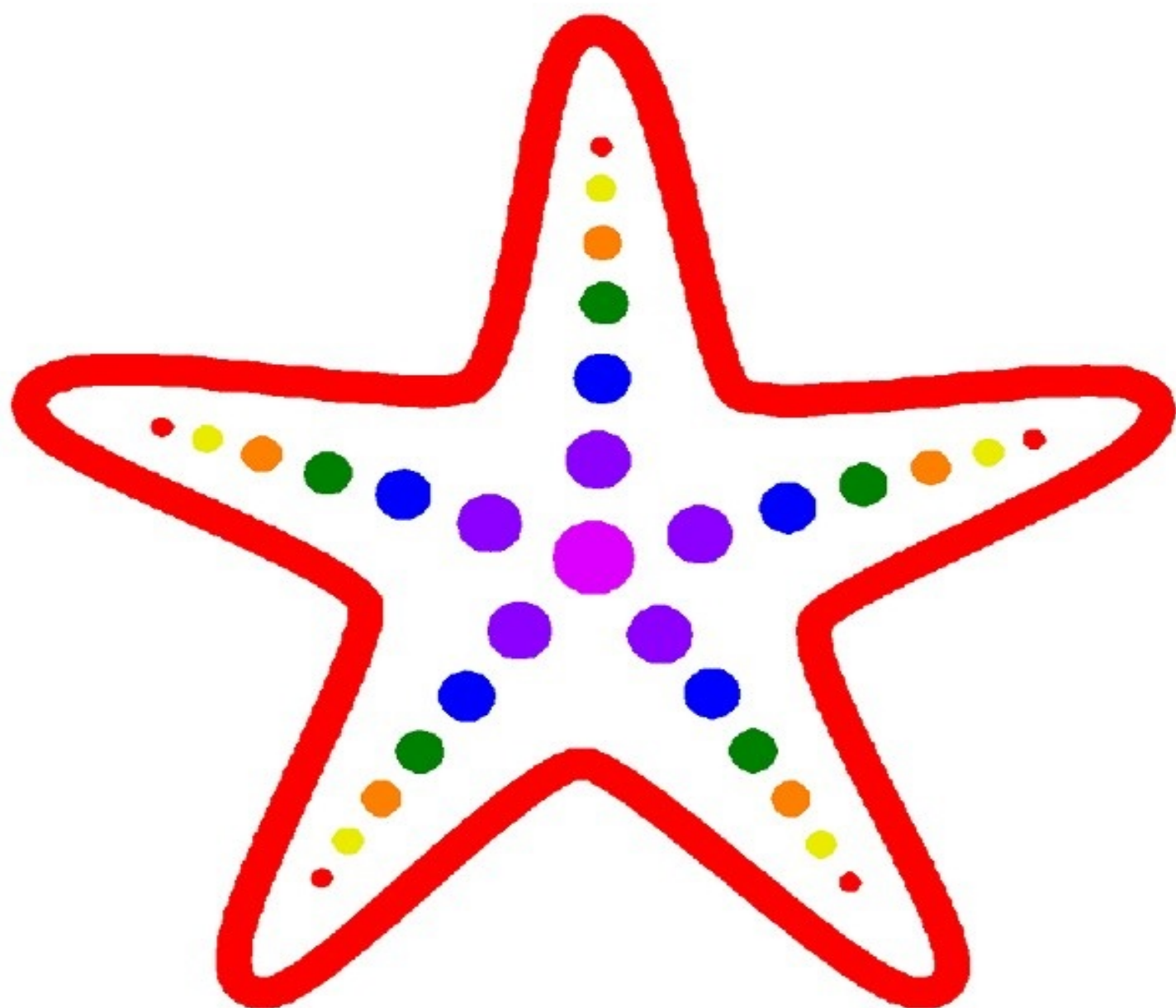




Anandayana

Gnoseologia della Serenità

Anandayana

Gnoseologia della Serenità

versione 2.1

www.anandayana.org

Revisioni

Ver	Data	note
v0.0	-25/10/2015-	bozza
v1.0	-22/04/2019-	Prima edizione
v1.1	-24/12/2019-	Riposizionamento delle illustrazioni
v1.1	-24/12/2019-	Correzioni <i>La Relatività della Quasi-morte di Mens</i>
v1.1		Traduzioni
v1.2	-10/03/2021-	aggiunto <i>La Dieta degli Sciamani Shipibo</i>
v1.3	-21/06/2021-	correzioni secondarie
v2.0	-31/01/2023-	corretto e aggiunto <i>Natura</i>
v2.1	-15/02/2026-	Correzioni AI e aggiunta Parte IV

Note di editore e distribuzione

Il manoscritto Anandayana è disponibile sulla rete gratuitamente a chiunque.

La serenità è un diritto universale di ogni individuo e dovrebbe essere un dovere delle istituzioni provvedere metodologie e situazioni che agevolino la serenità della comunità.

Il progetto Anandayana è volto a diffondere la serenità interiore a tutti gli abitanti della terra, provvedendo a chiunque le conoscenze basilari per costruirsi la propria serenità.

I concetti di Anandayana si sviluppano su ricerche e conoscenze che risiedono nei confini del conosciuto.

Essendo le nostre conoscenze in continua espansione, i metodi di investigazione che vengono usati nella ricerca Anandayana sono in continua raffinazione. Ne segue che anche i principi di Anandayana stessi saranno sempre in continua mutazione man mano che si apriranno nuove frontiere.

In un mondo dove religioni e leggi furono istituite per società, persone e culture diverse da quelle attuali, quindi inadeguate per individui moderni, i consigli diffusi da Anandayana saranno sempre al passo coi tempi: le necessità degli individui cambiano di generazione in generazione e le raccomandazioni di Anandayana si adegueranno con esse, provvedendo uno strumento perennemente aggiornato e moderno per conseguire la serenità dell'individuo.

Il progetto Anandayana sarà sempre pronto a rivalutare i propri metodi investigativi in caso ne sorgano dei nuovi o i presenti

diventino obsoleti, e di conseguenza sarà pronto a rivalutare le proprie tesi nel caso in cui in futuro si scoprano nuovi orizzonti.

Nonostante ciò, si scoraggia chiunque a fare una libera interpretazione di qualunque parte di questo testo: questo manoscritto è un messaggio passato al lettore libero da significati nascosti tra le righe.

Le nuove versioni di questo manoscritto saranno sempre disponibili gratuitamente online: www.anandayana.org (donazioni sono sempre beneaccette).

Col progetto Anandayana, nasce una nuova comunità del Web.

Lo scopo principale di tale comunità è di diffondere gli insegnamenti di Anandayana.

All'interno della comunità, basata su opere volontarie, ci saranno tanti obiettivi che si presenteranno nel tempo, come la traduzione di questo testo e dei suoi successivi aggiornamenti in diverse lingue, l'istituzione di un ente rappresentativo, la costruzione di centri di incontro e Santuari, dove provare, promuovere, praticare e condividere esperienze spirituali.

Si consiglia vivamente di iscriversi alla comunità online di Anandayana per non perdersi le nuove versioni di questo testo e gli sviluppi della comunità stessa. L'iscrizione è gratuita e i dati personali non saranno mai divulgati a nessun ente, per nessuna ragione, né a scopo pubblicitario, né tantomeno a scopo statistico.

Una nota ambientalista:

Cerchiamo di valorizzare l'ambiente: non stampare questo testo se lo puoi leggere in forma elettronica, oppure utilizza carta riciclata se non puoi fare a meno di stampare. Non cestinare le stampe delle edizioni vecchie, regalale agli amici.

Promuoviamo sempre un'ideologia ambientalista!

Riconoscimenti

Il progetto Anandayana prende ispirazione da Pragnil (leggi 'Pragnil'): è il suo insegnamento, il suo modo di vedere, interpretare, e vivere la vita, sempre sereno, in qualunque situazione si trovi.

Pragnil è il messaggero e la missione di Anandayana è di divulgare il suo messaggio.

Ringrazio di cuore tutti gli sciamani con cui ho lavorato, e in particolare la mia guida spirituale, l'“*abuelo*” J. R., il quale non ha mai preteso di essere un maestro e neppure di insegnare nulla, ma con la sua semplicità di essere, la sua modestia e le sue notevoli capacità sciamaniche radicate nella tramandata nobiltà del vero sciamanesimo Shipibo, ha illuminato la strada del mio cammino.

Ringrazio tutti gli amici che si sono sottoposti come pazienti volontari ai miei primi approcci ai *trattamenti di PNL a stato di coscienza alterato* (*Metodologia A.P.*), e ringrazio pure tutti i pazienti che hanno beneficiato dei successivi trattamenti.

Un riconoscimento, accompagnato da un incoraggiamento, a chiunque stia facendo lo sforzo di migliorare la propria Coscienza Individuale, creandosi un percorso della serenità; qualunque tipo di percorso stia seguendo, sta inconsciamente contribuendo a migliorare l'umanità.

Premesse

Questo testo non è per una lettura rapida, richiede riflessioni continue anche sui concetti base. Anche se non verrà spontaneo, bisognerà soffermarsi su diversi passaggi, per capirli e assimilarli.

Si consiglia vivamente di **non** sorvolare parti che non si comprendono pienamente per la smania o la curiosità di leggere quello che segue.

Nel caso in cui si trovino delle difficoltà momentanee nell'assimilare a pieno un concetto, o anche solamente un esempio, si consiglia di fermarsi con la lettura, dedicare del tempo per riflettere sul concetto non acquisito e riprendere la lettura dopo qualche ora o il giorno seguente.

Pure quando viene richiamato un passo testuale compreso in precedenza ma dimenticato, si consiglia il lettore di tornare su quel passo e di non procedere con la lettura finché non risultino nuovamente assimilati o ricordati i concetti precedenti.

Il testo è stato scritto nella maniera più semplice possibile, evitando inutili eruditismi, utilizzando una terminologia elementare e cercando di fornire esempi semplificativi.

Si è voluto stilare un testo che sia alla portata di qualunque lettore, di qualsiasi appartenenza e formazione culturale. Si sono pure utilizzati esempi illustrativi semplici e banali, tanto da poter risultare grossolani se non addirittura grezzi.

Prevedendo l'osticità di alcune materie, anche gli argomenti stessi sono stati affrontati in maniera semplice e semplificata, a volte

riducendo al minimo, se non addirittura eliminando, correlati e corollari scientifici, correndo il rischio di irritare studiosi e professionisti del campo specifico. Persone letterate o persone che hanno seguito un percorso di studi tecnico-scientifico torceranno il naso nel leggere la forma semplicistica con cui argomenti scientifici sono stati trattati.

Si porgano le più sentite scuse a coloro che sentano la propria formazione culturale e intelligenza offese per il "semplicismo" della stesura. A tali persone invitiamo a considerare che per ogni persona offesa per la semplicità di questo testo, per lo meno c'è un'altra persona a cui questa semplicità ha permesso una piena comprensione degli argomenti.

Lo scopo di questo testo non è di convincere il lettore della preparazione tecnico-scientifica dello scrittore, neppure di anelare all'approvazione delle comunità scientifiche, tantomeno alle gratifiche di ricercatori scientifici. Lo scopo di questo testo è far capire tutti i concetti menzionati a un pubblico più vasto possibile.

Alcuni lettori troveranno dei concetti nuovi, provocatori e forse anche contrastanti la propria cultura o credenza religiosa.

Altri lettori ritroveranno dei concetti letti in altri testi, scientifici, religiosi, metafisici o di psicologia: qui non si è inventato nulla, si sono solamente demitizzate credenze basate su superstizioni e su racconti; questo testo non fa altro che raccogliere una collezione di collegamenti logici tra verità occulte, culture ancestrali e verità da sempre alla luce del sole.

Anche se il lettore ritroverà in questo testo concetti già letti altrove, non deve lasciarsi convincere dall'erronea idea che sia uno dei tanti libri nati da un pot-pourri di idee; questo testo non è un sincretismo tra New Age, religioni e credenze varie.

Malgrado si sia cercato di raggiungere un più vasto pubblico possibile, obbiettivamente questo manoscritto ha un target limitato di lettori: è destinato a lettori di intelligenza media e alta, dotati di mentalità aperta, di modestia intellettuale e di intuizione sensibile, che

sono critici obbiettivi, liberi pensatori e alla ricerca di un proprio cammino.

Il lettore che cercherà di confrontare questo testo con le proprie credenze con un approccio conservativo, oltre a non afferrare il contenuto del manoscritto, non riuscirà neanche a seguirne i passaggi logici e probabilmente si accanirà contro i concetti base.

Solamente chi riuscirà ad abbandonare il proprio credo, le proprie certezze, le proprie visioni e le proprie conoscenze scientifiche riuscirà a far luce sul proprio Anandayana.

Questo testo non è per chi è perfettamente adeguato ad una società malata.

