentamente da entrambe le narici sempre con la gola leggermente contratta: questo produce un leggero suono "h-a-a-a".

L'esercizio si ripete per almeno 3 volte.

Quando il corpo ha preso il ritmo ed è capace di svolgere l'esercizio automaticamente, concentra l'attenzione sulla memoria, e risalì il corso del tempo rivedendo le tue azioni durante la giornata di oggi, poi passa a ieri, e così via fin dove riesci ad arrivare. Vedrai come delle immagini che scorrono in una specie di tunnel: osservalo senza aggrapparti a nessuna immagine.

Con la pratica, questo esercizio rafforza la memoria profonda, consente di ricordare episodi dell'infanzia e anche di vite precedenti, aiuta a rendere lucidi (consapevoli) i sogni e a distaccarsi dal corpo per viaggiare in astrale.

Il viaggio astrale è una facoltà naturale dell'essere umano, e si manifesta raramente solo perché la nozione stessa di distacco dal corpo viene repressa per costrizioni culturali o per paura, e i suoi sintomi vengono combattuti disperatamente.

Il corpo sottile, composto da sostanza mentale, è collegato con il corpo grossolano da una specie di "cordone ombelicale" che rimane ben saldo per tutta la vita, e che funziona come un elastico richiamando immediatamente nel corpo il viaggiatore in caso di emergenza. Per questo motivo è bene procedere con gentilezza quando si vuole svegliare una persona che è immersa in un sonno particolarmente profondo; bisogna evitare di scuoterla fisicamente o di colpirla in qualsiasi altro modo.

Il sintomo fondamentale del distacco parziale del corpo sottile dal corpo grossolano (cioè il viaggio astrale) è la sensazione di oscillazione o scivolamento che si prova durante il sonno o mentre si passa da un livello di consapevolezza esteriore a un livello interiore. Se resistiamo alla sensazione e facciamo uno sforzo per "stabilizzarci", il corpo sottile si aggrappa più fortemente al corpo grossolano e quindi non se ne allontana.

Se invece scegliamo consapevolmente di lasciarci andare "alla corrente del fiume", ci troveremo ben presto liberi dalle costrizioni della materia grossolana con le sue pastoie di gravità e limiti di spazio e tempo. Il corpo sottile o astrale può viaggiare liberamente, alla velocità del pensiero, sia nello spazio che nel tempo e tra le varie dimensioni dell'universo.

La stessa cosa accade, in modo più radicale e non reversibile, al momento della morte in cui il corpo sottile esce definitivamente dal corpo grossolano che non è più in grado di ospitarlo per un motivo o per l'altro. Per questo le culture antiche insegnavano agli iniziati le tecniche di viaggio astrale già in questa vita, perché non si trovassero confusi e sperduti al momento della morte, ma fossero ben pronti a fare il grande viaggio attraverso un territorio già noto.

Se durante uno degli esercizi di respirazione o rilassamento, specialmente nella posizione distesa, percepisci questo movimento di oscillazione o scivolamento, non farti prendere dal panico e lasciati andare, tenendo gli occhi chiusi e il corpo più rilassato possibile.

Ci sono anche altre tecniche specifiche per aiutare il distacco parziale del corpo sottile, ma rimandiamo l'elaborazione a una prossima pubblicazione da studiare e praticare eventualmente in un prossimo ciclo di esercizi.

Quello che già puoi fare è verificare se il distacco è effettivamente avvenuto: è facile perché nonostante gli occhi chiusi, riesci a vedere (anche se magari non molto chiaramente) la stanza in cui ti trovi. A questo punto puoi muoverti a piacere, eventualmente osservando il tuo corpo disteso, e poi decidere di andare a fare una passeggiata all'aperto - uscendo magari dalla finestra o anche attraverso il tetto perché il corpo sottile non è limitato dai mattoni.

Per aiutarti, dopo aver visualizzato la stanza in cui ti trovi, visualizza il resto della casa, poi l'esterno della casa, la strada o la zona attorno alla casa, sollevandoti gradualmente anche fino ad arrivare nello spazio per guardare il pianeta sotto di te.

## **Ventiseiesimo giorno**

Una delle espressioni più popolari della cultura "new age" è "cambiamento di paradigma" - un fenomeno che le culture antiche chiamavano "illuminazione" o "realizzazione". Di cosa si tratta?

E' un improvviso cambiamento di prospettiva, per il quale cadono i muri che limitano la nostra comprensione o consapevolezza e l'orizzonte si allarga radicalmente.

Per illustrare il fenomeno sono stati realizzati vari lavori grafici artistici, che raffigurano nella stessa immagine almeno due significati diversi, dei quali uno rimane nascosto anche in piena vista fino al momento in cui "ci accorgiamo" della sua presenza.

