



Liberi dai vecchi solchi

Livello 2
Approfondimenti



INDICE

Procedura per trasformare i vecchi solchi	p. 3
Alcune indicazioni di Yogananda	P. 4
Il dialogo interiore per individuare i solchi	p. 5
Solchi iniziali da trasformare	p. 8
Solchi comuni – lista estesa	p. 9
Solchi sull'autostima	p. 11
Solchi sul potere personale	p. 12
Solchi sulla prosperità	p. 13
Solchi sui rapporti	p. 14
Solchi sulla salute e il corpo	p. 15
Solchi sulla spiritualità	p. 16
Alcuni solchi tipici del senso di colpa	p. 17
Reincarnazione ed ereditarietà	p. 18
Guarire il passato	p. 19
Come usare le tecniche dei solchi per manifestare	p. 21
Subconscio e affermazioni	p. 22
Respiro e affermazioni	p. 27
Neuroplasticità e onde cerebrali	p. 28
Principi di neuro-anatomia e neuro-fisiologia	p. 30
Il percorso di formazione per facilitatori del metodo "Liberi dai vecchi solchi"	p. 42

PROCEDURA PER TRASFORMARE I VECCHI SOLCHI

1. Meditare, pregare, connettersi con la vera Fonte di ogni guarigione.
2. Identificare il problema che si vuole risolvere: emozione, blocco, abitudine, ostacolo interiore, schema ricorrente, ecc.
Ad esempio: relazioni insoddisfacenti o che non durano, rapporti conflittuali, dipendenze, rabbia, ansia, tristezza, fatica, solitudine, incapacità di avere successo o di far durare le cose belle, mancanza di autostima, difficoltà economiche, problemi di salute, mancanza di una direzione chiara nella vita, insoddisfazione spirituale o blocchi nel fare le pratiche, pigrizia, autosabotaggi, ecc. ecc. (la lista è infinita!)
3. Immedesimarsi in quelle circostanze, memorie o emozioni.
4. Usare l'intuizione, l'ascolto interiore, il test muscolare, il pendolo o altri strumenti per individuare i solchi alla base del problema.
5. Porsi una o più di queste domande (o altre simili): "Sono veramente pronto a lasciare andare questo solco? Quale vantaggio mi dà mantenerlo? Sono pronto a rinunciarci? Che cosa succederebbe se lo lasciassi andare per sempre?". Ascoltare le risposte interiori.
6. In base alla risposta, comprendere se c'è bisogno di togliere prima altri solchi o di installare un nuovo solco o una "esperienza".
7. Applicare le tecniche di eliminazione e/o inserimento di Yogananda.
8. Durante la procedura, rimanere in ascolto per cogliere eventuali resistenze, emozioni negative o ulteriori solchi. Trasformare anche quelli nel modo più opportuno (cioè ripetendo le fasi dal 5 al 7).
9. Rimanendo nella calma e nella luce alla fine della pratica, ascoltare le sensazioni positive, le immagini e le parole che emergono spontaneamente in quel nuovo stato interiore. Trasformarle in un'affermazione (con parole, ma anche, se si vuole, con immagini o movimenti) da usare per rafforzare e completare la guarigione.
10. Ringraziare interiormente il Divino, i Maestri e tutte le parti di sé che hanno collaborato.
11. Dopo aver aperto gli occhi, agire "come se", cioè con l'assoluta certezza che il cambiamento sia avvenuto e allineando i propri comportamenti alla nuova realtà interiore.
12. Rimanere in ascolto, nei giorni seguenti, per osservare i cambiamenti – sia interiori che esteriori – ed eventuali resistenze che dovessero emergere. Se emergono... ripetere tutta la procedura. Come diceva Lahiri Mahasaya: "Facendo, facendo, un giorno sarà fatto!".

ALCUNE INDICAZIONI DI YOGANANDA

«Ogni mattina, immergiti nel silenzio assoluto e allontana ogni pensiero per qualche minuto. Poi pensa a un evento positivo della tua vita; **soffermati su di esso e cerca di visualizzarlo; mentalmente, rivivi più e più volte la stessa esperienza piacevole**, fino a quando non avrai completamente dimenticato le tue preoccupazioni. Siedi tranquillo e medita sulla gioia del silenzio. Pensa che quella gioia è la comunione con Dio. Più mediterai, più ti renderai conto che nulla può donarti una gioia così pura come la crescente gioia del silenzio».

Possiamo tener conto di questa indicazione quando inseriamo i nuovi solchi, specialmente le nuove sensazioni.

«Se vi capita di essere di malumore, non cercate di ragionare per uscirne, perché **la ragione segue sempre il sentimento**». (Swami Kriyananda, *Lezioni di autorealizzazione*, non pubblicato)

«**La ragione segue il sentimento**» disse il Maestro. Qualunque sia la predisposizione del cuore, la mente la segue. I più hanno una predisposizione verso i loro desideri, i loro attaccamenti e verso la paura di affrontare una sfida non conosciuta. Tutte queste cose bloccano la nostra capacità di percepire la realtà». (Asha Nayaswami, *Swami Kriyananda come noi lo abbiamo conosciuto*)

Per questo motivo, quando si cancella un solco, è importante lavorare anche sui sentimenti (o emozioni, o sensazioni) che lo accompagnano. Se non lo facciamo, il solco potrebbe ricrearsi da quei sentimenti, o potrebbe crearsene uno simile.



IL DIALOGO INTERIORE PER INDIVIDUARE I SOLCHI

Il nostro corpo è il mezzo tramite il quale viviamo le esperienze della nostra vita. Il corpo possiede un'intrinseca capacità di sentire; percepisce, elabora e trasmette continuamente informazioni sotto forma di esperienze.

Quando diventiamo consapevoli delle sensazioni spontanee del nostro corpo, scopriamo che contengono molte informazioni. Attraverso l'ascolto interiore, possiamo accedere a quella conoscenza, immagazzinata sotto forma di sensazioni fisiche e stati emozionali. Possiamo anche scoprire solchi che non erano accessibili alla mente razionale.

Bisogna, però, ascoltare con consapevolezza, senza pregiudizi e resistendo alla tentazione di *interpretare* le sensazioni che percepiamo. La sensazione, infatti, è la prima esperienza della nostra realtà e sorge prima delle parole e dei significati che queste trasmettono.

Vogliamo imparare ad ascoltare le nostre sensazioni interiori con pazienza e neutralità, come una mamma che aspetta con amorevole calma che il suo bimbo sia pronto a raccontarle che cosa gli è successo, aiutandolo semmai con delle domande, ma senza mettergli fretta e senza avere preconcetti su quello che dirà.

Così facendo, dalle sensazioni stesse emergeranno immagini, parole, memorie e preziose indicazioni sui solchi da trasformare.

Swami Kriyananda ha scritto: «Ogni caratteristica umana è come un individuo; ognuna ha una sua personalità particolare». Possiamo, quindi, instaurare con il nostro corpo e con le sue sensazioni un vero e proprio dialogo, come se ogni parte che si fa sentire alla nostra consapevolezza fosse un vero e proprio personaggio, con le sue memorie, le sue rimostranze, le sue paure e le sue richieste. Soprattutto... con i suoi solchi, che un po' alla volta ci rivelerà!

Possiamo scegliere se mantenere breve questo dialogo – limitandoci a trasformare i primi solchi che affiorano – oppure se procedere a un'indagine più profonda, che potrà coinvolgere anche più parti di noi che si faranno man mano sentire.

A volte, il fatto stesso di prestare attenzione alle sensazioni interiori e ai loro messaggi provoca di per sé una guarigione. Tuttavia, più in profondità andremo nel far emergere i solchi alla base delle sensazioni, più la guarigione sarà profonda e si espanderà anche ad altre parti di noi.

UNA POSSIBILE SEQUENZA DI DIALOGO INTERIORE

Questo è solo un esempio da cui trarre spunto, una linea-guida di massima da seguire e da rielaborare in modo individuale, via via che si prenderà dimestichezza con la pratica. Non può esserci una "regola", perché ogni situazione è diversa ed è fondamentale fluire con quello che



accade nel “qui e ora”, ascoltando costantemente le proprie reazioni (o quelle della persona che si sta guidando) e procedendo in base a esse. Soprattutto, è importantissimo ascoltare e rispettare le resistenze della psiche, senza mai forzarle.

Non tutti i passaggi sono necessari, sceglierai tu di volta in volta quelli più opportuni.

Ricorda anche che non c'è “giusto o sbagliato”: qualsiasi cosa affiori è ciò che è, e va bene!

1. Medita per un po' (anche solo per qualche minuto), centrati e connessi al Divino come tu lo concepisci. Sentiti guidato e protetto, e chiedi alla Saggezza Divina di mostrarti tutto quello che sei pronto a conoscere in questo momento.
2. Da seduto o da sdraiato, tendi e rilassa più volte il corpo. Fai qualche respiro consapevole. Dedica qualche istante al rilassamento.
3. Poi porta l'attenzione all'interno. Pensa al problema che vuoi risolvere e osserva le tue reazioni interiori.
4. Oppure, se hai già identificato un solco o un'emozione e vuoi comprendere meglio che cosa ci sia sotto, contatta la parte di te che manifesta quel pensiero o quell'emozione.
5. Dove la senti nel corpo? (nella testa, nello stomaco, nel braccio, nel petto ecc.)
6. Che tipo di sensazione è? (una morsa, una tensione, un vortice, una fitta, un pulsare, un buco in cui ti sembra di sprofondare, un...)
7. Dalle il benvenuto interiormente: “Ciao, ti vedo, ti sento. Sono qui per conoscerti meglio”. Non cercare di allontanarla, rimani nel disagio. Respira.
8. Continua a osservare. Ricordati che stai osservando *una parte di te*, che non è tutto ciò che sei. Non identificarti completamente con quello che senti e vedi, non cascarci dentro. Mantieni la posizione dell'osservatore distaccato. Se vuoi, visualizza accanto a te un maestro o una tua guida, che osserva insieme a te e illumina la situazione.
9. Continua a osservare. Che forma ha la sensazione che percepisci? (Oppure: “Se avesse una forma, che forma sarebbe?”)
10. Che colore ha? (Oppure: “Se avesse un colore, che colore sarebbe?”)
11. Di che sostanza è fatta?
12. Se tu potessi guardarci dentro, che cosa vedresti?
13. Da dove viene questo “oggetto”? Chi l'ha messo lì? Quando? Perché?

14. Se ha la forma di una persona: la conosci? Se quella persona sei tu, come ti vedi? (quanti anni hai, dove sei, come sei vestito, ecc.) Oppure: senti che potresti essere tu in una vita precedente?

15. Che cosa sta facendo questa parte di te?

16. Se questa parte di te (sia che tu la percepisca come un oggetto, come una persona o come una sensazione senza forma) avesse una voce, che cosa direbbe in questo momento? *(Spesso è proprio da queste frasi che emergono i solchi su cui lavorare!)*

Lascia che la risposta provenga lentamente da questa percezione. Non avere fretta: spesso le prime risposte vengono dalla mente razionale e solo aspettando affiorano le verità più profonde. *Non analizzare*, limitati ad ascoltare con amorevole distacco.

17. Ci sono immagini che vuole mostrarti? Oppure: sintonizzandoti con questa sensazione corporea, quali immagini affiorano nella tua mente? Quali ricordi?

18. Qual è stato il primo momento nella tua vita in cui ti sei sentito così? Chiedi a Dio/ai maestri di mostrartelo. Se non affiora nulla, rilassati, va bene così. Al contrario, se vedi tanto, comprese possibili immagini di altre vite... accoglile! Non è sempre possibile determinare se siano realmente immagini di vite passate, ma in ogni caso possono contenere messaggi importanti del subconscio che puoi analizzare e utilizzare.

19. Se la parte (o il personaggio) interiore che stai ascoltando ti manifesta un suo disagio, puoi chiedere: "Di che cosa hai bisogno per stare bene?" *(Questa potrebbe essere un'indicazione preziosa sul solco positivo da inserire.)*

20. Chiediti: "Che cosa mi ha impedito finora di dare a questa parte di me quello che mi sta chiedendo? Che cosa posso fare concretamente o quali solchi posso trasformare per accontentarla?"

Questi due ultimi passaggi sono particolarmente importanti quando dal dialogo interiore emergono messaggi di paura o insicurezza.

21. Quando senti di aver acquisito sufficienti informazioni, pratica le tecniche dei solchi. Se dall'ascolto interiore è emerso un "personaggio", puoi anche visualizzare che i solchi si cancellano o si inseriscono non solo nel tuo cervello, ma anche nel suo.

Per finire, ringrazia Dio, i maestri, le tue guide e tutte le parti di te che hanno collaborato. Se senti o immagini che ci siano altre parti di te che non sono ancora convinte, affidale per ora alla Luce: potrai ascoltarle e guarirle in un secondo momento. Dedica invece qualche attimo alle parti appena guarite, coccolale, visualizzale dissolte oppure felici e piene di luce, a seconda di ciò che è più opportuno.