Questo testo non è per chi riesce a trovare felicità solamente in brevi attimi di intossicazione fisica. Questo testo non è per chi crede a quello che gli si dice senza metterlo mai in dubbio. Questo testo non è per chi segue fermamente superstizioni, credenze e riti dettati da scritti antiquati senza mai soffermarsi a pensare su quello che stia facendo. Questo testo non è per chi non si mette mai in gioco e non mette mai in dubbio le proprie credenze. Questo testo non è per chi non ascolta le altre campane. Questo testo non è per chi crede ciecamente in quello che dicono televisione, religioni e scienza e rifiuta a priori ciò che affermano altre fonti. Questo testo non è per chi si prostra al cospetto di coloro che appaiono ad un livello superiore in un settore qualunque. Questo libro non è per chi, tra essere ed avere, sceglie avere.

Il lettore che apprezzerà questo testo è il lettore che ha sempre avuto la sensazione che ci sia qualcosa che non va nel sistema e nella società; una persona che non si sia mai sentita perfettamente a proprio agio nella società. Una persona che vive bene in compagnia, ma sta bene pure da sola. Una persona che ha sempre sentito un richiamo spirituale, ma non ha mai trovato un cammino o una religione che soddisfacesse le proprie esigenze spirituali. Una persona che abbia incominciato a capire quali sono le cose importanti nella vita, quelle non indispensabili, quelle inutili e quelle nocive. Una persona che preferisce i concetti più che la forma. Una

persona che desidera essere più che avere. Una persona che sia pronta ad amarsi per poi amare il prossimo. Una persona pacifista e che si senta in armonia con la natura.

Panoramica di Anandayana

La ricerca Anandayana, anche se non ha pretese di rigore scientifico, è radicata nel tradizionale approccio scientifico: qualunque teoria logica è potenzialmente valida finché non venga smentita.

Praticando il proprio Anandayana troverete risposta a una domanda antica quanto le civiltà dell'essere umano: che senso ha la vita?

Da migliaia di anni, grandissimi filosofi hanno studiato l'uomo e il significato della vita, ottenendo analisi bellissime e brillantissime, che sono diventate materia di studi universitari avanzati, ma purtroppo sono rimaste fine a se stesse.

Che senso ha la vita? Una domanda che al di fuori delle ampie discussioni filosofiche, non tutta la gente comune si è soffermata a riflettere su di essa.

Alcune persone affermerebbero che sono sempre così occupate e di fretta, che non hanno neppure il tempo di fermarsi a riflettere sulla ragione per cui siamo su questo mondo: vivere senza sapere la ragione per cui vivere, sembra un paradosso.

Alcune persone affermerebbero che il senso della vita sia formare una famiglia e/o raggiungere una certa posizione sociale, ottenere alcuni status-symbol, come i beni di consumo proposti dalla società, proprietà, autoveicoli e beni di lusso. Coloro che affermano ciò non si rendono conto che ogniqualevolta si raggiunge o si ottiene qualunque di questi traguardi, il surrogato di felicità indotto dura poco, mentre incomincia subito una nuova frustrazione per un altro bene di consumo. Questo sistema di beni di consumo ci rende come gatti che inseguono la propria coda.

Tutte queste persone non si soffermano a pensare che tali stimoli non sorgono da un proprio pensiero o da un proprio desiderio, bensì sono stati inculcati nelle loro menti dalla società in maniera molto astuta.

L'offuscamento creato da società, religioni e alcune volte pure dalla scienza, ha contribuito affinché quelle tesi filosofiche sul senso della vita rimanessero solamente parole, senza alcuna vera applicazione reale.

Anche se il senso della vita rimane un enigma per molti, tutti accorderebbero che la condizione migliore per vivere sia in uno stato di serenità.

Sebbene alcune religioni allertino i propri seguaci sulle fittizie felicità generate dal sistema di beni di consumo imposto dalle società, i loro seguaci non danno molta importanza al tema.

Se le società moderne sono colpevoli di confondere l'attenzione degli individui creando degli status-symbol e modelli di vita dannosi, incentivando ambizione e alimentando gli ego delle persone, le religioni giocano un ruolo ancor più importante nel far offuscare le menti degli individui: basandosi su antiche superstizioni, creano modelli comportamentali che spingono l'individuo a non approfondire il concetto di vita, proiettando ogni momento presente, per tutta la durata della vita del credente, verso la falsa speranza di un futuro post-mortem in un luogo non ben determinato. L'ovvio e voluto risultato è che i seguaci proiettino costantemente il loro presente nel futuro: scelte, condotta di vita, atteggiamenti, relazioni personali e sociali, rinunce e privazioni di ogni genere, e lo devono fare per tutto l'arco della loro esistenza per guadagnarsi un posto in paradiso o una degna reincarnazione. Un individuo cresciuto in tale ambiente, costantemente proiettato nel futuro, fa pure fatica a concepire il concetto fondamentale della serenità: il "*Qui&Ora*".

Magari non si è religiosi, ma vivendo in una società religiosa, lo stile di vita viene in qualche modo modellato a seconda della religione o religioni del luogo in cui si cresce.

Alcune persone sono consapevoli che quello che gli esseri umani inseguono è semplicemente la felicità, ma pure tra loro poche persone cercano veramente di capire come ottenere la felicità. Nasciamo, cresciamo, siamo educati e viviamo in una società che fornisce modelli di felicità assolutamente sbagliati, alimentati da gente che gestisce la società. Tali modelli si basano sulla carriera, sui soldi, sulla sessualità, su un credo religioso o sulla famiglia, senza alcuna forma di ricerca interiore per capire qual è la sorgente della felicità.

Il termine Anandayana ha radici sanscrite: *Ananda*, traducibile come "felicità" e *Yana*, ovvero "percorso", "cammino", "sentiero". Quindi Anandayana, il cammino per la felicità.

L'etimologia di "felicità" definisce uno stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri. Però comunemente col termine "felicità" viene considerato uno stato d'animo di grazia breve ed effimera, un qualcosa che è destinato a terminare presto, anche se ciò non è intrinseco nel significato della parola. Probabilmente la ragione è che quando si pensa alla parola "felicità", si associano desideri materiali e non desideri spirituali: infatti, la felicità dovuta a una soddisfazione di un desiderio materiale dura poco (si pensi alla soddisfazione per l'acquisto di una macchina nuova o un cellulare nuovo), mentre la felicità dovuta a una soddisfazione di un desiderio spirituale è estesa nel tempo... chi ignora il significato di cosa sia una soddisfazione di un desiderio spirituale non si preoccupi, gli sarà più chiaro al termine di questo manoscritto.

Al termine "serenità" viene generalmente associata ad una condizione emotiva di tranquillità e calma, sia profonda che apparente, duratura nel tempo. In questo testo si utilizzerà il termine *Anandayana* anche con il significato di cammino per la serenità.

Questo non è uno dei tantissimi testi che pretende di fornire la ricetta di come raggiungere la serenità duratura in pochi passi. Non esiste né ricetta né segreto per la serenità.

Siddhartha Gautama, meglio conosciuto come (il primo) Buddha, disse:

- *non c'è un percorso per la felicità, la felicità è il percorso* -

Vedremo che questa frase racchiude fra le righe il concetto del "Qui&Ora", per il quale non esiste un percorso *"per"* la serenità, bensì un percorso *"della"* serenità.

Riassumendo, col termine "*Anandayana*" si indicherà il "*cammino della felicità spirituale e della serenità*", anche se successivamente si useranno per semplificazione solamente i significati *cammino della felicità* o *cammino della serenità*, a seconda dell'argomento trattato.

Il cammino, o percorso, della felicità è un percorso personale. Nessuno può fornire una ricetta ad-hoc valida per chiunque; un percorso efficace per una persona può non esserlo per un'altra persona.

Terminologia per iniziare

"Coscienza" e "consapevolezza" sono due termini che a volte vengono espressi come sinonimi, mentre a volte sono definiti in maniera profondamente diversa. Pure gli studiosi di psicologia e filosofia non sempre concordano con i loro stessi colleghi sulle definizioni precise di "coscienza" e "consapevolezza".

In questo testo, per "consapevolezza" si intende come la capacità più o meno estesa, di percepire e reagire cognitivamente a condizioni o a eventi, non necessariamente implicando la comprensione di essi. Infatti, mentre l'aumento di "coscienza" richiede generalmente un apprendimento di conoscenza, l'aumento di "consapevolezza" può avvenire attraverso un'esperienza non compresa.

Con il termine "consapevolezza individuale", intendiamo la "consapevolezza" di un individuo.

La "consapevolezza individuale" può essere vista come attività mentale del presente (e del passato prossimo) generata dalla "coscienza" dell'individuo con l'ausilio di eventi (o condizioni) osservati o vissuti; quindi la "consapevolezza individuale" è uno strumento della "coscienza".

La mente e le sue attività si dividono, per facilità di lavoro, in "conscio", "inconscio" e "subconscio". Per "coscienza" intendiamo l'atto di essere consci delle attività cognitive di sensazione, pensiero formulato, intuizione, ragione, volontà e memoria (atti del "conscio" della mente).

Le attività mentali cognitivamente più elevate che non riguardano il "conscio", come pensieri spontanei, emozioni, istinti, si definiscono come "inconscio".

Le attività mentali cognitivamente meno elevate si definiscono come "subconscio", includendo le attività che regolano e sincronizzano le attività fisiche.

Ora dobbiamo rimarcare una ferma distinzione tra "Coscienza Individuale" e "coscienza".

In questo testo, con il termine "Coscienza Individuale" non si intende solamente la definizione di "coscienza", come sopra definita, applicata all'individuo.

Con il termine "Coscienza Individuale" si vuole estendere il concetto di "coscienza", cioè l'essere consci delle attività cognitive, anche all'essere consci dell'esistenza della propria parte spirituale, nel senso esteso del termine.

Quindi, se abbiamo compreso la differenza tra "Coscienza Individuale" e "coscienza", è ovvio dedurre che la "coscienza" di un individuo è una capacità parzialmente sviluppabile dall'individuo stesso, mentre la "Coscienza Individuale" di un individuo presenta maggiori potenzialità di sviluppo: la differenza sta proprio dal fatto

che essere consci dell'esistenza della propria parte spirituale è una connotazione che può mutare profondamente un individuo.

Successivamente introdurremo la parte spirituale degli esseri umani: *Akaaya* (Akāya). Per cogliere la complessità della definizione di *Akaaya*, la considereremo come una trinità di tre parti spirituali chiaramente distinte. Introdurremo i termini *Mens* e *Spirito* come parti della trinità *Akaaya* e comprenderemo come essi siano parti spirituali integrali di ogni essere umano. Quindi capiremo come la maggior parte del "conscio" sia una parte della *manifestazione* di *Mens*, mentre la maggior parte dell' "inconscio" sia una parte della *manifestazione* di *Spirito*.

Quindi la "*Coscienza Individuale*" di un essere umano è un insieme di *manifestazioni* di *Mens* e di *Spirito* sull'essere umano stesso.

Vedremo che *Mens* e *Spirito* sono entità che possiedono più dimensioni di quante ne siamo consapevoli, quindi percepiscono eventi e condizioni che l'individuo non percepisce, come conseguenza hanno consapevolezza più estesa, ovvero più elevata.

Come procedere

Seguire un percorso spirituale è difficile, in qualunque stadio di esso ci si trovi.

Oltre ad esserci poche e confuse indicazioni su come crearsi un percorso spirituale, da millenni le società e le religioni hanno fatto di tutto per distogliere le singole persone da un vero cammino spirituale, inculcando superstizioni e falsi miti, creando collettività che limitano la "consapevolezza individuale" e sviano lo sviluppo della "Coscienza Individuale". La ragione di tutto ciò è che una società con molti individui con una "Coscienza Individuale" sviluppata, non è una società controllabile.

Anandayana si ripromette di proporre delle linee guida che aiutino l'individuo a trovare il proprio percorso spirituale, ovvero il proprio percorso della serenità.

Si utilizza intenzionalmente il termine "linee guida" perché non può esistere una guida comportamentale per tutti gli individui viventi. Ciascun individuo è una perfezione unica. Non esiste una ricetta unica per la serenità di due individui diversi, figuriamoci per una moltitudine di individui o, ancor peggio, una ricetta unica valida per una moltitudine di persone distribuita su diverse generazioni.

Prima di proporre delle "linee guida", bisogna essere sicuri che il lettore abbia delle conoscenze di base che permettano di poter interpretare le linee guida e quindi poter trovare il proprio cammino della serenità.

Nella *Parte I - Gnoseologia della serenità* viene introdotta, anche se in maniera molto semplificata, la struttura dell'universo che riguarda l'essere umano e le sue parti spirituali. Questa parte del testo ha la propedeuticità assoluta su tutto il resto del manoscritto: comprendere e assimilare questo capitolo è essenziale per far luce su quello che sarà il proprio cammino della serenità. Infatti, un individuo con conoscenze sbagliate può solamente avere idee confuse: qualunque forma di ricerca spirituale risulterebbe un vagare nel buio e l'eventuale spiritualità trovata sarebbe alla stregua delle pratiche delle religioni moderne: un insieme di superstizioni.