Il primo di questi lavori è probabilmente lo schizzo che rappresenta una donna, o meglio due donne ben diverse, usando le stesse linee. Chi presenta la figura chiede al soggetto se la donna che appare nell'immagine gli sembra attraente, e a seconda della percezione il soggetto risponde stupito che "naturalmente sì" o "naturalmente no", perché una delle due immagini presenta una giovane bella ed elegante, mentre l'altra presenta una vecchia megera dall'aria depressa, con un naso enorme e un mento appuntito.



In tutti i casi, una volta che la seconda immagine viene percepita, rimane chiara nella mente dell'osservatore, e apre un orizzonte più vasto di possibilità di osservazione della realtà.

Una volta risvegliata la consapevolezza, non c'è più pericolo di perderla veramente.

## Ventisettesimo giorno

Un'altra definizione molto popolare nella cultura "new age" è "sincronicità", un concetto introdotto in psicologia da Carl Gustav Jung e descritto come "principio di nessi acausali" o coincidenze, come in eventi che si verificano contemporaneamente e condividono un collegamento in cui la relazione causa ed effetto non appare evidente.

In realtà esiste un collegamento di causa-effetto, e gli eventi che si manifestano non sono dovuti a diversi stati mentali bensì a una relazione che esiste sul piano sottile, che va ben oltre la psiche individuale. Semmai, lo "stato mentale" a cui allude Jung ci permette di percepire la realtà cosmica a un livello più ampio e interagire con essa, abilità che non va banalizzata etichettandola come fenomeno nervoso come fanno molti "psichiatri" convenzionali soffocati dai pregiudizi e dai dogmi della loro posizione professionale.

Esistono infatti anche leggi fisiche naturali che agiscono sul piano sottile o nelle dimensioni sottili che sfuggono all'esame dei sensi e degli strumenti grossolani, e che lungi dall'essere manifestazioni psicopatologiche, costituiscono un'importantissima facoltà umana da coltivare.

Affermare che non esiste un collegamento di causa ed effetto perché non vediamo il legame sul piano grossolano è come affermare che non esistono virus e batteri perché non siamo capaci di vederli senza un microscopio. E infatti la psichiatria convenzionale di vecchio stampo ha fallito miseramente, producendo molti più danni di quanti ne abbia mai alleviati, non soltanto nei pazienti ma anche negli

operatori sanitari stessi, producendo farmaco-dipendenze e degradazione sociale a tutti i livelli.

Nelle culture antiche c'era la consapevolezza di un'intelligenza cosmica, di leggi sottili che governano tutti gli aspetti della realtà, e sulle quali si basano le corrispondenze astrologiche o gli oracoli, per esempio. Jung percepì una realtà dietro a questo principio, e infatti distingueva la sincronicità dal semplice sincronismo o pura coincidenza, in quanto la sincronicità si basa sulla "presenza incombente di un archetipo dell'inconscio collettivo", a un "sapere assoluto" al quale ci si può collegare con la "reminiscenza" (che i neoplatonici chiamavano *anamnesi*).

La scienza contemporanea più avanzata, specialmente nella fisica quantistica, sta riscoprendo queste leggi sottili, come quella dell'*entanglement* delle particelle sub-atomiche, per cui risulta evidente che ogni esistenza individuale è collegata a ogni altra esistenza in una specie di tessuto cosmico che comprende ogni cosa e ogni essere.

Se la spiegazione sembra mistica, c'è un buon motivo: i mistici antichi conoscevano queste leggi universali e coltivavano la propria percezione per entrare in armonia con esse e quindi agire nel modo migliore possibile per il bene di tutti gli esseri. Questa consapevolezza ci permette di essere aiutati dalla corrente invece che affannarsi a nuotare in direzione opposta, e di conseguenza il nostro lavoro diventa più facile, gioioso e sereno, e porta risultati migliori.

E' su questo sentiero che ci siamo incamminati iniziando la nostra pratica del Suci vrata.

Per diventare capaci di integrare la nostra consapevolezza individuale con quella universale, dobbiamo prima integrare i diversi livelli della nostra consapevolezza individuale - la mente cosciente, il subcosciente e il supercosciente.

Attraverso il diario dei sogni, la meditazione, la visualizzazione, la pratica della respirazione controllata, abbiamo stabilito un contatto

solido con il subcosciente. Con il tempo e la pratica il contatto diventerà sempre più forte e sicuro, permettendoci di attingere a enormi riserve di energia e conoscenza che credevamo dimenticate.