SOLCHI INIZIALI DA TRASFORMARE

- Non è OK per me cambiare
- Non è OK apportare cambiamenti alla mia vita
- Non è OK correre i rischi necessari per cambiare
- Non accetto il processo di cambiamento
- Il cambiamento positivo non può accadere in un istante
- Non è OK prendermi del tempo per cambiare

- Non è OK per me guarire
- Non merito di guarire
- Non sono degno di guarire
- Non voglio guarire
- Dio non mi ama
- Dio non vuole guarirmi
- Non mi permetto di accettare la guarigione
- Non sono capace di guarirmi
- La guarigione immediata non è possibile
- La guarigione richiede tempo

- Imparo facilmente cose nuove
- Ho fiducia di poter imparare le tecniche dei solchi
- Ogni giorno divento sempre più bravo nelle tecniche dei solchi
- Posso fidarmi delle tecniche dei solchi
- Posso fidarmi della persona che mi sta guidando nelle tecniche dei solchi

.....

.....

.....



SOLCHI COMUNI – LISTA ESTESA

Includi il riferimento personale, ad es. «È OK **per me** essere felice»
Controlla diversi aspetti: è OK / è sicuro / voglio / posso / merito/ sono degno / mi permetto...

È OK per me...

essere felice
essere sano
essere prospero
avere successo
sentire le emozioni / amore / rabbia
essere visto
avere fiducia nel processo della vita
perdonare me stesso / gli altri
avere denaro / successo
esprimermi apertamente
essere ascoltato
divertirmi
essere qui (nel mondo)
attrarre gli uomini / le donne
entrare in intimità con gli altri
dire di no
essere sostenuto
avere cose buone nella mia vita
mostrare chi sono veramente
avere una buona relazione
essere potente
vincere
fare quello che desidero realmente
piacermi
amarmi
perdonare gli altri
avere esigenze
prendermi cura di me stesso
essere preso cura
soddisfare i miei bisogni in modo sano
fidarmi degli altri
essere vulnerabile
fare errori
fallire
avere successo
avere denaro
lasciare che gli altri mi dicano di no
essere uomo / donna



Altri solchi comuni

sono voluto
gli altri mi respingono
devo essere come mia madre/padre
amo il mio corpo
devo essere perfetto
posso affrontare il cambiamento
il cambiamento è buono
posso fare buone scelte
devo avere la certezza delle cose
devo lavorare sodo
merito di essere respinto
devo prendermi cura degli altri
vado bene
devo avere il controllo
devo salvare gli uomini / le donne
il mio meglio è abbastanza
le cose belle non possono durare
il denaro è buono
il denaro è cattivo
sono responsabile di tutto
ho fiducia nelle mie capacità
la vita è dura
la vita è facile
sono degno d'amore
sono separato
le mie necessità sono importanti
gli uomini/le donne non sono buoni/buone
non ci si può fidare degli uomini/ delle donne
sono una persona meritevole
sono al sicuro
valgo quanto gli altri
sono perfetto così come sono
è colpa mia
sono da biasimare
sono una vittima
piaccio agli altri

.....

.....

.....

.....

SOLCHI SULL'AUTOSTIMA

Verifica anche: posso / voglio / merito / sono degno / mi permetto / è OK / è sicuro...

1. Io valgo
2. Sono prezioso
3. Sono una bella persona
4. Sono capace
5. Sono all'altezza
6. Sono adeguato
7. Sono completo
8. Mi apprezco profondamente
9. Mi accetto profondamente
10. Mi perdono
11. Mi amo incondizionatamente
12. Amo tutti gli aspetti della mia mente
13. Amo tutte le parti del mio corpo
14. Accetto le mie imperfezioni come opportunità per imparare lezioni importanti nella vita
15. Il mio meglio è sufficiente
16. Merito di essere felice
17. Merito il meglio che la vita può offrire
18. Merito di amare me stesso
19. Merito di essere amato dagli altri
20. Merito di amare gli altri
21. Sono il mio migliore amico
22. Dio mi ama
23. Sono compassionevole quando gli altri mi criticano
24. Sono fiducioso e sicuro di me
25. Celebro la mia unicità
26. Sono il migliore me stesso che posso essere in ogni momento
27. Ho fiducia in me stesso
28. Mi piace stare in compagnia di me stesso
29. Mi assumo la responsabilità del mio benessere
30. Sono felice di essere chi sono
31. Manifesto situazioni vincenti per me stesso e gli altri nella mia vita
32. Sono contento dei miei risultati
33. Sono contento dei miei successi
34. Sono contento dei miei fallimenti
35. Sono utile
36. Il mio valore è indipendente dal giudizio degli altri



SOLCHI SUL POTERE PERSONALE

Verifica anche: posso / voglio / merito / sono degno / mi permetto / è OK / è sicuro...

1. Mi fido delle decisioni che prendo
2. Mi fido della guida divina che ricevo
3. Riconosco la mia capacità e responsabilità di apportare una differenza positiva nel mondo
4. Accolgo attivamente le opportunità che giungono con il cambiamento
5. Prendo l'iniziativa di creare la mia vita così come voglio
6. Sono fedele alla mia visione personale
7. Sono pronto / disposto / capace di essere il migliore "me stesso" che posso essere
8. Accetto il potere personale che mi spetta per diritto divino
9. Esprimo il mio potere in tutto ciò che faccio
10. Accetto il piano divino per la mia vita
11. Mi permetto di lasciare che i miei sogni si avverino
12. Esprimo le mie verità personali
13. È OK per me fare errori
14. È OK per me fallire
15. È OK per me avere successo
16. È OK per gli altri non essere d'accordo con me
17. Uso il tempo in modo efficiente
18. Uso il tempo in modo creativo
19. Ho tutto il tempo che mi serve
20. Imparo dalle mie paure
21. È OK esprimere la mia verità
22. Mi impegno a far funzionare bene la mia vita
23. Posso assumermi la responsabilità di me stesso
24. Riconosco il mio potenziale
25. Mi permetto di fare ciò che amo
26. È OK per me soddisfare le mie esigenze
27. Posso fidarmi dell'Universo
28. Mi impegno a manifestare il mio scopo di vita
29. Sono un puro canale per il Divino

SOLCHI SULLA PROSPERITÀ

Verifica anche: posso / voglio / merito / sono degno / mi permetto / è OK / è sicuro...

1. Mi fido della mia capacità di gestire il denaro onestamente
2. Mi fido della mia capacità di gestire il denaro con giudizio
3. È OK per me fare errori con il denaro
4. Il denaro è un'espressione della mia spiritualità
5. Sono calmo quando ho denaro
6. Sono fiducioso quando ho denaro
7. Sono calmo quando non ho denaro
8. Sono fiducioso quando non ho denaro
9. Merito di avere tutto il denaro di cui ho bisogno
10. Merito il denaro che ricevo
11. Ricevo tutto il denaro che mi merito
12. È OK per me ricevere denaro
13. Guadagnare denaro può essere piacevole
14. Il denaro è mio amico
15. Mi sento rilassato quando chiedo di essere pagato
16. Mi sento fiducioso quando chiedo di essere pagato
17. Accetto il denaro con gratitudine
18. È OK avere più denaro di quanto io ne abbia bisogno
19. È OK per me avere più denaro degli altri
20. Sono disposto ad avere un sacco di soldi adesso
21. Sono capace e in grado di avere un sacco di soldi adesso
22. Sono creativo con il denaro
23. È sicuro *[nel senso di non pericoloso]* per me guadagnare denaro
24. È divertente e facile guadagnare un sacco di soldi
25. Il denaro è uno strumento meraviglioso
26. Mi sento a mio agio con il successo
27. Mi sento a mio agio in mezzo alle persone di successo
28. L'universo è un luogo amichevole
29. L'universo mi fornisce volentieri tutto ciò di cui ho bisogno
30. Posso guadagnare tutto il denaro di cui ho bisogno facendo un lavoro che amo
31. Merito le mie ricompense
32. Posso essere ricco ed essere una brava persona
33. Posso essere ricco ed essere spirituale
34. Posso essere ricco ed essere libero
35. Posso essere ricco ed essere al sicuro
36. Posso essere ricco ed essere amato

SOLCHI SUI RAPPORTI

Verifica anche: posso / voglio / merito / sono degno / mi permetto / è OK / è sicuro...

1. Posso essere amato
2. Posso essere apprezzato
3. Posso essere voluto
4. Posso essere me stesso ed essere amato / apprezzato / voluto
5. È facile per me dare amore agli altri
6. È facile per me ricevere amore dagli altri
7. Posso sentirmi al sicuro in un rapporto
8. Sono degno di avere una relazione d'amore appagante e duratura
9. Sono pronto ad avere una relazione d'amore appagante adesso
10. Sono disposto a rischiare di amare
11. Sono disposto a rischiare di essere amato
12. Ho chiarezza riguardo a quello che voglio in un rapporto
13. Mi permetto di avere delle esigenze in un rapporto
14. Le mie esigenze possono essere appagate
15. Posso esprimere con fiducia le mie esigenze in un rapporto
16. È OK per me esprimere la mia verità in un rapporto
17. Mi esprimo con fiducia
18. Sono fedele al mio sentire in un rapporto
19. Mi piace esprimere la mia sessualità in un rapporto
20. Sono in grado di mantenere la mia individualità in un rapporto
21. Sono in grado di mantenere il mio valore in un rapporto
22. Sono in grado di mantenere il mio centro in un rapporto
23. È OK per me essere indipendente dagli altri
24. Riconosco e celebro l'unicità di me stesso e degli altri
25. È OK per me stabilire dei limiti nelle relazioni
26. Posso sperimentare la libertà in un rapporto
27. È OK se il mio partner non è d'accordo con me
28. Accetto che i miei rapporti cambino
29. È OK per me crescere e cambiare in un rapporto
30. Permetto agli altri di crescere e cambiare in un rapporto
31. Mi permetto di imparare dagli altri
32. Mi permetto di essere vulnerabile e sensibile in un rapporto
33. Permetto agli altri di imparare le loro lezioni in un rapporto
34. Imparo dalle mie relazioni precedenti
35. Lascio andare i rapporti quando è il momento di lasciarli andare
36. Sono responsabile delle mie azioni in un rapporto

SOLCHI SULLA SALUTE E IL CORPO

Verifica anche: posso / voglio / merito / sono degno / mi permetto / è OK / è sicuro...

1. Voglio stare bene
2. Mi permetto di essere sano
3. Mi permetto di essere felice
4. Mi permetto di essere forte
5. Mi permetto di essere potente
6. Posso avere quello che voglio anche se sono sano
7. Posso ricevere amore e attenzioni anche se sono sano
8. Scelgo di vivere una vita sana e gioiosa
9. Amo il mio corpo
10. Vedo la bellezza in ogni parte del mio corpo
11. Il mio corpo guarisce se stesso naturalmente e rapidamente
12. È possibile per me guarire
13. Posso sperimentare adesso un armonioso equilibrio di corpo, mente e spirito
14. Posso nutrire il mio corpo fisico in modo sano e amorevole
15. Accetto la salute come una parte naturale della mia vita
16. Lascio andare tutto lo stress inutile dal mio corpo
17. Posso essere tranquillo
18. Permetto all'energia risanante dell'amore di fluire attraverso di me adesso
19. Sono al sicuro durante il processo di guarigione
20. Mi apro al processo di guarigione
21. Consciamente e inconsciamente scelgo credenze che promuovono e sostengono la perfetta salute
22. Lascio andare amorevolmente tutte le cause di malattia che provengono dal mio passato
23. Vivo con allegria
24. Ogni giorno, in ogni modo, sto sempre meglio
25. Il mio sonno è rilassante e rigenerante
26. Ho tutta l'energia di cui ho bisogno per raggiungere i miei obiettivi
27. Posso avere tutta l'energia che voglio
28. Posso essere magro e sano
29. Sono al sicuro anche se sono magro
30. Amo e accetto il mio corpo così com'è e come cambia
31. Faccio buone scelte che sostengono la salute del mio corpo
32. Mi piace prendermi cura di me stesso fisicamente



SOLCHI SULLA SPIRITUALITÀ

Verifica anche: posso / voglio / merito / sono degno / mi permetto / è OK / è sicuro...