Si rammenta che la definizione generale di "coscienza" (vedi le prime definizioni del paragrafo *Terminologia per iniziare* ➡) include un apprendimento di conoscenza; se si hanno conoscenze erronee, non può avvenire nessuna corretta crescita della *Coscienza Individuale*.

Non avrebbe senso proseguire alla *Parte II - Il nostro ambiente* se non si è completamente compresa e assimilata la Parte I.

Quindi prenderanno forma gli elementi delle "linee guida", anche se non dettati specificamente, per costruirsi il proprio Anandayana, sotto forma di delucidazioni di quello che c'è attorno a noi e di come si possa interagire con esso in una migliore maniera.

Il lettore è invitato alla lettura con una mente ricettiva, flessibile e aperta.

Compendio

Sicuramente una migliore *Coscienza Individuale* aiuta l'individuo a trovare e a percorrere il proprio percorso della serenità. Allo stesso tempo, percorrere il giusto Anandayana aiuta ad accrescere la propria *Coscienza Individuale*.

Questo testo vuole essere d'aiuto a migliorare la propria Coscienza Individuale.

Per migliorare la propria Coscienza Individuale, si deve far luce su alcuni punti, affinché il percorso personale risulti più visibile.

Se si percorre un cammino oscuro, risulta difficile proseguire: paura e insicurezza insorgeranno facilmente, anche perché qualunque sia il proprio Anandayana, avrà dei concetti base diversi dai concetti indotti dalla società-religione, i quali, pur essendo sbagliati, danno una parvenza di sicurezza essendo condivisi da una moltitudine di altre persone.

Facendo luce su alcuni punti, le idee si schiariscono, le convinzioni su nuovi concetti si fortificano.

Con le idee chiare su alcuni concetti e argomenti importanti, l'individuo troverà più facile vedere, comprendere e percorrere il proprio cammino della serenità.

La coscienza si accresce anche facendo esperienze di vita variegata, e allo stesso tempo la coscienza stessa ci aiuta a sfruttare al meglio tali esperienze.

Come già accennato, la conoscenza è condizione necessaria (ma non sufficiente) per l'accrescimento della coscienza. La coscienza

acquisisce conoscenze pure con l'utilizzo di un suo importante strumento: la consapevolezza.

Per poter fornire al lettore delle conoscenze base per dar il via ad un aumento di Coscienza Individuale, questo testo farà luce su dei punti tenuti all'oscuro da religioni e società per ovvi motivi: è più facile gestire un gruppo di individui con poca Coscienza Individuale che un gruppo di individui con alta Coscienza Individuale.

Per ottenere un gruppo di individui con poca Coscienza Individuale, è sufficiente crescere tali individui fornendo a loro delle conoscenze sbagliate, delle sicurezze e delle paure. Quindi si creano la paura della morte e la possibilità di una vita eterna; si crea un "Dio" soprannaturale con similitudini umane, giudice supremo che può decidere se ci si merita la vita eterna o la dannazione senza fine, se ci si reincarna in un altro essere umano con vita agiata o meno, se vivremo nella beatitudine al suo lato o nell'eterna sofferenza. Poi si creano delle regole, più o meno rigide a seconda della tipologia di individui da controllare. Per rendere il tutto credibile, bisogna aggiungere varie storie fantasiose: alcune che includono miracoli o eventi soprannaturali di vario tipo, altre rielaborate da racconti di antiche mitologie, tutte incluse in un libro "ispirato da Dio".

L'individuo, inquadrato in una certa maniera con regole, superstizioni e credenze simili a fiabe della buona notte, viene pure tormentato da un sistema che impone status-symbol, competitività, modelli irraggiungibili, stress e problemi di ogni sorta.

Tutto questo crea una bassa coscienza collettiva e l'individuo non solo non tende a sviluppare una propria Coscienza Individuale, ma la reprime.

Un individuo così plasmato, reprime ogni forma di pensiero anticonformista anche perché per sostenere un'idea differente dagli altri è necessaria una Coscienza Individuale diversa e maggiore di quella degli altri.

Bisogna quindi cercare di far luce su alcuni punti importanti, come capire chi siamo noi esseri umani, ovvero di quali elementi siamo

fatti, qual è l'obiettivo della nostra vita, perché abbiamo bisogno di un nostro Anandayana e quali pratiche ci potrebbero aiutare nel nostro percorso.

Per incominciare a rimuovere alcuni punti che creano l'oscurità sul nostro percorso, dobbiamo innanzi tutto capire cosa siamo, per poi provare ad analizzare il significato della vita, lo scopo della nostra esistenza e quello che inconsciamente vogliamo.

Introduzione

Il mio primo viaggio in Sud America fu strepitoso: sei mesi con lo zaino in spalla che mi cambiarono la vita.

In quel viaggio compresi molte cose: alcune di esse fino a quel momento mi erano oscure, molte altre le ignoravo completamente.

In quei pochi mesi, molte delle mie credenze di una vita vissuta all'interno di società europee collassarono inavvertitamente, come una vecchia casa in pietra che subisce le furie di un terremoto di intensità 10 gradi della scala Mercalli. Le esperienze vissute in quel viaggio furono il terremoto che si abbatté su di me.

Dalle mie macerie potei vedere che quello che prima appariva sostanziale era in realtà effimero, quello che prima appariva consolidato era in realtà sostenuto da credenze e idee indotte, quello che appariva importante, era in realtà completamente superfluo. Tutte quelle macerie erano un agglomerato di superficialità, inutilità e ignoranza.

Rivalutai e rimisi in gioco molte sicurezze che prima avevano una posizione salda nella mia scala di valori.

Dalle macerie delle mie vecchie credenze, mi si aprì un percorso completamente nuovo e troppo chiaro per far finta di non vederlo.

Quando tornai in Europa ero un'altra persona.

Sin dal giorno del rientro fu chiaro quello che dovevo fare: cambiar completamente vita.

Non fu facile incominciare un nuovo percorso. Tanti anni di studio tecnico dedicati per poter svolgere una carriera che desideravo sin da quando ero ragazzino... poi una carriera brillante e rapida,

finalmente una posizione sicura e rispettabile nella società. Ora dovevo rinunciare a tutto.

La titubanza principale era dovuta al fatto di lasciare un'ottima situazione, stabile e sicura, per un futuro che ancora non aveva nessuna prospettiva... ancor peggio, non avevo la più pallida idea di cosa avrei fatto da quel momento in poi, di come mi sarei sostenuto, di cosa avrei mangiato; avevo qualche risparmio, ma sapevo che sarebbe durato pochi mesi. Fu un salto nel vuoto.

Avevo solamente una certezza: quel cammino, assolutamente ancora ignoto al momento, mi attraeva enormemente e avevo la forte sensazione che mi avrebbe portato gioia, serenità e felicità.

Alcune volte nella vita mi ero fidato già del mio sesto senso, ma per decisioni secondarie, non avevo mai osato tanto fino a quel momento.

Ci fu pure un altro fattore che spronò la mia scelta di voltar pagina: da sempre avevo avuto la sensazione che ci fosse un qualcosa di sbagliato attorno a noi: non capivo che cosa fosse, non riuscivo mai ad avere neppure un indizio di che cosa non andasse, ma lo percepivo chiaramente. Tale sensazione era condivisa pure da alcuni amici; alcuni di loro si appoggiavano a delle tesi che hanno la pretesa di spiegare cos'è quella sensazione e quello che c'è di sbagliato che la genera, ma io non ho mai condiviso quelle teorie, le ho sempre "sentite" scorrette o per lo meno incomplete.

Avevo pure la quasi certezza che se avessi intrapreso il mio nuovo cammino, avrei capito l'origine di quella sensazione.

Ebbi davanti a me due scelte: fare lo struzzo, mettendo la testa nella sabbia, continuando a vivere la mia benestante vita precedente, sicura e sotto alcuni aspetti soddisfacente, oppure fare un salto nel vuoto, senza aspettative e con nulla di sicuro.

Ero convinto che la maggioranza di persone avrebbe scelto di fare lo struzzo: era la scelta sicura, la fanno tutti, non poteva non andare che bene, perché rischiare? -Si sa quello che si lascia, ma non si sa quello che si troverà-, un detto semplice e chiaro, che premunisce

chi abbia intenzione di fare cambiamenti irrazionali e avvalora quello che si è costruito... io invece stavo per fare proprio l'esatto contrario: lasciare una posizione concreta, in fase di consolidazione e con la sola prospettiva che migliori, per dedicarmi ad un qualcosa di cui non avevo minimamente un'idea chiara di cosa si trattasse, solamente un'informe barlume, condito di vaghi e stravaganti spunti.

Coraggio, anticonformismo, adattamento e, probabilmente, un po' di pazzia: mi armai di queste (quasi) virtù e decisi di fare quel salto nel vuoto. Pensai: -la vita è solamente una, nel caso peggiore avrò sicuramente delle storie da raccontare...-

Senza rendermene conto, il mio nuovo percorso era già iniziato... le titubanze erano solamente gli ultimi spasmi di una parte morente della mia precedente vita.

Non sono sicuro se la scelta del cambiamento di vita fu una conseguenza di vari ragionamenti accumulati nel tempo e giunti improvvisamente ad una conclusione, o un fulmine a ciel sereno. Di sicuro so che nel momento in cui mi resi conto che avevo preso una decisione, molte cose in me erano già cambiate: il concetto di carriera aveva perso di significato, il desiderio di appartenenza a qualunque tipo di gruppo era sublimato nel vuoto.

All'inizio del mio nuovo percorso, seppi una cosa che non lasciava compromessi, ma conseguenze chiare: per un certo periodo della mia vita dovevo fare un taglio netto con la società. Al principio non avevo alcun indizio del perché dovevo abbandonare qualunque forma di società, sapevo solamente di doverlo fare. Col senno di poi, tutto risultò chiaro e ovvio: per poter comprendere l'umanità e il suo sistema sociale, mi dovevo distaccare da esso, dovevo tagliare tutti i ponti, dovevo assumere la posizione di un osservatore esterno e neutrale, cioè che non influisce (o disturba) l'ambiente sotto studio e che a sua volta non è influenzato da ciò che osserva. E così è stato per vari periodi dei miei seguenti anni.

Sin dall'inizio prevedevo che non sarebbe stato facile, ed infatti non lo fu, ma in compenso sono stato ripagato abbondantemente dalle

esperienze fatte e dall'accrescimento spirituale e personale ottenuto.

Pensavo che non avrei mai più vissuto esperienze come nel mio primo viaggio in Sud America, in termini di sconvolgimento e cambiamento personale, culturale e mentale, ma mi sbagliavo di grosso... ora vedo il mio primo viaggio come una specie di preparazione psico-fisica-spirituale per le esperienze che seguirono, ma soprattutto per prepararmi a comprendere e ad assimilare gli insegnamenti di Pragnil.

L'incontro

Dai miei appunti scritti circa tre ore prima del mio primo rituale di ayahuasca con cerimonia Shipibo:

"...

Prima del tramonto, la maggioranza degli adulti si fa la doccia all'aperto a fianco casa, usando secchi e catini e con pochi vestiti addosso, mentre i ragazzini vanno a lavarsi nel melmoso fiume Ucayali, tanto torbido da non avere 5cm di trasparenza.

Ieri sera mi sono recato al fiume per fare delle foto al tramonto. Il lungo e angusto pontile in legno che porta al molo, due metri sopra l'acqua, è traballante, vecchio e fracassato, sembra che da un momento all'altro possa crollare, ma ha comunque il suo fascino.

Tra i vari peque-peque parcheggiati c'erano una dozzina di bambini, qualche ragazzino e un paio di adulti, di cui uno straniero, tutti che giocavano nell'acqua più che lavarsi.

Lo straniero mi apparve particolarmente socievole, aveva tutte le attenzioni degli altri, sembrava in ottimi rapporti con la gente locale, affascinante e sorridente; trasmetteva buone vibrazioni e serenità.

Non entrai in acqua, troppo torbida per i miei gusti; rimasi seduto nel pontile, facendo foto, guardando quella gente semplice divertirsi e godendo dell'inusuale atmosfera.

Col calar del sole, le zanzare incominciarono a farsi sempre più fastidiose. Stavo per andarmene, quando all'improvviso tutta la gente incominciò ad uscire dal fiume e a dirigersi verso lo stretto pontile, passandomi a fianco uno ad uno. Episodio strano: tutti i ragazzini stavano attorno allo straniero e lui, nel passarmi a fianco, mi guardò negli occhi, accennò a un leggero sorriso, mi toccò la spalla con la mano e mi disse -mañana noche confía en ellos- ... rimasi spiazzato, ancora adesso non capisco perché mi disse tali parole e a che si riferiva.

[...]

Oggi ho fatto pochino, M. mi ha consigliato di riposarmi. Qualche giro per il villaggio, qualche chiacchiera del più e del meno con gli indigeni.