Per integrare il livello supercosciente è necessario allargare il nostro campo di consapevolezza oltre i limiti della nostra individualità. Abbiamo già cominciato a farlo osservando le regole generali etiche di vita, elencate nella sezione del quindicesimo giorno; in particolare abbandonare i sentimenti negativi e l'egoismo, evitare ogni forma di violenza non strettamente necessaria (compreso il consumo di prodotti non vegetariani), e cercando sinceramente di approfondire la conoscenza e la comprensione degli altri e del mondo attorno a noi. Questa ricerca sarà facilitata dallo studio delle tradizioni antiche (o di ciò che rimane di esse) e delle tradizioni sciamaniche tuttora esistenti, che hanno molto da insegnare.

## Ventottesimo giorno

Il nostro ciclo di 30 giorni è quasi terminato.

Per verificare meglio i risultati che abbiamo già ottenuto, è utile cercare un feedback da altri, dalle persone che conosciamo e frequentiamo normalmente, come i nostri amici e familiari o colleghi di lavoro.

Per esempio possiamo chiedere, "Durante le ultime 4 settimane, hai notato qualche cambiamento in me?"

Anche questo feedback andrebbe registrato per iscritto, in modo da poterlo ricordare con precisione e consultare anche in futuro.

Nel caso improbabile (ma sempre possibile) che il feedback risulti negativo, è opportuno chiedersi se la persona intervistata non abbia

magari degli interessi egoistici che sono in opposizione al nostro progresso personale, oppure dei valori morali e culturali che sono incompatibili con i nostri. La verifica di questo punto può naturalmente portare a scelte anche radicali a proposito delle relazioni che risultano di ostacolo; bisogna comprendere che qualsiasi cosa ostacoli il progresso autentico di qualsiasi persona costituisce un ostacolo per l'armonia universale e quindi è dannosa anche per coloro che stanno provocando l'attrito o la resistenza contro tale progresso.

## **Ventinovesimo giorno**

Il penultimo giorno del ciclo di esercizi può essere usato come spazio libero per recuperare tempo, rileggere gli appunti precedenti, ripetere qualche esercizio a piacere, ed eventualmente fare qualche ultima annotazione.

## **Trentesimo giorno**

Si conclude qui il ciclo di esercizi del Suci vrata.

Se questo primo ciclo di esercizi ti ha portato dei benefici, considera la possibilità di ripeterlo in un prossimo futuro, tale e quale oppure variando e magari approfondendo gli esercizi.

Il ciclo di 30 giorni copre abbondantemente tutte le fasi della luna, che costituisce una delle forze più potenti sul nostro pianeta - vedi per esempio l'effetto sulle maree e sull'agricoltura.

Per sincronizzare meglio il lavoro personale con le influenze cosmiche, si può iniziare un ciclo con il primo giorno di luna calante e terminarlo alla luna piena, e anche considerare la concomitanza di altre influenze cosmiche particolari, come l'equinozio o il solstizio, specialmente se coincidono con le fasi lunari.

Ti invitiamo anche a condividere la tua esperienza di questo metodo, a presentare domande, suggerimenti, osservazioni di qualsiasi tipo.

Puoi contattare Parama per email o anche per telefono:

Mataji Parama Karuna Devi

paramakaruna@aol.in

+91 (India) 94373 00906

<http://www.jagannathavallabha.com>

## **Lecture consigliate**

medicina naturale, naturopatia, omeopatia

ayurveda

agopressione, agopuntura, meridiani e marma

psicologia del subconscio

psicologia trans-personale

psicodinamica, programmazione neuro-linguistica

comunicazione non-verbale

ipnosi e auto-ipnosi

pensiero creativo, forme-pensiero  
inconscio collettivo, simbologia, archetipi  
tecniche di efficienza e crescita personale  
costellazioni familiari  
rebirthing  
biofonia  
pranoterapia  
meditazione Vipassana  
buddhismo (lamaismo, zen, ma anche mahayana e hinayana)  
tradizioni dell'induismo (bhakti, advaita, ecc)  
yoga  
tantra (quello autentico!)  
aghorì  
I Ching  
feng shui  
astrologia  
tradizioni misteriche antiche  
culture sciamaniche  
magia naturale  
interpretazione dei sogni  
reverse speech analysis e scrittura automatica  
aura, effetto Kirlian, prana, chakra  
visualizzazione positiva, affermazioni positive, pensiero positivo  
chiaroveggenza, psicomètria, telepatia  
parapsicologia e fenomeni paranormali  
percezione dei fantasmi e corpi astrali  
visioni, viaggio astrale, sostanze psicotrope

influenza della luna sulla mente

viaggio karmico, reincarnazione, esplorazione delle vite passate

guarigione spirituale

cristalli, gemme e pietre

cromoterapia

geomanzia, numerologia, oracoli

grafologia

cucina ed etica vegetariana

ecologia, permacoltura

energia alternativa

riuso e riciclo

bricolage

storia delle religioni

*Bhagavad gita, Upanishad*

*Yoga sutra di Patanjali*

*Shiva samhita, Gheranda samhita*

*Hatha yoga pradipika*