1. Mi affido a Dio
2. Offro la mia vita a Dio
3. Mi offro completamente nel flusso della grazia divina
4. Posso conseguire la realizzazione del Sé in questa vita
5. Servo Dio volentieri
6. So di essere alla presenza della Divinità
7. Sono una parte necessaria del piano divino
8. Il mio corpo è un tempio di Dio
9. Il mio Sé superiore mi ama
10. Dio mi ama
11. Dio è dentro di me
12. Ogni mia esperienza mi porta più vicino a Dio
13. La mia vita è una perfetta dimostrazione dell'Amore divino
14. Rivendico la mia eredità di Amore divino e Abbondanza
15. Ovunque io sono, c'è Dio
16. Sento la presenza di Dio dentro di me
17. Sono uno con l'Amore divino
18. La mia vita si sta svolgendo perfettamente
19. Sono integro e puro
20. Sono un canale aperto di amore e guarigione
21. La mia voce interiore comunica con me in modo chiaro
22. Apro il mio cuore e la mia mente a ricevere la presenza di Dio
23. Creo la mia realtà insieme a Dio
24. Amo il mio Sé superiore
25. La Fonte di tutte le cose opera attraverso di me
26. Con la guida divina posso risolvere ogni problema
27. La mia vita è un'esperienza di divina soddisfazione (gioia / amore / pace, ecc)
28. Ascolto la mia voce interiore e metto in pratica con fiducia ciò che percepisco
29. Quando seguo la mia voce interiore, l'Universo mi sostiene
30. La fonte della mia gioia si trova dentro di me
31. Con Dio tutto è possibile
32. Mi aspetto i miracoli come una componente naturale della mia vita
33. La Divinità fluisce attraverso di me
34. Meditare è facile e naturale
35. Io amo meditare
36. Ho tutta la disciplina e l'energia necessarie per praticare con regolarità

ALCUNI SOLCHI TIPICI DEL SENSO DI COLPA

- Sono colpevole
- È colpa mia
- Devo essere punito
- Devo punirmi
- Devo espiare
- Non merito di essere felice
- Non sono degno di essere felice
- Non merito le cose belle della vita
- Non sono degno di avere le cose belle della vita
- Non merito di essere amato
- Non sono degno di essere amato

- Io non valgo
- Sono cattivo
- Sono sbagliato
- Sono pericoloso
- Sono inadeguato

- Devo essere perfetto
- Devo essere in controllo
- Non è OK/ È pericoloso sbagliare
- Non è OK / È pericoloso fallire
- Non è OK/ È pericoloso fare errori
- È pericoloso essere giudicato
- Il mio valore dipende dal giudizio degli altri

- Sono responsabile della felicità degli altri
- Devo accontentare gli altri
- Devo essere come vogliono gli altri
- Non è OK/ È pericoloso deludere gli altri
- Non posso essere me stesso

.....

.....

.....

REINCARNAZIONE ED EREDITARIETÀ

Paramhansa Yogananda, *Praecepta Lessons*

Le personalità si formano attraverso i semi delle azioni lasciate da un'incarnazione precedente; cioè, se notate una tendenza commerciale, spirituale o animale fin dall'inizio della vostra infanzia, sappiate che avete portato quella personalità da una vita passata.

Un'eredità buona o cattiva non è ordinata da Dio, ma è il risultato delle azioni dell'uomo in un'incarnazione passata. Altrimenti, alcune persone nate sane o malate, o alcune nate ricche o povere, sembrerebbero rivelare la parzialità di Dio. La salute, la ricchezza, la malattia o la povertà che si manifestano nell'infanzia sono dovute a cause iniziate in un'incarnazione passata, poco prima della morte. In altre parole, se siete morti sani, ricchi o poveri nella vostra incarnazione passata, all'inizio di questa incarnazione mostrerete quelle acquisizioni prenatali. Naturalmente, **tutte le abitudini prenatali e i tratti istintivi possono essere cambiati coltivando la saggezza.**

Le personalità negative, dovute alla legge della reincarnazione e dell'ereditarietà, possono essere cambiate con metodi corretti di concentrazione, disciplina spirituale e continuo sforzo mentale e fisico. **Secondo l'eugenetica, la mente di una persona è alimentata dall'ereditarietà e non può essere cambiata, ma sappiamo che la reincarnazione e non, principalmente, l'ereditarietà è la causa che produce i tratti infantili in un individuo.** Inoltre, tutte le abitudini prenatali non sono imposte all'uomo da Dio, ma sono create dall'uomo stesso attraverso la sua libera scelta, così che **tutti gli effetti dell'ereditarietà possono essere gradualmente cancellati se una persona usa la sua libera volontà per seguire continuamente i metodi dell'autodisciplina e della realizzazione del Sé.** Pertanto, tutte le personalità, per quanto radicate, possono essere cambiate utilizzando una forte forza di volontà e metodi continui di autodisciplina. Analizzate voi stessi e scoprite qual è la vostra personalità e vedete se dovete migliorarla o cambiarla completamente. [...]

ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE SI PUÒ SVILUPPARE QUALSIASI PERSONALITÀ

Attraverso la meditazione e la realizzazione dell'anima come serbatoio di tutti i poteri, e concentrandosi su vari tipi di grandi devoti di Dio (Maestri), discriminanti e attivi, si può diventare come loro. Meditando molto profondamente e continuamente sulla fotografia di un santo, si può diventare come lui. **Meditando su Dio e chiedendogli di cambiare la propria personalità, si può cambiare.**

GUARIRE IL PASSATO

Possiamo usare le tecniche dei solchi anche per la guarigione del passato. Yogananda diceva, infatti, che “la luce divina è dotata di un infinito potere di proiezione”.

Possiamo farlo in questi modi:

1. Chiedendo, ogni volta che cancelliamo un solco, che vengano cancellate anche le sue **radici**, “conosciute e sconosciute, in qualunque tempo, spazio o dimensione”. (Ovviamente, si può anche usare un’altra frase a nostro piacimento).
2. Visualizzandoci in un determinato **momento del passato** e cancellando il vecchio solco o inserendone uno nuovo (o una sensazione) in quella circostanza. Meglio ancora, immaginando (o ricordando) il primo momento in cui il solco si è formato. Questo è molto efficace quando si lavora con traumi passati.
3. Lo stesso si può fare visualizzandoci o immaginandoci in una **vita precedente**, sia con un effettivo ricordo che con delle immagini di pura fantasia.

Sia nel caso degli episodi passati di questa vita che nel caso delle vite precedenti, la visualizzazione può essere molto creativa e includere i maestri o le nostre guide, che modificano la situazione.

Si può anche “**riscrivere il film**”, cioè immaginare che le cose siano andate diversamente, confermando il nuovo solco positivo. Ad esempio, se ho vissuto un abbandono o un lutto e da quel momento mi sono sentito abbandonato e non sostenuto, immagino di essere stato aiutato (da esseri umani o dai angeli o maestri!) e di essermi sentito sostenuto e al sicuro. E così via.

4. Se pensiamo che alcuni solchi abbiano avuto origine nella **vita intrauterina** e siano legati a memorie pre-natali, possiamo usare le tecniche dei solchi visualizzandoci nel ventre materno e apportando lì la guarigione. La tecnica di “riscrivere il film” si presta molto bene a questo tipo di guarigione. Anche, a seconda dei casi, visualizzare il ventre materno come “il ventre della Madre Cosmica, perfettamente sicuro e colmo di amore incondizionato.
5. Possiamo anche offrire la trasformazione di questo solco a tutto il nostro **albero genealogico**. I nostri antenati sceglieranno poi, in base al libero arbitrio della loro anima e al loro piano evolutivo, se accettarla oppure no.



Ecco due tecniche che possiamo integrare nella guarigione dei solchi nel passato:

Tecnica di Yogananda (da *Praecepta Lessons*)

Con gli occhi chiusi, concentra il tuo sguardo e la tua volontà nel punto tra le sopracciglia, e percepisci la memoria divina di tutto il passato scorrere in te.

Polverizza ogni ricordo mentale di disgrazie, paure, problemi mentali e fisici passati associati a operazioni, lutti, litigi, esperienze deprimenti, abitudini peccaminose passate e pensieri scortesi rivolti ad altre persone o alle ferite che ti hanno inferto.

Affermazione di Yogananda (da *Affermazioni scientifiche di guarigione*)

La Tua luce risplende attraverso di me
nel passato, nel presente e nel futuro.

COME USARE LE TECNICHE DEI SOLCHI PER MANIFESTARE

Possiamo usare le tecniche dei solchi anche per rendere più veloce ed efficace la manifestazione dei nostri obiettivi.

Ecco un possibile modo di farlo:

1. Sintonizzandoti con la tua guida interiore, identifica l'obiettivo, interiore o esteriore, che vuoi raggiungere.
2. Trasformalo nella tua mente in una frase (cioè in un nuovo solco!). Aggiungi, se possibile, un'immagine e una sensazione per renderlo ancora più concreto.
3. Imprimi tutto questo nel tuo cervello con la tecnica per installare nuovi solchi, concentrandoti nel punto tra le sopracciglia e affermandolo con intensità, come una mina che scava immediatamente il nuovo solco, la nuova REALTÀ.
4. Con la seconda parte della "tecnica del laser", porta questa immagine ed esperienza in tutte le cellule, attraverso la luce. Immagina o percepisci che tutte le tue cellule assorbano questo "comando" come un qualcosa di facile e naturale, che sono già perfettamente capaci di realizzare.
5. Ascolta interiormente se avverti resistenze, dubbi, sfiducia o emozioni negative al riguardo. Osserva se affiorano solchi (ad es. "Non merito di essere felice", "Il successo è pericoloso", ecc). Elimina tutto questo con le tecniche.
6. Chiedi alla tua guida interiore se è necessario – prima, durante o dopo la pratica – fare altri inserimenti, di nuovi solchi o di esperienze e sensazioni: ad esempio, l'esperienza di sapere come ci si sente a essere i figli del padrone dell'Universo che può creare ogni cosa per te; o la sensazione di avere tutte le risorse necessarie; o di essere già vicinissimo alla meta (ancora meglio, di averla già raggiunta!).
7. Trova un'affermazione / immagine / sensazione da mantenere viva nella tua coscienza nei giorni e nelle settimane seguenti, per rafforzare i nuovi circuiti neuronali.
8. Concludi con una preghiera di ringraziamento per la bellissima realtà che si sta già realizzando in questo preciso istante, e mantieni questa certezza anche quando avrai finito la pratica.

«La sensazione di possedere ogni cosa deve diventare un'abitudine mentale per ciascun essere umano». – Yogananda, Come applicare le leggi del successo

«Aggrappati al pensiero che possiedi già tutto e devi semplicemente afferrarlo con l'infinita, naturale sicurezza di un figlio di Dio» – Yogananda, Praecepta Lessons.

SUBCONSCIO E AFFERMAZIONI

Swami Kriyananda, *Raja Yoga*

La mente subconscia agisce come un ricettacolo per tutti i pensieri e le impressioni che le giungono dalla mente cosciente. Agisce in modo automatico e indiscriminato, come l'eco che rimanda i suoni, siano essi armoniosi oppure no. È un meccanismo conveniente per risparmiare lavoro, concepito dalla Natura per mantenere in funzione la fabbrica della vita nel modo in cui è stata programmata per operare, liberando la mente cosciente affinché possa affrontare le nuove situazioni via via che si presentano. Se non fosse per questo meccanismo, dovremmo pensare attentamente a ogni movimento ogni volta che ci allacciamo le scarpe o cerchiamo di camminare. **La nostra mente subconscia può essere una benedizione, se la programmiamo in modo adeguato**, ma può anche tenerci incatenati alle illusioni che ripetutamente respingiamo a livello cosciente. **Il suo potere di dirigere la nostra vita è enorme. Le impressioni, o *vasana*, non solo di una vita ma di molte incarnazioni, giacciono sepolte sotto la superficie della nostra consapevolezza cosciente, influenzando sottilmente i nostri gusti e inclinazioni, il nostro modo di agire, perfino la comprensione con cui possiamo cercare di cambiare quelle influenze.** L'uomo pensa di essere libero di agire come vuole, e non comprende che perfino le sue preferenze sono già ampiamente decise dalle tendenze (*samskara*) e impressioni (*vasana*) che ha accumulato in passato.

È come se qualcuno fosse eletto a un'alta carica grazie alle sue promesse elettorali, ma scoprisse ben presto che i suoi collaboratori sono così coinvolti nelle vecchie direttive stabilite dai suoi predecessori da rendergli impossibile mantenere anche una sola delle sue promesse. O così almeno potrà sembrargli, finché tratterà i suoi subordinati dall'alto in basso, come se dovesse solo proferire un comando per essere obbedito con efficienza e senza intoppi. Potrebbe, ad esempio, aver promesso di ridurre le tasse, per poi scoprire che i vari uffici governativi sono legati mani e piedi agli impegni già presi, e che perfino accennare a uno sgravio fiscale potrebbe causare un parossismo di ansia e silenziosa ribellione. Se desidera veramente mantenere le sue promesse, dovrà indagare in modo approfondito su come funziona ogni ufficio e studiare con attenzione come ridirigerne le energie.