Questa sera, tornando nella capanna, la fame ha incominciato a farsi sentire: non capisco il senso del digiuno richiesto per il rituale.

Ho un po' di titubanze per stanotte. M. mi ha detto che viene a prendermi circa alle 8pm per il rituale dell'ayahuasca.

..."

Appunti scritti il giorno seguente della notte del mio primo rituale di ayahuasca con cerimonia Shipibo:

"...

Ieri notte M. è venuto a prendermi in ritardo, quasi tutti erano già andati a dormire.

Ci avviammo nell'oscurità verso nord, camminammo per circa 35 minuti con la tenue luce della sua torcia passando per qualche piccolo villaggio di cui non ricordo il nome, poche case sparse qua e là.

In quei villaggi non esiste luce artificiale... a quell'ora l'unica presenza sono le poche case le cui sagome si intravedono dal sentiero e i cani che abbaiano al nostro passaggio.

Addentrandoci sempre di più nell'oscurità, incominciai a sentirmi nervoso, mille pensieri mi vennero in testa, e tutti terminavano con una frase: -sono un pazzo a seguire uno semi sconosciuto in piena notte nella foresta amazzonica-.

I suoni notturni della natura, se prima creavano un piacevole concerto avvolgente di sottofondo, man mano che si procedeva e il sentiero si faceva più angusto, si fecero più intensi, prendendo toni minacciosi.

Ci fermammo davanti ad una semplice e piccola capanna, M. mi disse di aspettare, doveva andare a chiamare suo padre.

Lì nell'attesa, mi tornarono in mente le parole dello straniero -mañana noche confía en ellos- (n.d.a.: -domani notte fidati di loro-) e il suo sorriso pacifico... inespiegabilmente, il ricordo di quelle parole rimisero in ordine i miei pensieri in modo positivo... la curiosità era tanta e non volevo tirarmi indietro, quindi l'unica soluzione fu di fidarmi di quegli sciamani, rilassarmi e lasciarmi andare nell'avventura.

..."

Quello straniero che incontrai vicino al fiume era Pragnil e, ora posso dirlo con sicurezza, quelle poche parole -domani notte fidati di loro- furono la mia prima guida da parte sua.

Se Pragnil non avesse mai pronunciato quelle parole, sarei stato capace di avere quella straordinaria esperienza che mi cambiò la vita? Da allora me lo sono chiesto più volte.

In ogni modo, quel primo breve periodo nella giungla Amazzonica fu probabilmente il più importante della mia vita: incontrai per la prima volta Pragnil e partecipai al mio primo rituale di ayahuasca, due eventi che cambiarono per sempre la mia esistenza.

Le mie positive impressioni su Pragnil furono confermate nei successivi incontri: una persona di una tranquillità e una pace interiore affascinanti, tanto che tutte le persone attorno a lui percepiscono chiaramente tali vibrazioni positive. Sempre con un sorriso sereno, Pragnil emana serenità. Di poche parole, ma profonde, che arrivano esattamente al punto. Ha sempre una parola per chi ha bisogno di conforto. Costantemente disponibile ad aiutare il prossimo. Un grande ascoltatore, attento ai dettagli di quello che la gente gli dice. Pragnil ha tutte le caratteristiche di colui che si potrebbe definire un saggio.

Una caratteristica sorprendente di Pragnil è la sua vasta cultura, quasi onnisciente. Pragnil ha una profonda conoscenza di tutti gli argomenti di cui l'abbia sentito parlare e dispensa conoscenze sempre con estrema modestia.

Se esistono persone illuminate, Pragnil è sicuramente una di esse, altrimenti io non ne ho mai incontrato una.

Al di là dell'ampia conoscenza culturale, Pragnil è capace di azioni che rientrano nel comune concetto di paranormale. Più volte sono stato testimone di come Pragnil sia capace di prevedere il futuro e, quando necessario, di elargire consigli efficaci in maniera sintetica, capaci di mettere in condizioni favorevoli coloro a cui il messaggio è destinato, come accadde a me in occasione del mio primo rituale sciamanico e in altre occasioni successive.

E non solo.

Assistetti personalmente ad una guarigione di un malato ad opera di Pragnil che si potrebbe definire anch'essa miracolosa: durante un

rituale sciamanico che partecipai con Pragnil, degli indigeni di un villaggio vicino portarono a peso una donna che si contorceva dal dolore, sudava, gemeva e piangeva in un idioma a me sconosciuto. Pragnil si accovacciò a fianco della donna sdraiata sul pavimento in legno sul bordo del chiosco cerimoniale, a circa un paio di metri da dove eravamo seduti, e le mise le mani sullo stomaco: in pochi secondi la donna si tranquillizzò e si addormentò, quindi Pragnil tornò a sedersi con noi. Dopo circa una mezzora, la donna si svegliò, scese in silenzio dal chiosco cerimoniale e raggiunse le persone che l'avevano accompagnata ed erano rimaste quietamente in attesa, sedute a poca distanza. Io rimasi allibito, Pragnil e il mio maestro sciamano J. non fecero una piega.

Dal mio diario di quei giorni:

"...

Mi sono svegliato nel centro cerimoniale con le prime luci dell'alba nello stesso momento in cui si svegliava J. . Lui di solito si sveglia alle 5am, probabilmente il rituale durò molto più del previsto; persi il senso del tempo che trascorse e mi sento tuttora molto rintronato. Al mio risveglio Pragnil non c'era, non mi resi conto a che ora Pragnil se ne andò, ma tornò poco dopo.

Mentre ripulivamo il centro cerimoniale, chiesi a Pragnil alcune mie curiosità: che problema avesse la donna, se fosse stato J. a insegnargli come curare e se si considerasse uno sciamano.

L'unica risposta che ho ricevuto è stata - si deve studiare tutta la vita per divenire uno sciamano-.

..."

Parte I - Gnoseologia della Serenità

Metodologia

Il metodo di lavoro scientifico dovrebbe essere chiaro e minuziosamente seguito da chi fa scienza, ma purtroppo non è sempre così, e dovrebbe essere basato sui seguenti concetti:

1. una qualunque teoria è valida fin quando non si trovano prove scientifiche evidenti che non lo sia, e
2. una teoria non è più valida quando esiste almeno una prova consistente che dimostri la sua invalidità.

In questo testo non si ha la pretesa di dare risposte scientifiche a quesiti irrisolti o formulare nuove teorie fisiche. Nondimeno, per poter introdurre determinati concetti, alcune teorie errate vanno rettificate.

Anandayana è un cammino personale, nessuno può con certezza definire il percorso di un'altra persona, in quanto ciascuna persona ha il proprio percorso che differisce dai percorsi di tutte le altre persone. A dispetto di tutto ciò, si possono suggerire metodologie che un individuo può valutare come possibili contenuti per il proprio anandayana.

L'importante è avere certe idee chiare sin dall'inizio del proprio Anandayana, e idee chiare si hanno solamente quando si conosce il proprio territorio, ovvero la realtà che ci circonda.

L'inizio del proprio anandayana è proprio il passo più importante: ci si rende conto di trovarsi in un territorio che pensavamo di conoscere, ma lo conoscevamo solamente parzialmente, e quel poco che conoscevamo ne avevamo una visione distorta a causa della cultura e della società in cui siamo cresciuti, per non dire dell'indottrinamento religioso a cui siamo stati sottoposti.

Bisogna demistificare tutto il costruito di conoscenze errate che abbiamo, creando una nuova visione della realtà. Una volta ottenuta una nuova visione della realtà, il territorio che consideravamo conosciuto, apparirà come un nuovo territorio.

Qualunque percorso si intraprenda, con una nuova visione, sarà come ritrovarsi in nuovi territori, tutti da esplorare, capire e apprendere.

Se da un lato con lo studio di Anandayana non si ha intenzione di fornire risposte scientifiche a quesiti irrisolti, dall'altro lato si vuole sfatare dei concetti errati, affinché l'individuo abbia una visione più chiara del territorio di partenza.

Perseguendo per il proprio Anandayana, il praticante presto capirà per conto suo che non è importante capire tutti i misteri dell'universo. L'importante è avere le idee chiare su determinati argomenti per poter assimilare alcune nuove nozioni e mantenere una mentalità aperta e flessibile: ciò è essenziale per proseguire il proprio Anandayana.

Le conoscenze utili per formare il proprio Anandayana potremmo chiamarle *gnoseologia della serenità*, ovvero la teoria della conoscenza per la serenità.^[1]

Per capire il segreto della propria serenità, bisogna analizzare quello che vogliamo veramente e quello di cui abbiamo bisogno.

Ma il primo passo da fare è assimilare la *gnoseologia della serenità*, incominciando dal capire "quello che siamo".

Non riusciremo mai a capire quello di cui abbiamo bisogno per la nostra propria serenità se non abbiamo idea di quello che siamo in

realtà. Tutti noi abbiamo idee confuse o erranee riguardo a che cosa siamo, a causa di una cultura di base e una educazione che volutamente hanno fornito informazioni scorrette.

Capire esattamente cosa siamo è impossibile, però avere delle idee corrette in merito non è difficile ed è il primo passo necessario per avviarci nel nostro anandayana.

Sogno, Allucinazione o Realtà

Appunti scritti qualche sera dopo il mio primo rituale di ayahuasca:

"...

Pure la reazione del fisico alla medicina (n.d.a.: ayahuasca) fu forte, ma ne valse la pena.

Sono ancora perplesso per le visioni straordinarie del viaggio sciamanico, centinaia di domande frastornano nella mia testa per trovare un senso logico a tutto, una spiegazione razionale: tutte quelle visioni, furono sogni, allucinazioni, tutto creato dalla mia mente?

E le risposte alle mie domande che arrivarono nella mia testa, me le detti da solo?

Se fosse stato tutto scaturito dalla mia mente, perché scelsi quel tipo di visioni?

Le domande si susseguono una dopo l'altra... quelle visioni mi hanno veramente sconvolto, non mi sarei mai aspettato tanto.

Oggi dopo pranzo sono andato a fare una passeggiata solitaria, per distrarmi un po'. Non c'era nessuno in giro, erano tutti in siesta. Sentivo il sole arrostitmi la pelle, allora mi sono seduto all'ombra di una grossa pianta vicino alla scuola; da lì a poco vedo apparire quello straniero che incontrai al fiume: si avvicina, mi saluta, chiede il permesso di sedersi a fianco mio e si presenta come Pragnil. Gli chiedo se abbia mai fatto dei rituali con ayahuasca e incominciamo a parlare dell'argomento.

Gli esterno il mio sgomento per i messaggi ricevuti durante la sessione di ayahuasca sotto forma di visioni e risposte alle mie domande, il mio scetticismo sulle credenze indigene sugli spiriti e pure i miei dubbi che le visioni siano semplicemente frutto dalla mente sotto effetto psichedelico, quindi che non ci sia nulla di reale alla base delle visioni ma solamente il frutto del cervello allucinato.

Dopo avermi ascoltato, Pragnil mi ha risposto così: -credi che ci sia qualcosa di reale in quello che vedi, che tocchi e che senti in questo momento? Non è tutto creato dal tuo cervello?-

..."

Pragnil non mi ha mai imposto le proprie conoscenze né le proprie idee, non mi ha mai dispensato insegnamenti a scatola chiusa. Pragnil mi ha sempre aiutato ad arrivare a capire i concetti per illazioni e ragionamenti, accompagnandomi intellettivamente a un chiaro apprendimento.

- credi che ci sia qualcosa di reale in quello che vedi, che tocchi e che senti in questo momento? Non è tutto creato dal tuo cervello? -

Sin dal momento in cui udì quelle parole, ebbi il bisogno di approfondire l'argomento: da subito intuì che era un concetto fondamentale per il mio nuovo percorso... e immagino che Pragnil lo sapesse bene, altrimenti non avrebbe introdotto l'argomento appena conosciuti.

Pragnil mi ha ricordato varie volte che la realtà in cui viviamo siamo noi stessi a crearla.

Volendo approfondire l'argomento, ci sono tornato varie volte con Pragnil in diverse occasioni e, ottenendo conferme da successive ricerche, sono riuscito ad ottenere un quadro generale che vi propongo nei prossimi paragrafi. La divisione in paragrafi di ciascun argomento penso che sia utile per futuri riferimenti.

Manifestazioni di Entità con altre dimensioni

In questa parte del testo si desidera definire il concetto delle *dimensioni* e delle possibili *manifestazioni* percepite in determinate situazioni. Molti lettori troveranno l'argomento di facile comprensione, altri dovranno rivedere questo paragrafo più volte.

È consigliato di non proseguire con la lettura fino a quando non siano chiari e ben digeriti tutti i dettagli di questo capitolo, in quanto verranno ripresi molte volte in questo testo.

Si invita a tornare alla lettura di questa parte del testo nel caso in cui i concetti qui esposti si offuschino col tempo.