Lo stesso accade con i meccanismi della mente subconscia: è possibile modificarli, ma se ci si limita a emanare ordini e decisioni dagli "uffici esecutivi" della mente cosciente (come i buoni propositi per il nuovo anno) si potrebbe semplicemente risvegliare un'attiva resistenza dei dipendenti del piano di sotto. Per questo si dice che «la strada dell'inferno è lastricata di buone intenzioni». **Per cambiare veramente la propria vita, bisogna scavare profondamente negli schemi di pensiero subconsci, e ridirigerli.**

Può essere un compito difficile. Ricordo quando mi venne affidato l'incarico di riorganizzare un certo reparto a Mount Washington, il quartier generale della Self-Realization Fellowship. Avevo fiducia di poter completare il lavoro in due settimane; ci volle invece un anno e mezzo! Scoprii infatti che alcune inefficienze nelle sezioni che stavo organizzando

avevano origine in altri reparti, i quali, a loro volta, erano bloccati dalle inefficienze di altri ancora. Per poter svolgere quel compito relativamente semplice, fui costretto alla fine a riorganizzare l'intero ufficio. Lo stesso accade, spesso, con la mente subconscia.

Non tutte le menti subconscie si oppongono così fortemente al cambiamento. La resistenza al miglioramento in un ufficio deriva quasi sempre dall'egocentrismo umano. **Paramhansa Yoganandaji, parlando della mente, fece riferimento alle «correnti contrastanti dell'ego». Ogni caratteristica umana è come un individuo; ognuna ha una sua personalità particolare.** Se le diverse caratteristiche con le quali il subconscio è stato programmato sono tutte arroccate su se stesse in modo possessivo o armate fino all'aggressività con il pensiero dell'"io", quando arriva un ordine dalla mente cosciente la resistenza al cambiamento può assumere la natura di una guerra globale. A volte, solo una grande sofferenza può ammorbidire il duro nocciolo dell'ego, rendendolo malleabile e aperto al miglioramento.

Anche un ufficio che per lungo tempo abbia avuto il permesso di agire autonomamente, senza una guida adeguata, all'inizio si opporrà a qualunque tentativo di cambiamento. **Un riorganizzatore saggio saprà come bilanciare la diplomazia con la fermezza.** A volte, quando la diplomazia semplicemente non funziona, può essere necessaria un po' di severa disciplina. La stessa immagine vale anche per la mente subconscia.

Ricordo che molti anni fa ci fu un periodo di diversi mesi in cui, per quanto mi sforzassi, ogni volta che mi sedevo a meditare scivolavo inesorabilmente nel sonno. Era scoraggiante, perché in realtà avevo un profondo desiderio di meditare bene. Una sera mi sedetti, particolarmente desideroso di fare una bella meditazione, ma avevo lavorato molto quel giorno e la mia mente subconscia semplicemente non condivideva i miei lodevoli propositi. Quando, per l'ennesima volta, la mia testa cominciò a ciondolare, all'improvviso esclamai: «Bene, ho cercato di prenderti con le buone ma non mi hai dato retta. Adesso basta con la diplomazia! Visto che non vuoi nemmeno stare sveglia fino alla fine della meditazione, stanotte non ti farò dormire per niente!». Correndo in giro per la stanza, leggendo e scrivendo lettere (avevo troppo sonno per meditare), riuscii a rimanere sveglio tutta la notte. Il mattino dopo mi recai come al solito al lavoro. Con mia sorpresa, la notte successiva ebbi bisogno di dormire solo sei ore. E per molto tempo, l'abitudine di addormentarmi non mi disturbò più. A volte, come in un ufficio, bisogna mostrare ai propri subalterni subconsci chi è il capo, per evitare che accolgano con una resistenza passiva, o addirittura con un calmo disprezzo, i nostri sforzi per guidarli.

Di solito, però, il modo in cui un capo può ottenere le prestazioni migliori dai suoi dipendenti è **facendo sì che essi desiderino lavorare con lui.** Può farlo interessandosi a loro e ai loro compiti, facendoli sentire importanti nel quadro complessivo dell'azienda e contagiandoli con il suo entusiasmo per ogni nuovo progetto. In generale, può realizzare molto di più coinvolgendoli che tiranneggiandoli. Se si limita a dare ordini, forse gli obbediranno, ma la loro obbedienza sarà priva di slancio. Forse il lavoro verrà svolto, ma i risultati non saranno certo degni di nota.

Allo stesso modo, quando abbiamo a che fare con la mente subconscia, dobbiamo familiarizzare con il suo funzionamento e cercare il suo costante e amichevole sostegno. Otterremo così l'entusiastica collaborazione di tutto il nostro essere in ogni cosa che faremo e non dovremo procedere, come molti, sotto il giogo della riluttanza e dell'indifferenza del subconscio. Dovremmo evitare di diventare ciò che Paramhansa Yogananda ha definito «ruderer psicologici». Di tanto in tanto, dovremmo deliberatamente cambiare le nostre abitudini, semplicemente per mantenerle dinamiche, e dovremmo costantemente ottimizzarle, come si farebbe in un ufficio, anche eliminandole quando non servono più ad alcuno scopo utile. **Soprattutto, ci conquisteremo il loro entusiastico sostegno se affermeremo ogni nuova direzione con gioia, e con fede nella loro buona volontà.**

L'errore più grande è sminuire il potere di cambiare se stessi. Aspettarsi il peggio dai propri dipendenti significa scoraggiarli e quindi, ovviamente, far emergere il peggio che è in loro. Come ho detto nella lezione precedente, il mio guru ci ha insegnato che il peccato più grande è definirsi peccatori, poiché così facendo ci identifichiamo con il peccato, o con l'errore. Così ipnotizzati, diventiamo schiavi indifesi dell'illusione. A prescindere da quanto spesso falliamo, dovremmo continuare a cercare di migliorare, ricordando anche queste parole di Yoganandaji: «Un santo è un peccatore che non si è mai dato per vinto». Egli ci ha insegnato anche che la stagione del fallimento è il periodo migliore per seminare i semi del successo, se dirigiamo l'energia risvegliata dal rimorso non nell'autocondanna, ma nel rinforzare la nostra determinazione a fare meglio la volta successiva. Nel periodo in cui cercavo senza successo di smettere di fumare, ogni volta che ricadevo in quell'abitudine non lo facevo con una coscienza di fallimento, ma col pensiero: «Beh, non ho ancora vinto, ma forse la prossima volta ci riuscirò». In questo modo, ho irrobustito la mia volontà fino a raggiungere il successo, invece di permettere a ogni fallimento di rafforzare la mia autoipnosi di debolezza. **I momenti migliori per impartire comandi al subconscio sono quelli in cui la sua porta è più aperta.** Come ho spiegato nella lezione precedente, queste occasioni si presentano **durante la meditazione profonda, oppure quando entriamo nel subconscio mentre stiamo per addormentarci o quando ne emergiamo al momento del risveglio.** Osserva: quando vai a dormire sentendoti esausto, di solito ti svegli sentendoti ancora esausto, non importa quante ore tu abbia dormito; se invece cerchi coscientemente di non portare quel pensiero nel regno del sonno, potrai risvegliarti fresco anche se hai dormito meno del solito. A sua volta, l'atteggiamento con cui ti svegli contribuisce a determinare il corso dell'intera giornata. È per questo che spesso ci si riferisce a qualcuno che non è tanto in forma dicendo: «Deve essersi alzato dal letto col piede sbagliato». Quando finalmente smisi di fumare, fui fortunato ad aver preso quella decisione al momento di andare a dormire, dato che all'epoca non sapevo nulla degli insegnamenti dello yoga su questo (o altri) temi.

Esercitatevi a portare deliberatamente le affermazioni positive nel subconscio. Al momento di andare a dormire, o mentre sei seduto in meditazione, **ripeti la tua affermazione innanzitutto ad alta voce, per generare energia e richiamare l'attenzione di tutti i tuoi pensieri coscienti.** Come ho detto nell'ultima lezione, bisogna rendere la mente cosciente

desta e pronta prima che possa immergersi profondamente nello spirito dell'affermazione. «Sono desto e pronto!» è già di per sé un'ottima affermazione per stimolare una completa attenzione. Yoganandaji era solito iniziare le sue conferenze e servizi religiosi chiedendo al pubblico, a voce alta: «Come state tutti?». Poi si univa a loro nella vigorosa risposta: «Desto e pronto!». «Come vi *sentite* tutti?». Di nuovo, con ancora più vigore: «Desto e pronto!». A volte, nella sua giovinezza, in parte per scuotere le persone dalla loro letargia e resistenza subconscia, e in parte semplicemente perché era un uomo di straordinaria energia e gioia, all'inizio di una conferenza usciva correndo sul palco, con i lunghi capelli e la veste arancione che ondeggiavano sotto la spinta del suo entusiasmo.

Ricorda, quindi, di mettere gioiosamente tutto te stesso nell'affermazione. Poi, gradualmente, lascia che le parole risuonino da livelli sempre più profondi di sentimento e consapevolezza. Nel farlo, noterai che il suono esteriore delle parole si affievolirà automaticamente, fino a diventare solo un sussurro. Fai scendere le parole ancor più in profondità, fino a quando non sentirai più alcun desiderio di pronunciarle o cantarle ad alta voce e l'affermazione diventerà puramente mentale. **Immergiti ancor più nel profondo, portando il pensiero nel subconscio e trasformando con fervore gli schemi mentali che vi si trovano.**

È un peccato che ci si riferisca spesso alla mente subconscia come all'"inconscio", poiché questo dà l'impressione che essa sia del tutto inerte e debba subire passivamente l'azione, anziché poter essere coinvolta in una buona causa. Molti, in effetti, sono così suscettibili alle impressioni esterne da diventare poco più che un'eco del mondo che li circonda. Nella loro suggestionabilità, sembrano quasi ipnotizzati. Sotto ipnosi, una persona può essere indotta a smettere di fumare o a superare qualche paura irrazionale; tuttavia, perfino sotto questa influenza apparentemente desiderabile, l'individuo diventa più suggestionabile, col risultato di ridurre la propria resistenza a successive influenze dannose. Allo stesso modo, una persona normalmente impressionabile può agire in modo adeguato quando le influenze che la circondano sono positive, ma in una folla isterica potrà ritrovarsi a urlare assetata di sangue, per poi chiedersi sbalordita come ciò sia potuto accadere. Il mio guruji ha insegnato che l'ipnosi è un crimine spirituale. In ogni caso, non è bene trattare neppure la propria mente subconscia come se fosse una schiava inconsapevole, poiché **non è inconscia. Non è neanche una mente separata da quella cosciente, poiché ambedue fanno parte di un'unica mente e in verità sono manifestazioni limitate della supercoscienza.** In un universo in cui la coscienza divina è l'unica realtà, non può esistere un'incoscienza completa, neppure nelle rocce.

Il modo giusto per trattare la mente subconscia, quindi, è da amica, non da schiava. Non è sufficiente che ci obbedisca passivamente. Molte persone piacevoli, gentili e perfino spirituali sono prive di un fuoco interiore che riduca in cenere i baluardi delle loro illusioni. Succede a volte che perfino un criminale, una volta convertitosi alla vita spirituale, superi velocemente la maggioranza delle persone religiose e diventi santo, poiché ha la capacità di mettere tutto se stesso in ciò che fa.

Quando invii suggerimenti alla mente subconscia, quindi, non cercare solamente di imporglieli; **ispirala, piuttosto, a partecipare creativamente a qualunque cambiamento tu stia cercando di attuare in te stesso. Ricorda che ogni affermazione è un atto di *divenire*; affinché possa avere la massima efficacia, è necessario che a ogni livello tu consideri te stesso come una causa, non come un effetto.**

Infine, perché il cambiamento sia permanente, la tua affermazione deve essere portata ancor più in profondità, **fino a quando non sgorgi dagli abissi della beatitudine supercosciente.**

Quando affermi, evita dichiarazioni negative come: «Non mi piace fumare». Un atto realmente creativo è sempre positivo (è per questo che parliamo di “affermazione” e non di “disapprovazione”). Un pensiero negativo è sempre un’affermazione di riluttanza o di rifiuto. Come in un ufficio, esso genera un atteggiamento letargico e poco collaborativo; degli impiegati riluttanti, pur collaborando con un capo dinamico in questioni di routine, non lo sosterranno mai in imprese creative.

Mantieni dinamico il tuo “ufficio” mentale, tenendolo sempre *creativamente* occupato. **Non aspettare qualche rara crisi prima di promuovere un cambiamento.** Attua di frequente piccoli cambiamenti rinunciando a una piccola abitudine qui, iniziandone un’altra lì, fino a che la tua mente diventi così flessibile da poter cambiare le sue abitudini spontaneamente e completamente in un istante.

Soprattutto, di’ sempre «Sì» alla vita! Fa’ ogni cosa con buona volontà e gioia. Pensa agli altri solo con gentilezza. Se vuoi uscire da questa illusione cosmica, non rimanere seduto in un angolo a rimuginare vanamente sulla fuggevolezza e vacuità del tutto, poiché tutto è anche Dio. La differenza tra l’illusione e l’illuminazione divina non sta nelle cose, ma nel livello della nostra consapevolezza. Se riusciremo a essere pienamente consapevoli in ogni istante, vedremo che Dio è ovunque, a prescindere da dove guardiamo. L’affermazione della vita, in realtà, è intimamente associata all’energia che si innalza nella spina dorsale, di cui ho già parlato, senza la quale il risveglio spirituale semplicemente non avviene. **Quando tutte le tue energie saranno concentrate in un’unica direzione, la tua capacità di portare a compimento le cose sarà, quasi letteralmente, infinita.**

RESPIRO E AFFERMAZIONI

Swami Kriyananda, *Raja Yoga*

Il respiro può essere usato anche in combinazione con affermazioni mentali, per aiutare a sviluppare coraggio, calma, autocontrollo e altre qualità mentali benefiche. **Le affermazioni sono più efficaci se associate alla fase di *kumbhaka*, con il respiro sia in ritenzione interna sia in ritenzione esterna (anche se generalmente l'affermazione viene considerata più efficace durante la ritenzione esterna).**

Lo scopo delle affermazioni è quello di inviare pensieri positivi nella mente subcosciente, modificando i suoi schemi di abitudine automatici. Il momento migliore per affermare questi pensieri è quando la mente subcosciente è aperta e ricettiva: quando si sta andando a dormire, per esempio, o quando si passa lentamente dallo stato di sonno a quello di veglia. Durante la meditazione profonda, le affermazioni possono esplicitare il massimo della loro efficacia. Il punto essenziale è che la mente cosciente, sempre impegnata nei suoi piani e nelle sue razionalizzazioni, sia acquietata in uno stato in cui non ostacolerà il flusso di suggerimenti diretto verso il subconscio.

Poiché la mente subconscia è più aperta durante il sonno, gli yogi dicono che è importante dormire in un ambiente armonioso e tra persone buone. (Durante i miei viaggi in tutto il mondo è stato interessante osservare in quale misura i diversi luoghi possono influenzare la mente durante il sonno. Per esempio, anche se il mondo degli affari è sempre stato molto distante dai miei interessi, ricordo di aver sognato una notte, in un hotel di Nuova Delhi, che molti uomini d'affari mi facevano delle proposte redditizie! Il giorno dopo ho scoperto che quel particolare hotel veniva usato quasi esclusivamente da uomini d'affari per veloci visite di lavoro nella capitale.)

Quando si trattiene il respiro (sia in ritenzione interna sia esterna), la mente tende con maggiore facilità a diventare calma e capace di entrare in qualunque affermazione si sia scelta. L'espirazione, tuttavia, è associata con l'abbandono della mente cosciente, sia nel sonno sia nell'estasi supercosciente. Ecco perché, **generalmente, è considerato preferibile fare le affermazioni durante il periodo di pausa che segue l'espirazione. (È anche possibile, tuttavia, fare un'affermazione positiva durante l'inspirazione e sentire con l'espirazione che ci si sta liberando da tutte le debolezze e negatività).**



NEUROPLASTICITÀ E ONDE CEREBRALI

In *Affermazioni scientifiche di guarigione*, Paramhansa Yogananda afferma che il momento migliore per praticare le affermazioni è «immediatamente dopo essersi svegliati al mattino, oppure alla sera durante il periodo di torpore che precede il sonno».

In *Raja Yoga*, Swami Kriyananda scrive: «Il momento migliore per affermare questi pensieri è quando la mente subcosciente è aperta e ricettiva: quando si sta andando a dormire, per esempio, o quando si passa lentamente dallo stato di sonno a quello di veglia. Durante la meditazione profonda, le affermazioni possono esplicare il massimo della loro efficacia».

Vediamo a che cosa corrisponde questo in termini di neuroplasticità e onde cerebrali.

- Dal sito www.neurotrainer.it

Le cellule cerebrali generano elettricità per comunicare tra loro e questo tipo di attività elettrica forma modelli chiamati **onde cerebrali**. Le onde cerebrali sono prodotte da impulsi elettrici sincronizzati provenienti da masse di neuroni che comunicano tra loro. Le onde cerebrali cambiano a seconda di ciò che facciamo e sentiamo.

La neuroscienza divide l'attività elettrica del cervello in **5 gamme o bande principali**. Ogni livello corrisponde a uno specifico tipo di attenzione.

Onde DELTA, 1-3 Hz: sono le onde cerebrali più lente e potenti, emesse dal cervello nello stato di sonno senza sogni o nella profonda meditazione. Le onde delta sospendono la consapevolezza esterna e sono fonte di empatia. La guarigione e la rigenerazione sono stimulate in questo stato, ed è per questo che il sonno profondo è essenziale per il processo di guarigione.

Onde THETA, 4-7 Hz: si verificano più spesso nel sonno, ma sono anche dominanti nella meditazione profonda. In theta, i nostri sensi sono focalizzati sui segnali provenienti dall'interno. Le onde theta sono una porta d'accesso all'apprendimento, alla memoria e all'intuizione. Sono le frequenze dominanti nella guarigione, negli stati altamente creativi, nel ricordare le esperienze emozionali (buone e cattive), nell'accedere alla memoria e nel registrare nuove memorie nel cervello.

Onde ALFA, 8-13 Hz: Sono dominanti quando i pensieri fluiscono tranquillamente, e in alcuni stati meditativi. È uno stato di riposo per il cervello e aiuta la coordinazione mentale, la calma, l'attenzione, l'integrazione mente-corpo e l'apprendimento. Risultano particolarmente associate a una maggiore creatività ed efficacia psichica, e aumentano la capacità e la velocità nel creare concetti e immagini. L'affaticamento causa l'indebolimento delle onde alpha.

Onde BETA, 14-30 Hz: dominano il nostro normale stato di veglia della coscienza, quando l'attenzione è diretta verso i compiti cognitivi e il mondo esterno. Sono associate a uno stato



di attività mentale, alta vigilanza, concentrazione, attenzione focalizzata e sostenuta; favoriscono i pensieri logici-razionali. Indicano alto coinvolgimento nelle attività e alta attenzione.

Onde GAMMA, 38-42 Hz: sono le onde cerebrali più veloci e si riferiscono all'elaborazione simultanea di informazioni provenienti da diverse aree cerebrali. È la più sottile delle frequenze cerebrali, la mente deve essere tranquilla per accedervi. Sono altamente attive quando sperimentiamo stati di amore universale, altruismo e sentimenti connessi alla spiritualità.

- Dal sito www.forbes.com

Quando ci si sveglia al mattino, il cervello passa dalle onde delta, che si verificano in uno stato di sonno profondo, alle onde theta, che si verificano in una sorta di stato di sogno a occhi aperti. Il cervello passa poi a produrre onde alfa quando si è svegli ma rilassati e non si elaborano molte informazioni.

Scientific American riporta che "l'ideazione che può avvenire durante lo stato theta è spesso libera e avviene senza censure o sensi di colpa". Questo rende lo stato theta un momento ideale per attingere alla mente subconscia per visualizzare ciò che si desidera e aiutare il cervello a guidare le azioni verso la realizzazione della propria visione.

- Dal sito www.fisicaquantistica.it

Nel nostro cervello le onde cerebrali, pur essendo in costante movimento, si stabilizzano grosso modo su cinque frequenze diverse: alfa, beta, gamma, delta e theta. Nello specifico, lo stato theta è uno stato di rilassamento profondo, che viene attivato mentre sogniamo o durante una seduta di ipnosi. Queste onde cerebrali, che hanno una frequenza che si attesta tra i 4-7 cicli al secondo, governano la parte della nostra mente che si trova fra il conscio e l'inconscio, permettendo di immagazzinare memorie e sensazioni.

Tra i benefici delle onde theta, la scienza riconosce in particolare una diminuzione dello stress e dell'ansia e un profondo rilassamento fisico e mentale. Si riscontra inoltre una diminuzione del dolore, il rilascio di endorfina, e un'augmentata abilità verbale e intellettuale. Questa tecnica consente inoltre di sviluppare la capacità di cambiare il proprio livello fisico, mentale, emozionale e spirituale. Lo stato theta è uno stato naturale del nostro cervello e la guarigione con le onde theta è un'antica tecnica di guarigione, già utilizzata in passato.

PRINCIPI DI NEURO-ANATOMIA E NEURO-FISIOLOGIA

A cura della dott.ssa (e kriyaban) Diana Santapaga

Il sistema nervoso è uno degli apparati più incredibili del nostro organismo.

Si pensi solo a come ogni nostra azione sia conscia che inconscia sia governata da questa fitta rete intricata e coordinata di stimoli elettrici e chimici.

Di fatto conosciamo ben poco delle inimmaginabili potenzialità del nostro cervello e per lo più siamo in grado di spiegare solo in parte ogni singolo fenomeno che avviene nel nostro piccolo grande universo, perlomeno da una prospettiva puramente materiale. Ma cos'è materiale? L'era della fisica sub atomica, dove si apprende che la materia è prevalentemente costituita da spazio, ci costringe a riconsiderarne il concetto da un'altra prospettiva.

Lo studio delle cellule nervose serba un fascino non indifferente perché permette di cogliere quel collegamento quasi impercettibile tra il piano puramente fisico (e in quanto tale tangibile/visibile) e un piano astratto e non concreto ma altrettanto reale della nostra esistenza, come può essere un'emozione, un pensiero, una fantasia.

COMPONENTI DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E PERIFERICO

Il sistema nervoso viene suddiviso in **“centrale”** e **“periferico”**. **Il primo è a sua volta costituito dall'encefalo e dal midollo spinale mentre il sistema nervoso periferico concerne tutte quelle diramazioni che dal sistema nervoso centrale si estendono in ogni tessuto corporeo:** che si addentrano fino alle fibre più profonde del cuore e che si irradiano fino alla superficie esterna della pianta di un piede o del cuoio capelluto.

Il **midollo spinale** è quel cordone nervoso, espressione di un prolungamento dell'encefalo, che esce dal cranio per decorrere protetto all'interno della colonna vertebrale; da lì, come il tronco di un albero o lo stelo di una pianta, emergono 33 paia di nervi (i “rami”), che porteranno all'organismo le direttive della centrale operativa, appunto il sistema nervoso centrale. Alcuni comandi saranno impartiti da stazioni intermedie localizzate lungo il midollo spinale, ma la maggior parte degli ordini originano dalle strutture superiori (racchiuse nel cranio) il cui preponderante sviluppo contraddistingue l'uomo da altre creature.

All'occhio nudo i **nervi del sistema nervoso periferico** appaiono come corde gombose biancastre del diametro da pochi mm a circa 1.5 cm, ma ad un'osservazione ad alta risoluzione ci si accorge che da ogni loro diramazione origina un fitto intreccio di filamenti nervosi che si proiettano in ogni segmento corporeo compenetrandosi nei tessuti come i filamenti di una stoffa. Da questa immagine si intuisce **come ogni cellula del nostro corpo abbia una relazione diretta con questa intricata rete nervosa dalla quale riceve e trasmette informazioni.**

CELLULE DEL SISTEMA NERVOSO: STRUTTURA E FUNZIONAMENTO

La cellula nervosa viene definita “**neurone**”, l’unità morfo-funzionale del sistema nervoso. In esso si distinguono quattro componenti principali: **il corpo cellulare, i dendriti, l’assone e le terminazioni sinaptiche**.

Potremmo immaginarlo come il bulbo di un fiore (*il corpo cellulare*), dal quale emergono numerosissime arborizzazioni (*i dendriti*), che hanno il compito di raccogliere informazioni dalle cellule e dall’ambiente circostante per trasmetterle al bulbo; quest’ultimo elabora i messaggi ricevuti e formula una “risposta” che in termini biologici equivale ad un “sì” o ad un “no” (nello specifico elabora un segnale di eccitazione o di inibizione di un impulso elettrico). La risposta formulata viene nuovamente trasmessa all’*assone*, una sorta di stelo che si erge dal corpo cellulare per allontanarsi da esso e inoltrare l’informazione. Diversamente dai dendriti, che come piccole radici esplorano l’ambiente che circonda la cellula, l’assone può estendersi da pochi decimi di millimetro fino ad alcuni metri, raggiungendo così i poli opposti dell’organismo o di qualsiasi struttura tissutale, propagando l’impulso elettrico a una velocità da 1 a 100 metri/secondo. Alla sua estremità l’assone si sfilaccia in tanti piccoli “germogli” (le *terminazioni sinaptiche*); questi sono dei rigonfiamenti che a loro volta, appena arriva l’impulso elettrico, rilasciano delle sostanze nell’ambiente circostante, immaginabili come “i pollini del fiore”; queste sostanze, liberate nella così detta *fessura sinaptica* vengono assorbite dai dendriti di un altro neurone. Tale processo prende il nome di *sinapsi*. La nuova cellula “prenderà atto” dell’informazione ricevuta e la integrerà con le migliaia di altre informazioni captate da migliaia di altri neuroni.