Dimensioni Spaziali e Temporal

Noi tutti siamo abituati a destreggiarci nel mondo come lo vediamo a *quattro dimensioni*: le *tre dimensioni spaziali* da noi percepite (lunghezza, altezza e profondità) e *una dimensione temporale unidirezionale* (il tempo lo percepiamo che trascorre in un senso unico incrementale, impossibilitato a indietreggiare).

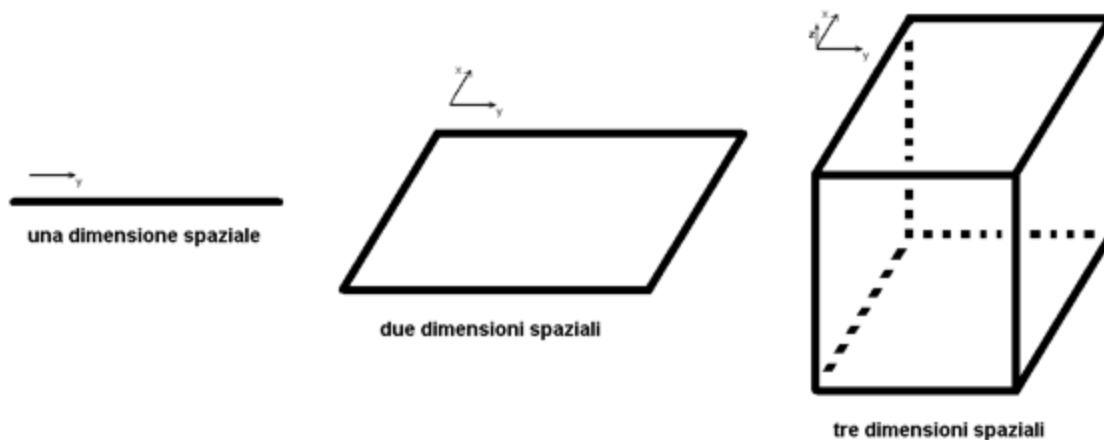


Fig. 1

A meno che il lettore abbia percorso una carriera di studi scientifici, immaginare una quarta dimensione spaziale risulta già difficile.

Manifestazioni

Facciamo un esempio un po' grossolano, che verrà richiamato più volte nel corso di questo libro per aiutare il lettore ad una facile comprensione.

Proiettandoci in un ipotetico universo (visibile) in dimensione tre: due dimensioni spaziali e il tempo.

In questo universo c'è un paese dove vivono alcuni personaggi: il signor Segmento, la signora Virgola e il signor Angolo.

I tre amici, vivendo in un mondo a due dimensioni spaziali, ignorano totalmente l'esistenza di una terza dimensione spaziale, anzi non riescono neppure a concepire una dimensione ulteriore alle due dimensioni spaziali in cui vivono... allo stesso modo come noi facciamo fatica a percepire una quarta dimensione spaziale.

Tutti e tre i personaggi sono abituati ad assistere giornalmente a una strana *manifestazione*, di cui non sanno darsi una ragione: un

cerchio che a volte si ingrandisce e a volte si rimpicciolisce.

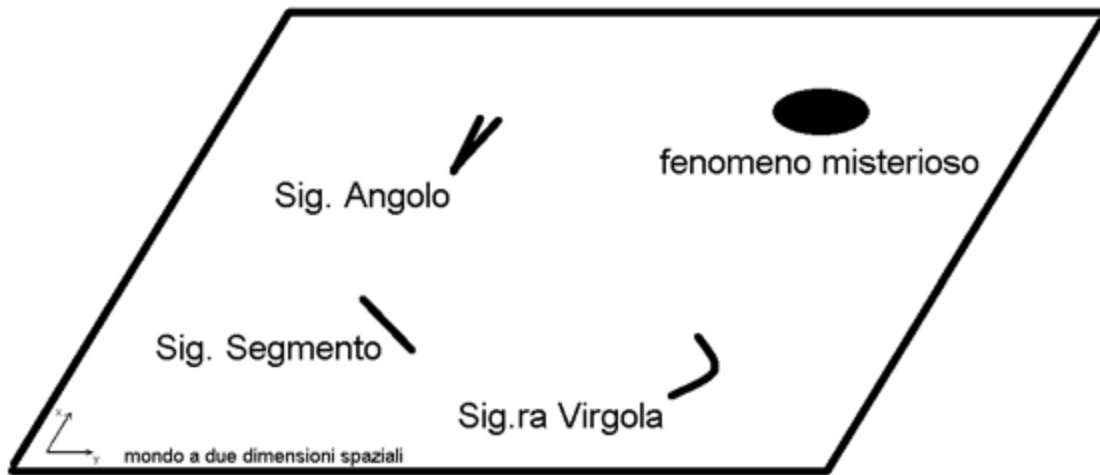


Fig. 2a: mondo a 2 dimensioni

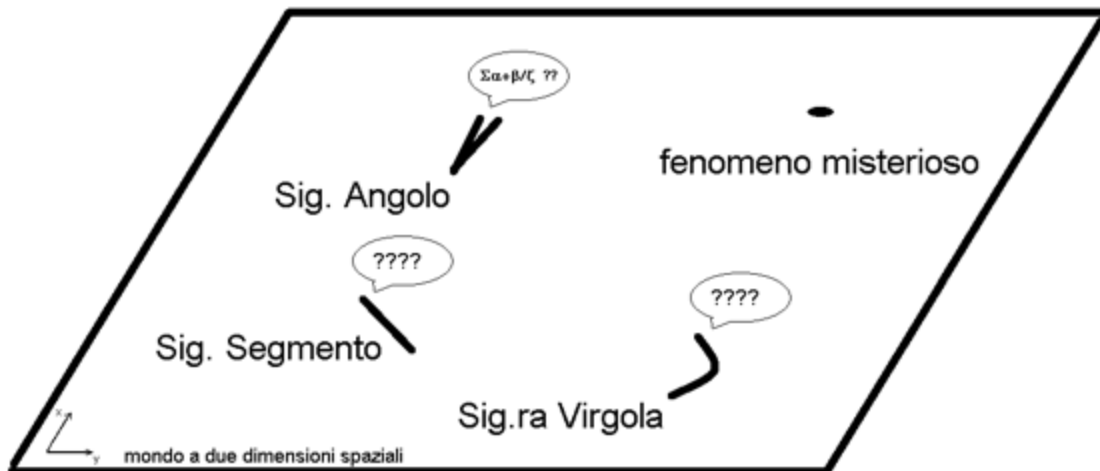


Fig. 2b: mondo a 2 dimensioni

Il signor Angolo è uno scienziato e ha dedicato tutta la vita a studiare quella strana manifestazione: formulando varie leggi fisiche basate su modelli matematici complessi, è riuscito a descrivere bene la dinamica geometrica della *manifestazione* che appare, ma le conoscenze e le percezioni del Signor Angolo non gli permettono di intendere a pieno la natura del fenomeno. Analogamente, noi abbiamo creato la stupenda fisica quantistica ma non abbiamo capito

a pieno la vera natura dei fenomeni che chiamiamo elettrone e fotone.

Il misterioso fenomeno è in realtà il signor Cono che vive in un mondo a quattro dimensioni visibili (tre dimensioni spaziali più il tempo), e che si muove continuamente su e giù per la terza dimensione spaziale. Il fenomeno percepito dai tre amici è *l'intersezione* planare del signor Cono sul piano dei tre amici Virgola, Angolo e Segmento, i quali non riuscendo a concepire la terza dimensione spaziale, riescono solamente a percepire la parte di signor Cono che interseca la loro realtà spaziale bidimensionale.

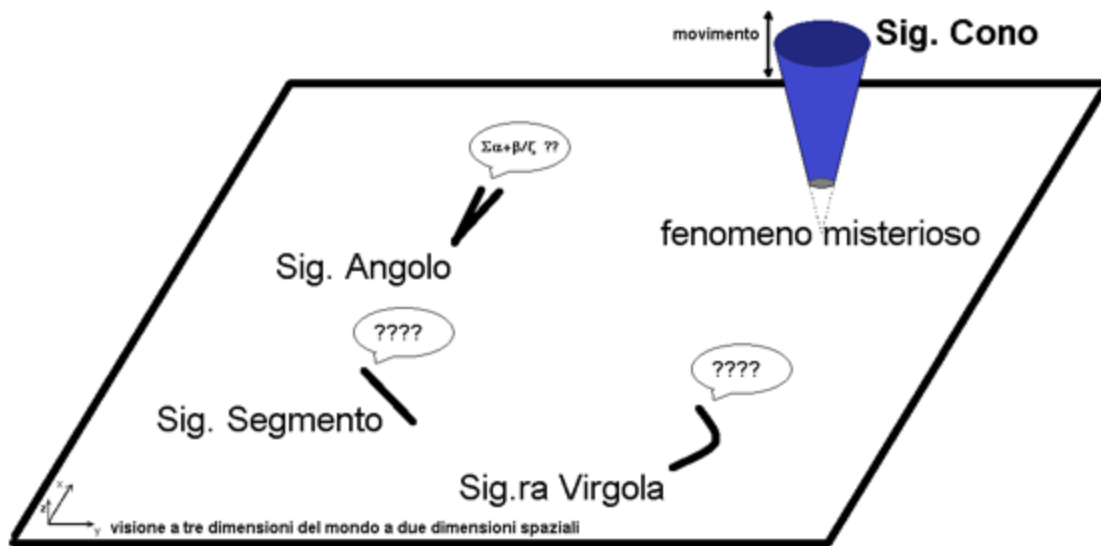


Fig. 3: mondo a 2 dimensioni visto da realtà a 3 dimensioni

Quindi i tre amici Virgola, Angolo e Segmento, che vivono in un mondo a due dimensioni spaziali, essendo privi della terza dimensione spaziale (perpendicolare al piano), non si accorgono della presenza del signor Cono; i tre amici si accorgono solamente delle *manifestazioni* di signor Cono sul loro mondo a due dimensioni spaziali.

Quello strano cerchio che cambia dimensione in realtà altro non è che *l'incidenza geometrica* di signor Cono sul piano bidimensionale (in colore grigio nell'illustrazione figura 3). Il signor Angolo è riuscito a descrivere bene la *manifestazione* del signor Cono nel mondo a

due dimensioni spaziali, ma non può capire la vera natura del signor Cono perché il signor Angolo è privo della terza dimensione spaziale.

Potremmo definire due tipi distinti di manifestazione:

- manifestazione diretta: quando un fenomeno si manifesta in una sotto-dimensione per propria incidenza geometrica, come nel caso del signor Cono che si "interconnette" col mondo dei signori Virgola, Angolo e Segmento.
- Manifestazione indiretta: quando un fenomeno si manifesta in una sotto-dimensione per via di una proiezione. Come esempio, si consideri una persona in uno spazio tetradimensionale (tre dimensioni spaziali e una temporale) e una sorgente luminosa (il mezzo di proiezione); l'ombra creata su un muro (due dimensioni spaziali) potrebbe essere una manifestazione indiretta della persona, perché avviene per la presenza del mezzo di proiezione (la luce).

Per definire se una manifestazione sia diretta o indiretta, bisogna conoscere completamente la natura del fenomeno.

In linea generale, si può definire bene un fenomeno se la sua natura risiede completamente nelle nostre dimensioni percepibili e si manifesta in sotto-dimensioni.

Nel caso in cui la manifestazione del fenomeno avviene nelle dimensioni a noi percepibili, ma la natura del fenomeno risiede anche in dimensioni a noi non percepibili, la comprensione del fenomeno è sicuramente improbabile.

In questo testo non si farà alcuna distinzione tra manifestazione diretta o manifestazione indiretta, si parlerà semplicemente di *manifestazione*.

Manifestazioni e Scienza

Ora traduciamo l'esempio appena fatto nella nostra realtà che vediamo a quattro dimensioni (tre spaziali e una temporale).

Nella vita di tutti i giorni, anche se molto spesso non ce ne rendiamo conto, conviviamo con *manifestazioni* di fenomeni di cui la scienza non riesce a spiegare completamente la natura.

Per alcuni di questi fenomeni, la scienza riesce a descrivere completamente la *manifestazione*, pure a prevederla e a controllarla, ma non riesce a darsi una spiegazione della natura della *manifestazione*.

Manifestazioni come elettroni, fotoni, attivazioni cerebrali, gravità, sono manifestazioni di fenomeni che "esistono" pure in altre dimensioni oltre alle nostre quattro dimensioni, ma noi percepiamo solamente le loro manifestazioni nelle nostre quattro dimensioni.

Anche se riusciamo bene a descrivere le *manifestazioni* di questi fenomeni nelle nostre quattro dimensioni, come nel caso dello scienziato signor Angolo dell'esempio qui sopra, ignoriamo completamente o parzialmente la vera natura di questi fenomeni in quanto la nostra comprensione è limitata alle tre dimensioni spaziali e quella temporale.