Semplificando potremmo dire che il neurone “A”, a seconda di ciò che vuole comunicare, manda un impulso elettrico al neurone “B”. Tale impulso però può essere solo di eccitazione o di inibizione, ossia essere in modalità on o in modalità off, non permettendo modulazioni intermedie. Sembra incredibile ma tutte le cellule del nostro sistema nervoso funzionano proprio così: dicono “SÌ” oppure “NO” esplicando la loro azione in un meccanismo “tutto-o-nulla”. Ma come è possibile? Come si realizzano tutte le nostre funzioni nervose che potremmo definire anche le nostre funzioni superiori con un meccanismo così elementare e bifasico? Ovviamente è un sistema tutt’altro che banale.

I neuroni sono molto più elaborati di come sono stati sopradescritti; come in natura ci sono spettacolari variopinte specie di fiori, anche **le cellule nervose assumono conformazioni specializzate**; ci saranno quindi alcuni con più di un assone, altri a forma stellata o piramidale, altri con poche terminazioni oppure con centinaia di terminazioni sinaptiche o di migliaia di ramificazioni dendritiche o di entrambi; e a ogni ramificazione si possono prendere contatti con altrettante centinaia di terminazioni sinaptiche. Una cellula del cervelletto, per esempio, che è particolarmente ramificata, può contrarre 150.000 sinapsi con altre cellule, ognuna delle quali fornisce un segnale di eccitazione o di inibizione. **Complessivamente nel nostro corpo ci sono all’incirca un centinaio di miliardi di neuroni per un totale di circa mille bilioni di sinapsi (media di un adulto in età media)**. A determinare il significato di una informazione non è tanto l’impulso elettrico (che come detto è semplicemente espresso come eccitazione o inibizione) ma è **il percorso che tale informazione segue nel nostro cervello**, a volte stimolata da impulsi eccitatori, a volte rallentata o bloccata da impulsi inibitori. Sul percorso di tale informazione, che per intenderla in senso concreto, potrebbe per esempio essere la percezione del buio dopo aver spento la luce in una stanza, agiranno una serie di cellule

(ovvero di impulsi elettrici) affinché ci arrivi una determinata sensazione. Quella stessa realtà fisica infatti (il buio nella stanza), verrà percepita diversamente a seconda del tempo trascorso dopo aver spento la luce. Nell'immediato il buio verrà percepito come "pesto" mentre, dopo alcuni minuti, si inizieranno a intravedere i quadri appesi alla pareti o la luce che trapela dalle tapparelle; ma l'intensità del buio non è mai realmente cambiata, sono gli impulsi eccitatori o inibitori che hanno "modulato" l'informazione durante il suo percorso (questo a prescindere dal diametro delle pupille e da fenomeni di adattamento dei fotocettori).

Quindi, sebbene i singoli neuroni abbiano delle proprietà abbastanza stereotipate, essi **sono in grado di trasmettere informazioni distinte** (che possono andare da semplici percezioni come quella del buio a sensazioni più complesse come quella per esempio di nostalgia o di fierezza) **grazie alla loro capacità di stabilire connessioni molteplici e complesse con altri neuroni.**

In neurologia si parla infatti di "**specificità delle connessioni**": tale principio afferma che le cellule nervose non si connettono indifferentemente le une con le altre formando reti casuali; ciascuna stabilisce connessioni specifiche, solo in determinate sedi e solo con determinate cellule bersaglio. Queste connessioni si instaurano nel corso dello sviluppo e possono allo stesso modo **rafforzarsi, modificarsi o disgregarsi per tutto l'arco della vita.**

Un neonato, che non a caso ha un rapporto testa/corpo di circa 1:3 (diversamente dall'adulto in cui il rapporto è 1:8) ha un'infinità incredibile di neuroni, molti di più che nell'adulto; il "tutto è collegato con tutto". Lo si potrebbe paragonare a un blocco di creta, sostanzioso ma senza forma. **L'esperienza insieme al programma genetico** (processo che in realtà inizia **già in fase gestazionale**) modellano la creta affinché assuma la forma desiderata. **Si creano quindi mappe e circuiti cerebrali preferenziali** che vengono a delinearli proprio come si delinea la sporgenza di una scultura: rimuovendo la creta dove non serve. Già dalla nascita e soprattutto nei primi 4 anni di vita inizia infatti un processo definibile come una "potatura fisiologica" in cui i neuroni che non stabiliscono connessioni efficienti vengono disgregati per apoptosi (morte cellulare programmata); i neuroni che hanno stabilito connessioni funzionali e vantaggiose sopravvivono e si accrescono. Paradossalmente, durante la crescita il numero totale di neuroni diminuisce, ciò che aumenta esponenzialmente è il numero di arborizzazioni dendritiche e/o sinaptiche per ogni neurone. Si stima per esempio che in un adolescente a livello della corteccia visiva primaria si perdono in media 5000 sinapsi al secondo (non si stenta a credere che sia un periodo difficile!!)

Si comprende quindi come una delle caratteristiche più affascinanti del neurone sia la sua **plasticità e dinamicità** nell'assumere conformazioni tali da permettergli di forgiare determinate connessioni con altri neuroni e creare tali circuiti preferenziali.

VIE NEURONALI: I CIRCUITI O "SOLCHI"

Sebbene il sistema nervoso centrale e periferico siano convenzionalmente e anatomicamente distinti, dal lato funzionale si compenetrano l'un con l'altro. Sommariamente, potremmo dire che il periferico attinge istante per istante informazioni dall'ambiente esterno e interno dell'organismo, convogliandole verso il sistema nervoso centrale. Da lì le informazioni verranno scandagliate e quindi modulate tramite diverse stazioni intermedie, alcune disposte lungo il midollo spinale, altre a livello del tronco

encefalico, del cervelletto, dei gangli della base e infine (ma non necessariamente tutte) a livello della corteccia. **L'insieme delle informazioni acquisite nell'unità di tempo verrà quindi elaborato tramite circuiti associativi e di integrazione, in modo da formulare una decisione, ossia la risposta che l'organismo vuole dare a un determinato stimolo.** Tale risposta verrà comunicata al sistema nervoso periferico, che ordinerà all'organismo di eseguire una determinata azione.

Tale funzionamento è allo stesso tempo elementare e complesso. Elementare, perché l'organismo si comporta sempre con la stessa modalità: dà una risposta agli stimoli. Complesso, perché **il tipo di stimolo e il tipo di risposta, ognuna a sua volta influenzata da milioni di circuiti modulatori nel loro tragitto in entrata e in uscita dall'organismo, sono assolutamente individuali e sempre potenzialmente diversi per un medesimo stimolo.**

Per fare degli esempi, risposte a degli stimoli esterni possono essere: sobbalzare per un impertinente solletico, slanciarsi a sorreggere un bicchiere che sta per cadere, sorridere quando ci viene offerto con amorevolezza un fiore profumato o mordersi le labbra in una situazione imbarazzante; può anche essere l'improvvisa acidità di stomaco quando, consapevoli di essere impreparati, veniamo interrogati, oppure la sudorazione profusa dopo uno spavento, l'acquolina in bocca, i brividi di freddo (o di paura), un sospiro, la pelle d'oca.

Molte di queste risposte sono definite reazioni in quanto diventano, con l'esperienza, stereotipate. Ciò significa che un determinato stimolo, che potenzialmente può essere in vari modi interpretato, viene letto sempre nello stesso modo e scatena una risposta (una reazione) che è sempre uguale a se stessa. Ci sarà quindi l'individuo che immancabilmente salterà se riceverà un pizzicotto e l'individuo che risulterà immune al solletico; allo stesso modo, a un livello di complessità maggiore, ci sarà l'individuo che di fronte a una data difficoltà risponderà con il pianto e lo sconforto, e l'individuo che affronterà la stessa situazione con grinta e aggressività. Questi esempi sono piuttosto intuibili e sperimentabili nell'ambito della vita quotidiana; ciò che sfugge è il loro substrato anatomico-fisiologico. **Una determinata reazione comportamentale non è altro che un circuito neuronale (o sinaptico) che (a furia di venire "acceso") si è rafforzato fino al punto di troneggiare sugli altri.** Un po' come un'incisione sul muro diventa più profonda e indelebile se continuamente ripetuta o come un corso d'acqua scava il letto di un fiume dopo tanti passaggi.

Come detto, inoltre, il circuito è tutt'altro che elementare: si tratta di un intricato intreccio di neuroni tra loro collegati e che aumentano esponenzialmente di numero all'aumentare della complessità della risposta. In altre parole, il circuito che comanda agli occhi di strizzarsi davanti a un faro accecante sarà relativamente semplice e composto da pochi elementi neuronali mentre il circuito che porterà a socchiudere gli occhi in un momento di raccoglimento interiore o di riconoscenza sarà ben più articolato.

A prescindere da quanto semplice o complesso sia, una volta che un circuito si è strutturato e rafforzato, verrà sempre di più scelto e percorso per un determinato stimolo. E sarà così per sempre? Dipende! In realtà, "Ciò che l'uomo ha fatto lo può disfare"...

NEUROPLASTICITÀ E NEUROGENESI

Per moltissimo tempo si è ritenuto che il cervello adulto dei mammiferi fosse invariabilmente programmato e immutabile una volta che i circuiti neuronali venivano instaurati durante lo sviluppo. Tale ipotesi, grazie alle scoperte sempre più numerose, non è più sostenibile. **Il cervello, infatti, è dotato di una perenne capacità di trasformazione e adattamento**; capacità che è sfruttabile in qualsiasi momento e in qualsiasi fase della vita di un uomo. **Singoli neuroni o estesi circuiti neuronali possono modificare le loro funzioni o attività nell'arco di parecchi mesi (per non dire anni) ma, eventualmente, anche in millisecondi (tempo di formazione di una sinapsi funzionale).**

Il meccanismo alla base di questo processo, definito “neuroplasticità”, non è attualmente del tutto chiaro. È tuttavia appurato che durante il modellamento delle strutture nervose, si può avere un accrescimento dell’arborizzazione dendritica così come un suo sfoltimento, un’estensione dei processi assonici, delle sinaptogenesi (nascita di nuove sinapsi) o viceversa una riduzione delle spine dendritiche.

Altra conquista è la scoperta di cellule staminali neuronali presenti anche nell’individuo adulto. Questi ceppi cellulari precursori consentono di generare di continuo nuovi neuroni; una sorta di rivoluzione, poiché le cellule neuronali, fin dagli albori della medicina, sono sempre state ritenute cellule “perenni” ossia non rigenerabili (come ad esempio avviene quotidianamente con i globuli rossi o le cellule della pelle). Addirittura, si è visto che gli stessi tumori possono costruirsi oltre ai propri vasi anche i propri nervi (neurogenesi tumorale). Non solo i circuiti, ma intere regioni della corteccia possono modificarsi! Ad esempio si è visto che nei pianisti la rappresentazione corticale motoria delle mani è estremamente estesa, così come quella del dito dei non vedenti che utilizzano il sistema Braille o, ancora, che i taxisti londinesi hanno un ippocampo (deputato alla memoria) altrettanto sviluppato.

La neuroplasticità permette al sistema nervoso di acquisire nuove abilità e, allo stesso tempo, di far fronte all’ambiente che ci circonda e alle esperienze della vita, sia che esse siano traumatiche o piacevoli. La grandiosità della malleabilità del nostro sistema nervoso risiede proprio nella sua capacità di trasformazione e adattabilità; condizioni che in teoria potrebbero permetterci di diventare e fare qualsiasi cosa. In ambito sanitario si è testimoni di come la neuroplasticità può consentire, in molti casi, la riabilitazione del linguaggio e del movimento nei pazienti colpiti da un ictus: le aree cerebrali illese si adoperano per compensare le funzioni precedentemente svolte dalle aree colpite. Oppure, ancora più sconvolgente, è la pratica dell’emisferectomia, un intervento chirurgico radicale riservato solo ai casi più disperati di epilessia infantile. In questi casi (in genere entro i 4 anni di età), la straordinaria capacità di ristrutturazione del cervello è tale da poter consentire un normale sviluppo anche dopo l’asportazione di uno dei due emisferi cerebrali.

Si deve tuttavia tenere presente che, **talvolta, una modifica neuronale in risposta a uno stimolo esterno (ossia la formazione di un nuovo circuito), può persistere anche quando lo stimolo non è più presente.** In questo caso l’adattamento neuronale non è più né funzionale né benefico. Sebbene ideata per consentire un miglioramento dell’individuo, la neuroplasticità talvolta può risultare disadattativa, come nel fenomeno dell’arto fantasma,

per il quale gli amputati percepiscono (solitamente con del dolore) la presenza dell'arto mancante.

Ma quali sono i meccanismi attraverso i quali può avvenire questa trasformazione del cervello? Come detto, non sono tutti ancora determinati e chiariti. Vi sono perlopiù dei dati di quello che può succedere nel singolo neurone e non tanto sull'esteso network neuronale. Ciò significa che a oggi non siamo in grado di comprendere, dal lato molecolare, quale "agente" sovrintenda alla complessiva riorganizzazione cerebrale, quel rimodellamento che ci consente, per esempio, di imparare una lingua o di recuperare la motricità di un arto dopo un trauma.

FORZA SINAPTICA

La capacità di ogni circuito nervoso di elaborare informazioni viene affinata con il suo utilizzo, esattamente come un muscolo che se viene allenato si rinforza o come un'abilità specifica che più si ripete più si migliora. In questo senso il sistema nervoso continua a svilupparsi per tutta la vita.

Per esempio, la forza di una sinapsi, e quindi la "percorribilità" di un'informazione, dipende dall'espressione o dalla rimozione dei recettori sulle spine dendritiche; questi recettori permettono, giunto lo stimolo nervoso, il rilascio delle sostanze (il polline se si segue l'allegoria dei fiori) che attivano (o inibiscono) il neurone successivo. **Si potrebbe quindi dire che se anche l'impulso elettrico riesce a percorrere indisturbato l'intero assone del neurone, se alle sue estremità non vi sono sufficienti recettori, l'impulso viene bloccato**, esattamente come una macchina palesemente clandestina che cerca di passare indisturbata la dogana svizzera.

Circuiti forti avranno quindi forti sinapsi, il che equivale a dire che avranno un gran numero di recettori disposti su terminazioni sinaptiche ridondanti e formose; circuiti deboli avranno terminazioni sinaptiche striminzite con pochi recettori.

Ma da cosa dipende, a sua volta, l'espressività di un recettore (ossia la sua sintesi)? Molteplici fattori, alcuni non ancora del tutto noti, sembrano essere coinvolti. Ad esempio, si sa che sostanze che creano dipendenza, come le droghe, giocano un ruolo importante nel rafforzare selettivamente dei circuiti di gratificazione e nel deprimerne contemporaneamente altri, come quelli implicati nell'auto-controllo.

Si può fare un altro esempio paragonando la sintesi di un recettore (ossia di una proteina) con la sintesi di alcuni enzimi (che per definizione sono proteine): si pensi a quando, per motivi vari ed eventuali, non si assume un determinato alimento per parecchio tempo; quando finalmente viene nuovamente assaporato, la maggior parte delle volte non lo si digerisce e si sta male; questo è soprattutto vero per la lattasi, l'enzima che digerisce il lattosio contenuto nel latte. Il nostro patrimonio genetico (a eccezione di alcune malattie ereditarie) dispone del DNA necessario per la lattasi, ma questo è un enzima così detto "inducibile", ossia che viene espresso esclusivamente in presenza del lattosio; se si assumono regolarmente i latticini, la lattasi sarà sintetizzata e immagazzinata, pronta per l'uso, sulla mucosa del nostro intestino; ma se si segue una dieta priva di latticini per parecchi mesi, l'organismo non spreca risorse energetiche per sintetizzare un enzima che rimane inutilizzato. Se a questo punto si

beve un innocuo sorso di latte, non lo si digerirà e il mal di pancia sarà inevitabile; servirà quindi una regolare assunzione di latte per riportare sui villi intestinali la giusta quantità di enzima. Allo stesso modo, **un determinato circuito neuronale da tempo inutilizzato, seppur presente, non funzionerà!** Esattamente come non si accenderà una lampadina se l'interruttore (spento) blocca il circuito di corrente.

L'ILLUSIONE DI CIÒ CHE REPUTIAMO ESSERE LA REALTÀ

Ci si potrebbe chiedere se ciò che percepiamo e definiamo come realtà sia effettivamente la realtà che ci circonda. Del resto, possiamo conoscere ed esplorare il mondo intorno a noi tramite i nostri organi di senso, ossia grazie al nostro sistema nervoso. Ma è davvero così? Quello che il nostro sistema nervoso assimila e codifica, corrisponde con precisione all'universo in cui siamo immersi?

Per fare degli esempi: poiché la luce ha una velocità ben definita (300 Km/sec), quando guardiamo nel nostro presente gli astri, stiamo in *realtà* vedendo una proiezione del passato: il sole non è il sole di questo istante, è il sole di 8 minuti fa, la stella più vicina, è la stella di 4 anni fa e, grazie ai più potenti telescopi, le galassie osservate, sono il riverbero di com'erano le galassie milioni di anni fa. I suoni che il nostro orecchio è in grado di sentire sono solo una modesta frazione di tutta la gamma sonora che pervade l'atmosfera (in particolare solo tra i 20 e i 20.000 Hz). Diversamente, ci sono altre creature che possono sentire gli infra ed ultrasuoni (come i delfini). Allo stesso modo, i nostri occhi possono vedere solo uno spiraglio del vasto spettro elettromagnetico, spiraglio che appunto viene definito "il visibile" (perché visibile all'uomo); le restanti svariate onde (come gli infrarossi, gli ultravioletti, i raggi X, i raggi gamma ecc.) non riescono a essere percepite dai nostri organi di senso, anche in questo caso a differenza di altri animali (come le farfalle e le api che possono vedere gli ultravioletti). Non le vediamo, non le percepiamo e siamo inconsapevoli della loro costante presenza intorno e su di noi.

Il corpo fisico, tramite il sistema nervoso, è uno strumento straordinario, perché ci consente di assorbire informazioni dal mondo circostante. **Tali informazioni, però, non descrivono l'ambiente esterno nella sua totalità e complessità**, un po' come il fascio di luce che entra dal foro di una serratura non coincide con la luminosità presente all'esterno della porta. **Il nostro sistema nervoso assorbe solo alcune informazioni, solo le informazioni che è strutturalmente in grado di recepire.** Le assorbe e, grazie a dei processi di elaborazione e integrazione, "se ne fa un'idea". Ma "quell'idea", elaborata da questo straordinario strumento, non può coincidere e sovrapporsi a "quel tutto" che ci circonda, proprio come una mappa che vuole rappresentare più o meno fedelmente un determinato territorio non può essere considerata il territorio stesso.

Per chiarire meglio questi concetti, si pensi a come funziona l'apparato visivo (qui di sotto illustrato).

Ciò che noi vediamo, o meglio ciò che noi percepiamo e definiamo come "vedere-visione", è una elaborazione cerebrale che si svolge a livello della corteccia occipitale (paradossalmente a livello della nuca, posteriormente al volto). La luce penetra attraverso gli occhi per arrivare alla retina; durante questo breve tragitto transita in una serie di strutture (cornea, cristallino, umor acqueo, corpo vitreo etc..) che ne determinano alcune modulazioni

(per esempio di rifrazione, di convergenza etc..). Giunta alla retina la luce attiva i neuroni ad essa collegati, i quali trasmetteranno l'impulso nervoso lungo varie vie nervose (in ordine: il nervo ottico, il chiasma, il tratto ottico, il corpo genicolato laterale del talamo, la radiazione ottica talamo-corticale), per poi terminare a livello della corteccia visiva. Questa porzione di corteccia è strutturata esattamente come lo schermo di un cinema. La luce che il nostro apparato visivo assorbe viene proiettata come un film, istante per istante, fotogramma per fotogramma.

Potremmo anche paragonare la corteccia visiva ad una mappa in cui viene rappresentata la realtà visibile. Ma come già detto, la mappa non è il territorio, ne è solo una rappresentazione! Così come la tela dello schermo non equivale alla luce che lo illumina. Quante volte, di fronte ad un panorama mozzafiato, abbiamo preso la nostra macchina fotografica più sofisticata e cercato di riprodurre la stessa immagine che vedevano i nostri occhi? Quante volte, seppur soddisfatti dello scatto, abbiamo pensato che mancava quel qualcosa in più che i nostri occhi percepivano e che la macchina non era stata in grado di catturare? E se i nostri stessi occhi fossero una macchina fotografica molto sofisticata ma in grado di scorgere solo una parte della realtà? Inoltre, gli occhi possono ingannare, come nel caso delle illusioni ottiche: **il cervello non riceve asetticamente un'informazione visiva, l'immagine che viene a crearsi è il risultato di molteplici circuiti neuronali.** Tali circuiti, in parte innati ed in parte formati nel corso dello sviluppo, **basandosi sia sulle informazioni provenienti dal nostro campo visivo che dall'esperienza pregressa.**

Questo significa che l'informazione visiva deve essere riconosciuta dal cervello per poter creare la percezione di una immagine; "riconosciuta" vuol dire che deve essere accettata come una informazione già acquisita in passato o per lo meno a qualcosa ad essa simile. Se le informazioni visive non vengono al contrario riconosciute o portano dei contrasti o sono per vari motivi incomplete, il nostro cervello ricostruisce l'immagine colmando i difetti ed i contrasti. Può quindi creare una percezione falsa e distorta di qualcosa che c'è oppure far vedere qualcosa che non esiste, o addirittura non vedere qualcosa che invece c'è! Si narra, per esempio, che quando le navi di Colombo giunsero presso le Americhe, i nativi americani non furono in grado di vederle (si accorsero unicamente delle increspature sull'acqua); questo perché non avevano mai visto nulla di simile e nel loro cervello non esisteva ancora il concetto di veliero.

Non solo il nostro corpo fisico non è in grado di conoscere e di essere consapevole di tutti i componenti del mondo esterno, ma riesce anche a "decidere" cosa sentire e cosa invece escludere. Quest'ultimo è un meccanismo affascinante, indispensabile e consapevolmente sfruttabile. Per esempio, è esperienza comune che nei minuti successivi a quando mettiamo un profumo, possiamo apprezzarne e individuarne con precisione l'aroma; ore e ore dopo, tuttavia, non ne siamo più consapevoli, anche quando incontriamo una persona che ci dice "Mmm! Che buon profumo che hai!". Allo stesso modo, quando si entra in una classe affollata di studenti o in una profumeria o pasticceria, sorge immediato pensare: "Che odore, ma come fanno a rimanere in queste condizioni e a non soffocare?".

Il nostro apparato sensoriale è dotato di un meccanismo di adattamento, per il quale, quando una informazione è costante e rimane sempre uguale a se stessa (come può essere un profumo sui vestiti, il frangersi delle onde oceaniche o il traffico cittadino), l'informazione non viene più trasmessa lungo le vie nervose. Questo significa che anche se

la mia molecola di profumo saltella ripetutamente sopra un recettore olfattivo, quest'ultimo "chiude i battenti" e non trasmette l'informazione odorosa al cervello e quindi alla nostra consapevolezza. Come detto, questo è un meccanismo indispensabile e di difesa: se non esistesse, saremmo sopraffatti da tutte le informazioni sensoriali dalle quale siamo costantemente bombardati (e non solo quelle esterne, ma anche quelle interne, come ad esempio il battito cardiaco o la peristalsi intestinale). In generale il nostro sistema sensoriale "ama" e **decide quindi di valorizzare solo le variazioni di uno stimolo**: quando compare (nel momento in cui spruzziamo il profumo), quando scompare (a quanti è mai capitato di addormentarsi con la televisione accesa e svegliarsi improvvisamente se qualcuno la spegne?) o quando cambia di intensità (ad esempio un fragoroso scontro tra veicoli nel bel mezzo del monotono e brulicante traffico cittadino sottostante). **L'essere umano è quindi predisposto ad adattarsi... e questo vale sia per i semplici recettori ma anche per le più insidiose abitudini o condizioni di vita...** esattamente come un pesciolino rosso che si adatta a sguzzare in una boccia di acqua stagnante: abituatosi a tale situazione, non ricorda la vastità del mare, credendo che l'acqua torbida sia la sua unica realtà.

Si è prima detto che questo meccanismo può essere consapevolmente sfruttato: siamo infatti neurologicamente capaci di ritirare le nostre antenne sensoriali per dirigere la concentrazione e la consapevolezza verso l'interno.

I NEURONI MIRROR

Un argomento assai affascinante delle neuroscienze sono i cosiddetti "neuroni a specchio" (o mirror), una tipologia di cellule scoperta casualmente agli inizi degli anni '90. La modalità della loro identificazione ne chiarisce il funzionamento sorprendente e in un certo senso rivoluzionario: un gruppo di ricercatori italiani stava studiando la corteccia premotoria in esemplari di macaco; gli esperimenti consistevano, tramite degli elettrodi posti sul cranio delle scimmie, nel registrare l'attività di determinati neuroni durante una certa azione. Sostanzialmente, i neuroni si "accendevano" quando il macaco prendeva del cibo e lo portava alla bocca per mangiarlo. Un bel giorno, durante una pausa, uno degli sperimentatori prese un frutto e, nel morderlo, osservò che i neuroni del macaco che lo stava guardando si erano illuminati: gli stessi che poco prima, durante l'esperimento, si accendevano quando il macaco stesso si nutriva.