I nostri modelli fisico-matematici sono corretti per descrivere le manifestazioni dei fenomeni nel nostro mondo a quattro dimensioni, ma ci sfugge la vera natura del fenomeno, come nel caso della gravità, la cui manifestazione fu già descritta da Newton nel XVII secolo e successivamente raffinata, ma ancora oggi non si capisce la vera natura del fenomeno; pure A. Einstein provò a fornire una spiegazione più completa della gravità basata sulla distorsione spazio-tempo nella sua teoria della relatività.

La luce è un elemento fondamentale per le nostre vite, come la corrente elettrica è un elemento fondamentale per la nostra epoca tecnologica; però ci sfugge ancora la vera natura degli elementi microscopici costituenti la luce e l'elettricità, ovvero rispettivamente fotone ed elettrone. Le manifestazioni di tali elementi, che hanno dimensioni infinitesimali, sono state descritte in maniera

macroscopica rispettivamente dalla fisica e fisica ottica, e in maniera microscopica dalla fisica quantistica, ma ancora non abbiamo capito la vera natura dei due fenomeni, elettrone e fotone. Una dimostrazione di ciò è proprio il nome del modello matematico fondamentale per la fisica quantistica valido sia per l'elettrone che per il fotone, chiamato modello *onda-particella*: proprio perché non si è ancora capito se questi fenomeni siano un'onda, una particella o più probabilmente qualcos'altro (vedi paragrafo *La dualità onda-particella in breve* [⇒](#)).

Non dobbiamo necessariamente entrare in argomenti scientifici "impalpabili" per trovare misteri irrisolti: è ancora parzialmente un mistero la parte più importante del nostro corpo, il cervello. Questo stupendo strumento gelatinoso che ci ha permesso di sopraffare sul resto del mondo animale pur essendo l'essere umano fisicamente inferiore alle altre specie.

La scienza annaspa nel tentativo di capire alcune funzionalità del cervello le cui manifestazioni sono evidenti a tutti, ma la cui natura ci sfugge completamente.

Come dichiara uno dei più rinomati ricercatori nella scienza cognitiva, Walter J. Freeman^[2], malgrado siamo riusciti a fare dei modelli macroscopici, che definiscono il funzionamento generale del cervello, e quelli microscopici, che definiscono il funzionamento delle sue parti microscopiche (le reti neurali), non riusciamo a capire il collegamento tra modello macroscopico e quello microscopico.

Per non parlare poi della comprensione di alcuni funzionamenti principali del cervello, come per esempio la vista: non si sa ancora dove e come il cervello ricrei l'immagine a partire dai segnali elettrochimici forniti dal nervo ottico.

Questi ed altri fenomeni non sono limitati alle nostre note dimensioni, bensì hanno nature estese anche ad altre dimensioni. Perciò noi non riusciamo a percepire tali nature e probabilmente neanche a capirle, come nel caso dei tre amici del mondo a due dimensioni dell'esempio citato.

Sicuramente esistono altre dimensioni spaziali. Infatti, la recente teoria delle SuperString si è spinta ad ipotizzare fino l'undicesima dimensione.

Probabilmente esistono altre dimensioni temporali, correlate tra di loro, ove il tempo non è solamente unidirezionale.

Senza dubbio esistono altre dimensioni energetiche e potenziali oltre a quelle che conosciamo.

Magari esistono pure dimensioni che non sono né temporali né spaziali né energetiche né potenziali, il qual concetto risulta a noi inimmaginabile a causa delle nostre limitazioni.

Proprio per il fatto che ci siano tante dimensioni esistenti di cui non riusciamo neppure a concettualizzare, è errato pensare che l'essere umano sia limitato a quelle dimensioni a noi note.

La consapevolezza individuale dell'essere umano è certamente limitata alle dimensioni che percepiamo, ma le parti costituenti dell'essere umano non hanno questa limitazione, anche se non ne siamo consapevoli.

Queste parti costituenti l'essere umano che hanno ulteriori dimensioni oltre alle nostre dimensioni percepite, costituiscono le cosiddette *parti spirituali*.

Dio e l'Universo

La parola "Dio" richiama alla mente il Dio o gli Dei delle religioni moderne, sia monoteiste che politeiste: una superiore entità ultraterrena, dotata di capacità straordinarie e con una certa personalità dalle caratteristiche umane.

A seconda della nostra cultura, quando sentiamo il termine "Dio", automaticamente lo associamo ad una entità superiore, con caratteristiche precise, che sia iroso, puntiglioso, vendicativo, spietato, feroce, come il Dio ebraico, il Dio musulmano, il Dio cristiano del vecchio testamento e il Dio Shiva induista, oppure, misericordioso, amorevole, pietoso, compassionevole, come il Dio cristiano del nuovo testamento.

Comunque la mettiamo, viene immediato associare alla parola "Dio" a un essere supremo con un determinato tipo di personalità.

Sfortunatamente, tale entità umana-supernaturale non esiste.

Tale entità umana-supernaturale è frutto di antiche superstizioni, tramandate oralmente prima, per manoscritti poi, i quali testi sono stati pure modificati nel corso dei secoli. Tali testi definiti "sacri", sono stati utilizzati dai governanti dei tempi antichi e moderni, per controllare i popoli, aizzarli gli uni contro gli altri, fare discriminazioni razziali e, in generale, limitare lo sviluppo della Coscienza Individuale.

Credere in un tale Dio è una forma di consolazione, necessaria per le persone con poca coscienza di sé stessi. I credenti in tale Dio, si sentirebbero soli nell'universo se non avessero con loro l'idea di Dio: hanno bisogno di regole e regolamenti per la propria esistenza, di un

giudice universale e di un premio per il buon comportamento tenuto durante la vita, tale ricetta si chiama *religione*.

Nota: in questo testo non si userà più la parola "Dio" per evitare associazioni di idee errate causate da richiami mentali dovuti alla nostra formazione culturale. In questo testo, con il termine "dio" verrà riferito unicamente a quell'immaginario essere sovranaturale dalle caratteristiche umane associato al dio delle religioni monoteiste, mentre col termine "dei" verranno riferiti i vari dei delle religioni politeiste.

Qualunque libro "sacro" che descriva un dio, è una collezione di superstizioni, favole e storie, tutte perfette come fiabe della buona notte per dei bambini dell'asilo... ma molte persone non sono mai uscite dall'asilo della Coscienza Individuale, non avendo mai avuto la possibilità di accrescere la propria Coscienza Individuale.

È proprio per il motivo che la maggioranza delle persone ha una Coscienza Individuale non sviluppata, che le religioni esistono e devono esistere. Se non ci fossero le religioni, tutte quelle persone con poca Coscienza Individuale si sentirebbero perse nell'universo, smarrite, senza direzioni, senza mete né speranze per il futuro. La mancanza di religioni porterebbe a forti depressioni croniche diffuse su tutte le popolazioni che causerebbero una completa demotivazione generale e una moltitudine di suicidi: essendo la stragrande maggioranza delle persone nelle società con poca Coscienza Individuale, la mancanza delle religioni porterebbe al collasso delle società stesse.

Quindi le religioni e il loro concetto di dio di testi "sacri" sono necessarie per l'umanità, malgrado siano la causa di molti mali. Le religioni sono concausa del mancato sviluppo di Coscienza Individuale della maggior parte delle persone, allo stesso tempo le religioni sono necessarie per le persone di poca Coscienza Individuale.

Si rimanda ad altri testi il lettore interessato all'argomento sul concetto di dio, incluso il popolarissimo bestselling di R. Dawkins.[\[3\]](#)

La Coscienza Universale

La Coscienza Universale è il concetto più prossimo al "dio" delle religioni, anche se solamente per alcuni aspetti secondari.

La Coscienza Universale è, è sempre stata e sarà sempre.

La Coscienza Universale è ciò che ha generato quello che noi percepiamo come universo.

La Coscienza Universale non ha nessuna delle caratteristiche umane che generalmente le religioni affibbiano a "dio".

La Coscienza Universale non si compiace né si delude qualunque cosa si faccia o avvenga.

La Coscienza Universale non giudica e non giudicherà.

La Coscienza Universale non disdegna né predilige nessun tipo di etnia, persona o qualunque altro elemento del creato.

La Coscienza Universale non si irrita né compatisce.

La Coscienza Universale non si vendica né perdona.

La Coscienza Universale non ama e non odia.

La Coscienza Universale è.

Universo Virtuale

La percezione del mondo che ci circonda è una percezione virtuale: a noi appare in una certa maniera, ma in realtà non è come ci appare.

Tutte le cose come noi le percepiamo, il mondo che ci circonda, l'universo intero, in realtà non esistono, sono virtuali.

Si segua un ragionamento così esposto:

Tutto l'universo che ci appare attorno a noi è fatto di *materia* e tutta la *materia* intorno a noi è fatta di *atomi*.

Dimostrando come gli *atomi* in realtà non esistono come sostanza fisica ma solamente come energia, risulta che la *materia*, e conseguentemente l'universo, non esistono come entità fisiche bensì solamente come energia.

Si prenda il modello dell'*atomo* valido per la *Fisica Quantistica*, ovvero fatto da un *nucleo* centrale, cioè un insieme di *neutroni*, *protoni* e altre particelle sub-atomiche, e da *elettroni* che volteggiano su orbitali quantizzati.

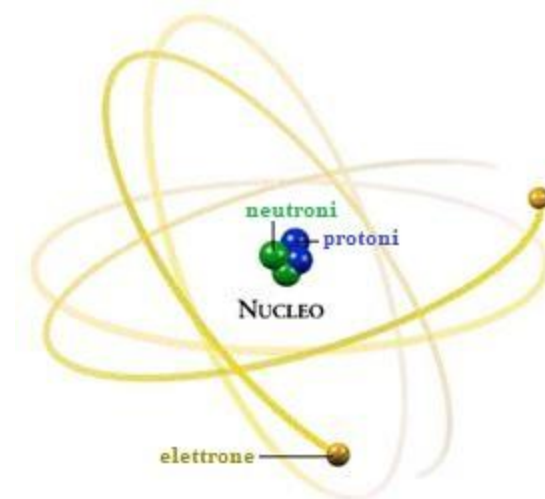


Fig. 4: modello atomico

La *massa* dell'atomo ("peso" in gergo comune) è tutta concentrata nella parte centrale dell'atomo chiamata *nucleo*, che approssimativamente ha dimensioni tra 1,000 e 10,000 volte più piccole di tutto l'atomo intero. Per dare una idea delle proporzioni, se il *nucleo* avesse le dimensioni di un tappo di bottiglia, l'atomo intero avrebbe le dimensioni di due campi da calcio, ma il "peso" sarebbe tutto concentrato su quel volume delle dimensioni del tappo di bottiglia.

Al di fuori del nucleo, cosa "riempie" la parte rimanente dell'atomo? Cioè, al di fuori di quel volume da tappo di bottiglia, nel volume dei due campi da calcio cosa c'è?

Nulla, il vuoto.

Il 99.999999% di un atomo è vuoto assoluto.

Gli *elettroni*, che volteggiano su orbitali, secondo la *Fisica Quantistica* si possono considerare come onde prive di massa.^[4]

Quindi se in un atomo il 99.999999% è vuoto assoluto, tutta la materia dell'universo, che è fatta da atomi, è 99.999999% vuoto assoluto!

Tutto quello che ci circonda è vuoto assoluto, o meglio, tutto quello che c'è attorno a noi è vuoto al 99.999999%.

Se investigassimo più in profondità, scopriremmo che dentro il *nucleo* ci sono onde, forze e energie, e che la sua massa non è altro che un'espressione dell'energia secondo la famosa formula $E=mc^2$, quindi troveremmo che il nucleo è energia.

Quindi tutta la materia è costituita dal vuoto al 99.999999% e il rimanente 0.00001% è energia.

Quello che noi vediamo, sentiamo, percepiamo attorno a noi, tutto è vuoto... con un po' d'energia... tutto quello attorno a noi, tutto l'universo, "non esiste", o meglio, è *virtuale*, "creato da noi stessi" partendo da un po' d'energia.

Tutto è fatto di vuoto. Quindi anche noi siamo praticamente fatti di vuoto.

- *Non c'è materia. Quello che noi chiamiamo materia è in realtà energia.* - (Albert Einstein).

Con i nostri sensi, noi percepiamo *campi di forza* generati da forze elettromagnetiche, ovvero *manifestazioni* di *onde elettromagnetiche*.

Quello che vediamo è luce riflessa/trasmessa, ovvero *onde elettromagnetiche*.

Quindi tutto quello che ci circonda è solamente *energia elettromagnetica*.

Quando i *campi di forza* di queste *energie elettromagnetiche* entrano in contatto con i sensori percettori del nostro corpo, i nostri sensi generano un segnale elettro-chimico che raggiunge il **cervello** e, dall'informazione provenuta, il **cervello** genera la nostra percezione.

Lo stesso vale per la vista: quando la luce, ovvero *onde elettromagnetiche*, entra negli occhi, viene trasformata in un segnale elettro-chimico dalla retina dell'occhio; questo segnale, percorrendo il nervo ottico, raggiunge il **cervello** e, dall'informazione provenuta, il **cervello** genera la nostra percezione visiva.

Tutto quello che percepiamo è generato dal nostro **cervello**.

Quindi l'universo che noi percepiamo, in cui noi viviamo, lo crea il nostro cervello, lo creiamo noi stessi.

Quello che vediamo lo crea il cervello da segnali elettro-chimici.

Quello che ascoltiamo lo crea il cervello da segnali elettro-chimici.

Quello che sentiamo lo crea il cervello da segnali elettro-chimici.

Tutto quello che percepiamo lo crea il nostro cervello.

Una volta che questi segnali giungono in una determinata zona del cervello, come avviene la percezione del mondo? Ovvero, come creiamo la fantastica televisione che stiamo ammirando? In che zona del cervello viene creata?

Fino ad ora nessuno sa dare una risposta a queste domande.

Viene quindi naturale chiedersi: se il mondo in cui viviamo è una nostra interpretazione di *fenomeni elettromagnetici*, come facciamo ad essere sicuri che sia l'interpretazione giusta?

Infatti non lo siamo.

L'Universo che la Coscienza Universale ha creato è ben più ampio e ben più complesso di quello che riusciamo a percepire, quindi con i nostri limiti non possiamo interpretare correttamente l'Universo. Alcuni aspetti che vanno al di là delle nostre percezioni fisiche si possono immaginare, altri no, perché fuoriescono dalle nostre capacità immaginative e comprensive.

Se riuscissimo a comprendere tutti gli aspetti dell'universo, tutti i misteri delle scienze diventerebbero delle semplici equazioni risolvibili.

Con l'esempio dei tre amici e del loro mondo a due dimensioni spaziali, ci siamo sforzati di immaginare l'inimmaginabile: l'esistenza di dimensioni spaziali al di fuori della nostra percezione a quattro dimensioni.

Ora viene il bello: nessuna di queste dimensioni esiste!

Tutte le dimensioni, le quattro dimensioni percettibili e tutte le altre dimensioni non percepibili, non esistono!

L'universo non esiste!

O meglio, l'universo è una *Realtà Virtuale*. La nostra realtà in cui viviamo, è una *Realtà Virtuale*.

Alcuni aspetti della *Realtà Virtuale* li percepiamo, molti altri no. Tra gli aspetti che non percepiamo, molti li possiamo immaginare, identificare, studiare e creare modelli matematici... ma ci sono pure aspetti della *Realtà Virtuale* che non riusciamo ad immaginare e, come nel caso del Signor Angolo, non comprendiamo.

In tutti i modi, tutti gli aspetti della *Realtà Virtuale* sono virtuali.

La *Realtà Virtuale* in cui viviamo, cioè la realtà fatta di vuoto e *energie elettromagnetiche*, di dimensioni percepibili e di dimensioni non percepibili, questa realtà in verità non esiste, è infatti virtuale.

Energia, spazio e tempo sono virtuali.

Tutto il conosciuto e il non conosciuto sono virtuali.

La vera realtà, l'unica cosa che esiste, è la Coscienza Universale.

La Coscienza Universale è la vera realtà, tutto il resto è virtualità.

La Coscienza Universale è.

La Realtà Virtuale dal nostro punto di vista

Fino ad ora si è parlato di dimensioni visibili e dimensioni percepibili senza dare neanche una definizione approssimativa.

Si consideri l'illustrazione Fig.5 per farsi un'idea generale con quali *tipologie* di dimensioni un individuo interagisce.

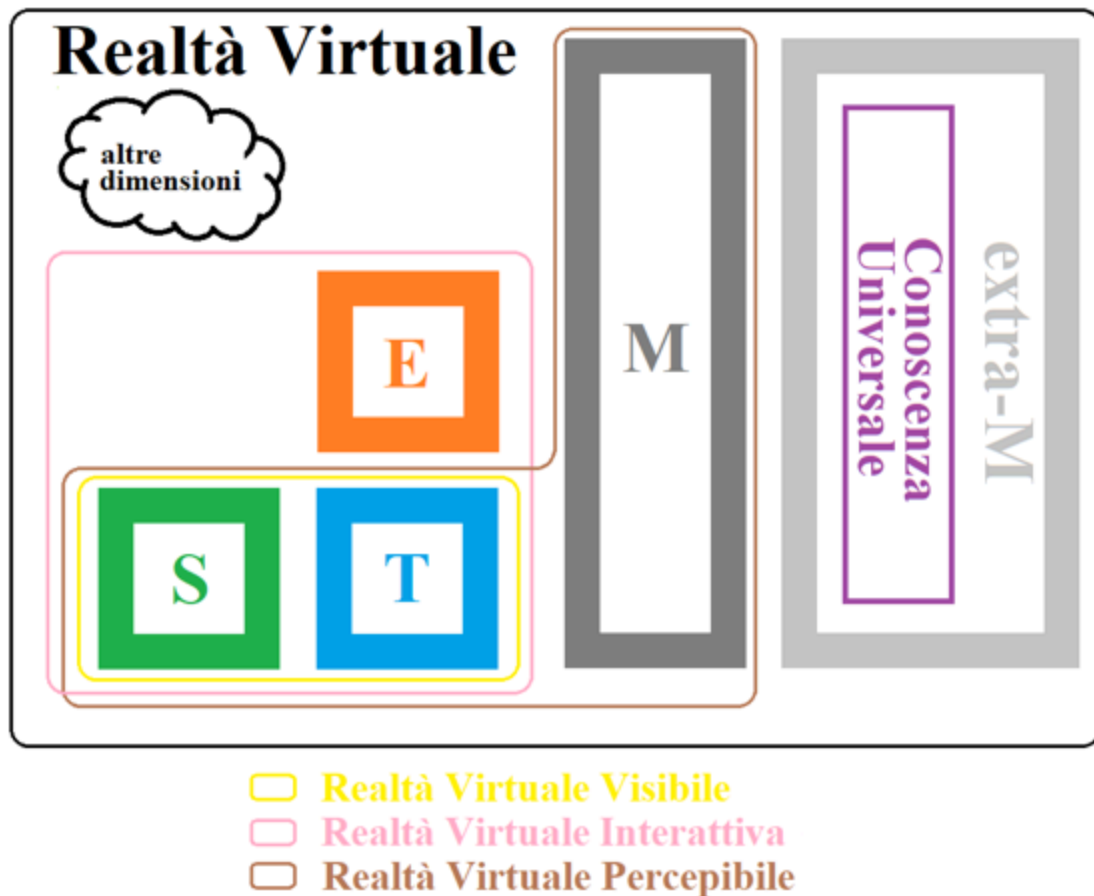


Fig. 5: Realtà Virtuale dal nostro punto di vista

S: dimensioni *spaziali* (le nostre tre dimensioni percepibili e tutte le altre non percepibili);

T: dimensioni *temporali* (la nostra dimensione unidirezionale percepibile e tutte le altre non percepibili);

E: dimensioni *energetiche* (quelle che interagiscono con noi e quelle che non interagiscono);

M: dimensioni *mentali* (le tre conosciute conscio, inconscio e subconscio e le altre non conosciute);

extra-M: *Dimensioni Extra-Mentali*, (includendo la *Conoscenza Universale* e tutte le altre).

Le parti della Realtà Virtuale riguardanti la parte *fisica* di un individuo possono essere definite come segue:

- La *Realtà Virtuale Visibile*, è la Realtà Virtuale tetradimensionale così come appare ai nostri occhi, cioè con tre dimensioni spaziali e una dimensione temporale unidirezionale.
- La *Realtà Virtuale Interattiva*, è la Realtà Virtuale che interagisce con i nostri sensi. Quindi include, oltre alla tetra-dimensionalità della Realtà Virtuale Visibile, tutte le energie che creano i campi di forza che interagiscono con un individuo.
I campi di forza sono *manifestazioni* di fenomeni energetici. Mentre tali fenomeni energetici non sono visibili né percepibili dal corpo umano, i loro campi di forza lo sono. Senza andare nei dettagli, esempi di un campo di forza sono un campo gravitazionale, un campo elettrico o un campo magnetico, le energie che li generano possono essere un'energia potenziale gravitazionale, delle cariche elettriche o dei dipoli magnetici.
- La *Realtà Virtuale Percepibile* è la Realtà Virtuale che la nostra coscienza percepisce. Quindi oltre alla tetra-dimensionalità della Realtà Virtuale Visibile va aggiunta una dimensione mentale che include tutte le attività cosce, inconsce e subcosce del cervello.

La trinità Akaaya, cioè le componenti spirituali di un individuo *Spirito*, *Anima* e *Mens*, hanno *manifestazioni* su alcune dimensioni elencate sopra, ma hanno componenti appartenenti a diverse dimensioni.

In questo testo, quando si parlerà di "*Nostra Realtà Virtuale*" si intenderà l'insieme della *Realtà Virtuale Percepibile* e la *Realtà Virtuale Interattiva*, quindi qualunque dimensione che sia percepibile o interattiva con un individuo.

Altre dimensioni che non rientrano nella *Nostra Realtà Virtuale* e diverse dalle *Dimensioni Extra-Mentali*, le chiameremo "*Dimensioni Sconosciute della Realtà Virtuale*".

Genesis

La Realtà Virtuale, cioè l'universo nella sua globalità come lo intendiamo noi, è stata creata dalla Coscienza Universale al solo scopo di conoscersi.

Come un individuo che ha bisogno di uno specchio per vedersi, identificarsi e capire chi sia, così la Coscienza Universale ha creato la Realtà Virtuale per conoscersi.

Il Big Bang, la genesi dell'universo, il momento della creazione, è il momento della comparsa della Realtà Virtuale, quindi è il momento della comparsa del tempo, dello spazio e dell'energia.

La genesi dell'universo non "fu", la genesi dell'universo "è": come detto il tempo in realtà non esiste: la genesi dell'universo e la distruzione dell'universo avvengono allo stesso medesimo istante.

Per la nostra percezione, vivendo in una Realtà Virtuale, sottostando a leggi fisiche "virtuali" e essendo fatti di virtualità, l'universo dura miliardi e miliardi di anni, i pianeti milioni e milioni di anni e così via. Tutto ciò solamente perché siamo dentro tale Realtà Virtuale; se non lo fossimo, vedremmo la genesi dell'universo e la sua sparizione allo stesso medesimo tempo.

Quindi, nello stesso istante in cui viene creata la virtualità, sono stati creati il tempo, lo spazio e l'energia, in quell'energia esplosiva che ha generato l'universo, il Big Bang.

Ma tutta questa virtualità, tutta l'immensurabile energia che ha dato forma a tutta l'incalcolabile massa dell'universo, da dove viene se "prima" non esisteva nulla al di fuori della Coscienza Universale?

L'universo virtuale è la Coscienza Universale stessa.

Coscienza Universale crea la Realtà Virtuale che altro non è che la Coscienza Universale stessa.

Sembra un ragionamento complesso, ma non lo è.

Torniamo all'esempio di quell'individuo che si guarda allo specchio per conoscersi; quell'individuo crea la sua immagine speculare, ma quell'immagine è l'individuo stesso. L'individuo non si raddoppia né si sdoppia. L'individuo crea l'immagine di sé stesso, una "virtualità di sé stesso", senza sforzi, senza problemi, con la sola *volontà* di specchiarsi. Esattamente lo stesso accade per la Coscienza Universale: la Coscienza Universale ha creato la Realtà Virtuale, cioè l'universo, semplicemente utilizzando la *volontà* di volersi conoscere.

Quindi

la realtà è la Coscienza Universale, mentre la Realtà Virtuale è un "riflesso" della Coscienza Universale.

Dalla definizione ottica di riflessione^[5]:

la realtà è la Coscienza Universale, mentre la Realtà Virtuale (che è un "riflesso" della Coscienza Universale) è la Coscienza Universale stessa, non una parte di essa.

Riassumendo, la Realtà Virtuale non esiste, ma allo stesso tempo la Realtà Virtuale è la Coscienza Universale. Al primo approccio con questo tema, questo concetto potrebbe sembrare un paradosso, ma non lo è.

Nella Nostra Realtà Virtuale, i termini "ovunque", "da nessuna parte", "sempre" e "mai" assumono significato. Ma questi termini non hanno significato nella realtà, dove tempo e spazio non esistono.

Nella Nostra Realtà Virtuale la Coscienza Universale è ovunque.

Il lettore non faccia l'errore di pensare che, essendo tutto l'universo la Coscienza Universale, noi esseri umani, come una parte dell'universo, siamo *una parte* della Coscienza Universale.

Un qualunque individuo non è una *parte* della Coscienza Universale, bensì è *tutta* la Coscienza Universale. Pure una qualunque formica è *tutta* la Coscienza Universale.

Il concetto che l'universo intero sia *tutta* la Coscienza Universale e che una qualunque parte dell'universo sia *tutta* la Coscienza

Universale, non è un concetto nuovo.

Si pensi ai frattali e la loro struttura ad "auto-similitudine": in una qualunque parte del frattale si ritrova il frattale stesso.