Veniva quindi identificato, in seguito anche nell'uomo, **un gruppo di neuroni in grado di riverberare con i circuiti neuronali di un individuo esterno**. Questi circuiti riverberano non soltanto per delle azioni motorie (come afferrare, saltare, correre, annuire, corrugare la fronte o sorridere) ma **anche per le emozioni, per il linguaggio e chissà per quant'altro ancora**.

Questo vuol dire che nel nostro cervello, quando osserviamo qualcuno eseguire un'azione a noi nota, si attiva (e quindi rinforza) lo stesso circuito neuronale che ci permetterebbe di eseguire quella stessa medesima azione anche senza effettuarla... a meno che non si tratti di uno sbadiglio, perché risulta davvero difficile reprimerlo se qualcuno di fronte a noi continua a sbadigliare! Sembra ovvio, come l'esperienza ci insegna, che se osserviamo qualcuno addentare un limone, proviamo acidità in bocca o se sentiamo una melodia la evochiamo anche mentalmente; tuttavia, non era per niente ovvio né per le

neuroscienze degli anni '90 né tantomeno per quelle odierne! **Questa scoperta ci insegna che gli schemi motori o di altra natura, non vengono asetticamente compresi tramite un processo logico-cognitivo, ma vengono primariamente vissuti nell'individuo.**

Quando osserviamo qualcuno che sprizza di gioia, il nostro cervello non elabora tale informazione pensando "questo individuo è gioioso perché (ad esempio) è arrivato primo alla corsa campestre", il nostro cervello vedendo un individuo gioioso riverbera egli stesso di gioia, diventa ossia compartecipe di una emozione altrui. Può comprenderla a livello razionale (è sempre stato il suo sogno arrivare primo alla corsa campestre, la sua squadra non vinceva da secoli, finalmente ha reso orgoglioso i suoi famigliari), ma in primo luogo la sperimenta e, si potrebbe dire, ne viene contagiato. Un ginnasta, osservando un altro atleta compiere correttamente un esercizio che non è ancora in grado di svolgere, attiverà e rinforzerà quel pattern motorio, a livello cerebrale, che lo faciliterà in pedana a compiere i giusti movimenti dell'esercizio.

Tutti questi esempi non sono solo ipotesi, sono stati realmente oggettivati negli ultimi anni tramite esperimenti di risonanza magnetica funzionale che, in breve, riesce a risaltare quelle aree del cervello che si attivano in determinate circostanze (come la corteccia motoria dell'atleta preso ad esempio)

Ma qual è la straordinarietà dei neuroni mirror? Essi ci confermano che le attività cerebrali di due o più individui si influenzano vicendevolmente tramite un processo di risonanza. Riscontriamo quindi un correlato anatomo-fisiologico di molti insegnamenti e detti dei grandi maestri e saggi: "L'ambiente è più forte della volontà" diceva Paramhansa Yogananda, **le persone che ci circondano hanno un potere reale e concreto sulla nostra realtà e il nostro modo di essere. I pensieri e le emozioni non sono realtà astratte e confinate nel singolo individuo, hanno un potere di espansione e risonanza con il mondo circostante.** Frequentare persone ispiranti, amorevoli e gioiose permetterà al nostro organismo di entrare in risonanza con quel tipo di energia o modo d'essere. "Entrare in risonanza" non significa che dobbiamo eseguire uno sforzo mentale per raggiungere quel tipo di coscienza, significa che passivamente i nostri circuiti neuronali iniziano a brillare, un po' come le foglie di un albero sventolano quando soffia il vento. Lo stesso ovviamente vale anche quando si frequentano persone depresse, tristi, meschine o irascibili; anche in questo caso, se abbiamo in noi dei circuiti analoghi, entreremo in risonanza e verremo contagiati.

Ma cosa significa "se abbiamo in noi dei circuiti analoghi" ? O, come più sopra, "quando osserviamo qualcuno eseguire un'azione *a noi nota*"? **Si è osservato che i neuroni mirror si accendono quando intuiamo che l'individuo esterno compie un'azione che in una qualche maniera abbiamo già appreso.** Per fare degli esempi: se osserviamo un cane masticare, si accenderanno i corrispondenti neuroni a specchio nel nostro cervello, ma se osserviamo lo stesso cane abbaiare, non succederà nulla; questo perché "abbaiare" non fa parte del nostro repertorio, non siamo in grado di "vivere" e sperimentare concretamente che cosa vuol dire "abbaiare", possiamo solo comprenderlo su un piano cognitivo ed eventualmente cercare di imitarlo. Allo stesso modo, si è visto che i neuroni a specchio di un ballerino di danza classica si attivano quando questi osserva un altro ballerino di danza classica, ma non nel caso di un ballerino di capoeira, i cui movimenti gli sono totalmente estranei. **Per risuonare, i circuiti neuronali a specchio devono essere pre-esistenti o perlomeno "abbozzati".**

Una strutturazione neuronale che non può quindi essere innata, ma che si costituisce durante lo sviluppo e in seguito nell'arco di tutta la vita dell'individuo. Una delle ipotesi attuali, infatti, è che proprio i neuroni a specchio siano i responsabili, o meglio il mezzo, che ci consente di apprendere: dai gesti più semplici ed essenziali (come un lattante che impara ad afferrare un oggetto) al più complesso linguaggio (i neuroni a specchio sono particolarmente rappresentati nelle regioni cerebrali deputate al linguaggio) e in seguito a ogni altra abilità. Guardando ripetutamente un'azione, si crea nell'osservatore una rappresentazione motoria "virtuale" (ossia una azione solo in potenza ma non ancora effettuata), che consiste nel circuito neuronale a specchio; **un circuito che, nel vero senso della parola, si costruisce e si forgia tramite l'osservazione prima e l'esperienza dopo**. Si pensa quindi che nelle prime fasi di sviluppo, la formazione dei circuiti a specchio, come della maggior parte del sistema nervoso, sia particolarmente pronunciata proprio per sostenere l'esponenziale apprendimento dei primi anni di vita.

Ritornando a quanto detto prima: se si osserva attentamente il nostro modo di comportarci e quello altrui, ci si accorge che alcune persone empatizzano con altre solo in determinate circostanze. **Se, per esempio, la tematica dell'abbandono o del tradimento tocca particolarmente una persona per il suo vissuto biografico, questa persona entrerà più facilmente e con maggiore intensità in risonanza con qualcuno che viene abbandonato o tradito**. Viceversa, una persona estremamente pacifica non "vibrerà" osservando una persona arrabbiata (al contrario di una persona abitualmente rabbiosa che, in questo caso, si "attizzerà" facilmente). Tuttavia, il sistema a specchio non è, come detto, un sistema cristallizzato e immutabile: è estremamente plastico, forse la più plastica di tutte le strutture nervose! Così come un centenario può imparare a usare il cellulare (anche se a volte con difficoltà!), qualsiasi individuo, in qualsiasi momento della propria esistenza, è in grado – o meglio, predisposto – a forgiare nuovi circuiti neuronali.

E se una persona pacifica incontra una persona collerica? Beh, si può ipotizzare che "vincerà il più forte". Le evidenze sui neuroni a specchio si limitano a osservare che le attività cerebrali di due o più individui vicini entrano in risonanza, ma non spiegano in che modo questo avvenga. Inizialmente si pensava che lo stimolo visivo, fornendo un collegamento tra i due soggetti, fosse indispensabile; tale ipotesi è stata in seguito respinta, avendo notato che i mirror si attivavano anche nei non vedenti tramite altre vie (per esempio quella uditiva). Se si osa avventurarsi nel campo della non-evidenza (ossia in ipotesi che non sono ancora dimostrate) e senza sfruttare appositamente il concetto di Aura o di "corpo energetico", si potrebbe immaginare che ogni individuo abbia un campo di forza in grado di perturbare tutto ciò che lo circonda e allo stesso tempo di farsi influenzare, permettendo quindi un fenomeno di risonanza. Dopotutto è inconfutabile, secondo la prima formula di Laplace, che un circuito elettrico, come di fatto è il nostro sistema nervoso, generi un campo magnetico e quindi una perturbazione nell'ambiente circostante. Se quindi assumiamo che ogni individuo sia un vettore di forza esercitante un campo (magnetico o di altra natura), ne consegue che tra due individui, per esempio uno pacifico e uno collerico, "vinca" chi è dotato di un vettore di forza superiore. Senza però addentrarsi nelle briglie della fisica, specialmente per chi non è abituato a masticarne i concetti, pensiamo a un esempio di vita comune: qualunque donna che ha vissuto a stretto contatto con altre donne per un periodo protratto, ha sperimentato la cosiddetta "sincronizzazione del ciclo mestruale". Non si sa come, ma è un dato di fatto che dopo giorni e giorni di convivenza, due o più donne avranno il ciclo mestruale negli stessi

giorni (a eccezione, ovviamente, di chi assume la pillola anticoncezionale); è quindi innegabile la presenza di una influenza “sovrasensibile”, di un campo di forza, che può addirittura agire sul metabolismo neuro-ormonale.

E se una persona gioiosa si ritrova circondata da persone scontrose?

Può suggerirci la risposta uno dei racconti più amati nel mondo dell’infanzia: “Pollyanna”. Pollyanna è una bambina povera che, alla morte dei genitori missionari, viene adottata dalla zia materna, una signora ricca, fredda e infelice. Così come la zia, anche tutti gli abitanti della città dove si trasferisce sembrano essere sfiduciati, scontrosi e astiosi. Nonostante queste circostanze, Pollyanna non smette di essere una persona gioiosa e felice, rendendosi un esempio, come lo era il padre missionario, per tutte le persone che incontra; gradualmente, tutta la cittadina viene contagiata dalla sua freschezza e dal suo entusiasmo, trasformandosi letteralmente nella “città della felicità”.

Allo stesso modo, nel racconto della nostra vita, come in quella del mondo, sappiamo che quando si incontra una persona fortemente carismatica o magnetica, nel bene o nel male, ne veniamo contagiati, sia a livello del singolo individuo sia a livello di folla o di popolazione. E se si ha la grazia di incontrare un grande Maestro o Avatar, si intuisce come la sua energia abbia un campo d’azione talmente potente da poter toccare e operare su innumerevoli anime, anche a distanza.

Le ultime riflessioni non vogliono in alcun modo presumere che i neuorni mirror siano i responsabili di quanto sopra affermato; sarebbe un’ipotesi troppo riduttiva e non rappresentativa delle infinite potenzialità ancora inesplorate del nostro cervello (per non dire della nostra intera essenza). Citare il sistema neuronale a specchio vuole essere solo una provocazione per far comprendere che, seppur gradualmente, iniziano ad esserci evidenze scientifiche su una realtà che va al di là di quella apparente e tangibile.



IL PERCORSO DI FORMAZIONE PER FACILITATORI DEL METODO “LIBERI DAI VECCHI SOLCHI”

• LIVELLO 1: LE BASI

Un corso con le nozioni di base per imparare a riconoscere i solchi e a praticare su se stessi le tecniche di Yogananda per trasformarli.

• LIVELLO 2: APPROFONDIMENTO

Un corso per approfondire la capacità di individuare i solchi attraverso diverse tecniche che utilizzano l'intuizione e il dialogo interiore; maggiore comprensione dei solchi, del loro magnetismo e di come si presentano nelle principali situazioni problematiche della vita; come applicare le tecniche anche a eventi del passato e per manifestare.

NB: Il secondo livello è destinato principalmente a se stessi; dopo averlo fatto è possibile fare pratica anche con amici e parenti, ma **non in veste “professionale”**.

Per accedere al livello 3 sono necessari questi requisiti:

- Almeno una seduta con Sahaja, se non la si è mai fatta.
- Avere una pratica regolare della meditazione (anche di altri sentieri)
- Aver praticato le tecniche dei solchi almeno per 6 mesi

• LIVELLO 3: TRAINING PER FACILITATORI

Approfondimento di tutti i contenuti dei livelli precedenti, con ampio spazio per domande e risposte. In aggiunta: il ruolo del terapeuta nella tradizione di Yogananda; come strutturare e condurre una seduta; prove pratiche dal vivo e/o online.

Per ottenere la certificazione sono necessari questi requisiti:

- almeno 3 mesi di pratica con altre persone
- presentare le testimonianze di almeno 3 persone diverse, per un totale di 8 consulti, di cui uno registrato e inviato a Sahaja oppure fatto direttamente a lei
- test scritto

• WEEKEND DI CERTIFICAZIONE

L'ultimo incontro, in cui si riceverà il diploma, sarà un'occasione per praticare con altri facilitatori, confrontare esperienze, sciogliere dubbi residui e ricevere ispirazione e benedizioni per la pratica.

NB: Questo percorso è ancora in corso di sperimentazione e potrebbero esserci variazioni in corso d'opera. Non è ancora stabilito, inoltre, se il livello 3 e il weekend di certificazione potranno svolgersi anche online, andrà verificato sul campo. Grazie per la pazienza e per la collaborazione nel creare insieme un percorso fantastico e potente!!!