Questo concetto è estremamente simile al concetto di *Universo Olografico* dell'importantissimo scienziato David Bohm.

Un ologramma ha la seguente proprietà notevole: dato un fascio laser che crea un ologramma, una qualunque parte di quel fascio laser può generare lo stesso ologramma completo.

Similarmente, in qualunque parte della Realtà Virtuale, che sia l'universo intero o la singola formica, si ritrova tutta la Coscienza Universale.

Modificazioni della Realtà Virtuale

La realtà, cioè la Coscienza Universale, non cambia, non muta.

La Realtà Virtuale invece cambia.

Per aiutare il lettore, si suggerisce di tenere presente l'esempio dell'individuo che si specchia: l'immagine riflessa può cambiare se si modifica la forma dello specchio.

Qualunque parte del creato che sia fornita di una Coscienza Individuale ha potenzialmente la capacità di cambiare la Realtà Virtuale o una parte di essa.

In linea generale, sia che abbia volontà oppure no, sia che sia consapevole di tale capacità oppure no, tutte le parti del creato con Coscienza Individuale possono cambiare anche se pur minimamente la Realtà Virtuale.

Un cambiamento della Realtà Virtuale può essere minimo o importante: più piccolo è il cambiamento della Realtà Virtuale, più

facile risulta effettuare tale cambiamento; più importante è il cambiamento della Realtà Virtuale e più difficile risulta effettuarlo.

La capacità di effettuare cambiamenti importanti della Realtà Virtuale, dipende da vari fattori: una Coscienza Individuale sviluppata (anche se non è necessario), la capacità di attingere a grandi quantità di energia e ad altri fattori che ancora non sono del tutto chiari.

Prendiamo degli esempi.

Un cambiamento della Realtà Virtuale piccolo o secondario potrebbe essere l'involontaria influenza sulle misure di particelle sub atomiche, dove la volontà di misurare del ricercatore influisce sulla misura stessa. Tale fenomeno è molto conosciuto tra i fisici quantistici.

Un cambiamento della Realtà Virtuale un poco più importante potrebbe essere un cambiamento volontario o involontario delle funzionalità fisiologiche; tale cambiamento potrebbe avere conseguenze importanti, come ad esempio in caso di stress psicofisico (cambiamento involontario) generare malattie, o in caso di un periodo di meditazione intensiva (cambiamento volontario) generare una cura psicosomatica di una malattia.

Un cambiamento della Realtà Virtuale ancora un po' più importante potrebbe essere un trattamento psicologico con metodologia PNL, dove il paziente volontariamente, sotto la guida del terapeuta in un'unica sessione, cambia la visione distorta di un evento che gli causa una fobia o un altro tipo di problema psicologico.[\[6\]](#)

Questi tre esempi riguardano cambiamenti della Realtà Virtuale più o meno piccoli provocati dall'essere umano.

L'essere umano potendo percepire, al di fuori delle proprie attività mentali, solamente quattro dimensioni spazio-temporali, ha limitate percezioni della Realtà Virtuale, quindi non è in grado di fare cambiamenti importanti di essa.

Infatti, nella Nostra Realtà Virtuale, che è fatta di una dimensione del tempo, tre dimensioni dello spazio e almeno due dimensioni

dell'energia (magari molte di più), non percepiamo queste dimensioni nella stessa maniera: gli esseri umani non percepiscono nessuna dimensione energetica anche se possono notare le manifestazioni di esse (ad esempio i campi di forza).

La mancanza della percezione delle dimensioni energetiche è una limitazione importante per la capacità di cambiare la Realtà Virtuale.

Infatti, a intuito si potrebbe asserire che se l'essere umano percepisce le dimensioni energetiche, avrebbe molte più capacità di poter cambiare la Realtà Virtuale. A rigor di termini, questa asserzione potrebbe anche essere falsa perché non tiene conto di molti altri fattori che potrebbero insorgere.

Bisogna aggiungere in ogni modo che alcune entità spirituali con coscienza propria non elevata ma con percezione di dimensioni energetiche hanno più capacità di mutare la Realtà Virtuale di quanto ne abbia un essere umano con elevata coscienza.

Queste ultime disquisizioni su ipotetiche situazioni lasciano il tempo che trovano.

In realtà l'essere umano può accedere alle dimensioni energetiche in maniera indiretta, ma tale argomento fuoriesce dagli scopi di questo testo.

Uno degli scopi di questo testo invece è di aumentare la Coscienza Individuale delle persone, ciò permette pure di acquisire una maggiore capacità di provocare cambiamenti della Realtà Virtuale.

Non si faccia l'errore di pensare che gli esseri viventi nel regno vegetale o nel regno animale non possano cambiare la Realtà Virtuale: la mancanza di intelletto non comporta la mancanza di coscienza propria!

Il regno vegetale ci può apparire un poco banale a prima vista, ma così non è, in quanto è molto più complesso di quello che pensiamo, basti pensare che il DNA dell'essere umano è simile a quello di alcuni vegetali fino al 60%.

La “sconosciuta” complessità del regno vegetale è ben risaputa dagli sciamani di tutto il mondo, a cui attingono informazioni, guide e insegnamenti attraverso pratiche ascetiche, con o senza l’uso di sostanze enteogene (si veda paragrafo *Enteogeno* [⇒](#)).

La Scienza

Tutti quanti dobbiamo tanto alla scienza.

Generalmente alla scienza si associano solamente aspetti positivi: genialità, intuito, caparbia, organizzazione, conoscenza, applicazione, determinazione, e chi più virtù ha da attribuire alla scienza, più ne metta.

La scienza, con la propria lingua, la matematica, è la vera fautrice della recente evoluzione dell'essere umano. Le scoperte della scienza hanno dato origine a tutte le meraviglie ormai "indispensabili" al giorno d'oggi, ma impensabili prima che la scienza stessa le portasse alla luce e che le scienze applicate le portassero nelle nostre vite.

Si immagini di poter viaggiare nel tempo e andare a visitare un nostro lontano parente che viveva un paio di secoli fa e provare a spiegargli la cosa più scontata che abbiamo nei nostri giorni: la luce prodotta dall'energia elettrica; il nostro parente non ci crederebbe mai se gli raccontassimo che tornando a casa la sera, con un semplice gesto del dito si illuminano le stanze!

La scienza dovrebbe essere l'ammissione di ignoranza, la consapevolezza dei limiti della conoscenza e la continua ricerca della migliore risposta con le ultime conoscenze disponibili.[\[7\]](#)

Malgrado il concetto della scienza sia estremamente positivo, gli individui suppositivamente intelligenti che fanno la scienza, ovvero gli scienziati, in molti casi peccano d'immodestia. Anche quando alcuni importanti esponenti alzano le mani ammettendo che la scienza è (ancora) impotente e non riesce a spiegare un certo fenomeno, altri scienziati si intestardiscono difendendo scetticismo in

alcuni casi o modelli fisico-matematici antiquati in altri casi, ivi quando tali modelli sono stati dimostrati errati.

Un esempio evidente dove scienziati ottusi difendono lo scetticismo è quando si parla delle fasi lunari nell'agricoltura: non essendoci modelli fisici o definizioni matematiche, l'idea che i cicli lunari influenzino i raccolti agricoli appare blasfemo ai loro occhi.

Gli inspiegabili effetti delle fasi lunari, fanno parte di quei fenomeni della natura che l'essere umano ha appreso nel corso dei millenni, ma che la scienza ufficiale tende a guardarli di mal occhio. Da millenni l'essere umano ha coltivato la terra seguendo i cicli lunari perché, con metodo puramente empirico, osservò che si ottengono risultati migliori seguendo le fasi della luna.

La scienza ufficiale dice di no: tutto falso perché non è spiegabile scientificamente! Come se gli esseri umani, attraverso i millenni, dalle zone più disperse del pianeta terra e appartenenti a culture più svariate, abbiano tratto la stessa conclusione erronea sui cicli lunari facendosi ingannare da una improbabile fortuita serie di risultati sulle coltivazioni durata millenni.[\[8\]](#)

Ci sono invece casi in cui la scienza non riesce ancora a dare una spiegazione di un determinato fenomeno, ma, perché torna comodo, continua a utilizzare i suoi aspetti pratici.

Un esempio fra molti è l'antimateria. Nell'ultimo ventennio, molte ricerche su medicinali oncologici sono state portate avanti utilizzando sistemi PET (Positron Emission Tomography), il cui supposto principio fisico si basa sull'annichilimento di un elettrone libero con un *positrone* (anti-particella dell'elettrone) del tracciante.[\[9\]](#)

Peccato che l'antiparticella e l'antimateria non siano scientificamente ancora ben definiti: tanti punti interrogativi contornano l'argomento ed è attualmente ancora materia di studio.

Quindi i sistemi PET si basano su un fenomeno ancora parzialmente misterioso alla scienza, ciò nonostante la scienza si guarda bene dal dichiararlo visto le ingenti somme di denaro che circolano nelle ricerche oncologiche e farmacologiche.

In altri casi la scienza riconosce di non aver ancora una spiegazione appropriata del fenomeno ma continua comunque ad utilizzare modelli antiquati e incorretti per il semplice motivo che funzionano in molti casi.

Un esempio è la forza di gravità, quel fenomeno che “ci spinge verso il basso” a cui tutti siamo soggetti. Ebbene, nel 1687 Newton definì la legge di gravitazione universale come una forza che si crea tra due masse poste ad una certa distanza, ma tutt’oggi non si conosce come si crea l’attrazione gravitazionale e da cosa fisicamente dipende. Per supplire a dei punti deboli della teoria di Newton, Einstein sviluppò una nuova teoria nel 1915, dove la gravità non era più una forza, bensì una proprietà della materia di deformare lo spazio-tempo. In anni più recenti, la Teoria delle Stringhe ha proposto un altro modello fisico per la gravità, introducendo il gravitone, ovvero una particella sub-atomica che fornisce la proprietà della gravitazione.

La scienza ammette che non ci siamo: dubbi concettuali, discrepanze e lacune permangono.

Nonostante ciò, le scienze applicate fanno sì che si mettano satelliti in orbita e si eseguano fantastiche missioni spaziali implementando progetti complicati basati su calcoli che utilizzano modelli fisici approssimativi della gravità.

In alcuni casi, la scienza si inventa teoremi, paradigmi o modelli inesistenti, semplicemente per far tornare dei calcoli o degli esperimenti che altrimenti risulterebbero non corretti. Si prenda come esempio l’invenzione delle *Variabili Nascoste*, che non si comprende perché non le abbiano chiamate “Variabili Inventate”, o il modello fisico della dualità Particella-Onda della Fisica Quantistica, accennati nei paragrafi *La dualità onda-particella in breve* [⇒](#) e *Le variabili inventate* [⇒](#).

In altri casi, la scienza ammette i propri limiti e le proprie incapacità di capire un fenomeno, ma si ostina a mantenere i propri modelli erronei anche quando non danno risultati efficaci. L’esempio che ci

riguarda più da vicino è il cervello, a cui si rimanda al prossimo capitolo ([⇒](#)).

In questo testo non si ha intenzione di discreditarla la scienza, che ha dato tanto al mondo moderno. Si vuole piuttosto spronare il lettore a crearsi una certa flessibilità mentale, a mettere in dubbio qualunque cosa che sfidi il comune senso logico e a non credere ciecamente a quello che si ascolta o che si legge, valutando sempre altre teorie e possibili spiegazioni alternative.

Una Coscienza Individuale sviluppata è, per definizione, fonte di un pensiero libero e indipendente, anche se a volte si dovesse scontrare con consolidate credenze come religione o scienza.

L'indipendenza di pensiero è l'opposto di quello che le società vogliono: le società hanno come obiettivo di conformare il pensiero dei popoli, ovvero controllare il pensiero di una moltitudine di persone.

In questo testo verranno proposte delle teorie, alcune nuove, altre meno. Molte di queste teorie non sono comprovabili dalla scienza a causa di varie limitazioni, sia comprensive che metodologiche, come vedremo successivamente. Sicuramente ci saranno persone ottuse che punteranno il dito esternando scetticismo, dimenticandosi che la scienza stessa utilizza alcuni modelli fisici approssimativi e che si vive in una realtà regolata da leggi fisiche inesatte.

Il Cervello

Negli ultimi anni la scienza ha ottenuto risultati impressionanti nell'interfacciare alcune funzioni cerebrali ad apparecchiature elettroniche e elettromeccaniche.

Sempre più fondi vengono destinati alle ricerche scientifiche su interfacce del cervello, ovvero macchinari che interpretano i “segnali” uscenti dal (o entranti al) cervello.

Malgrado ciò, per quanto riguarda quello che succede all'interno del cervello, la scienza annaspa nel vuoto.

Si è visto nel paragrafo *Manifestazioni e scienza* ([⇒](#)) la dichiarazione del professor W. J. Freeman, luminare delle neuroscienze, sulla mancante comprensione da parte della scienza del fondamentale collegamento tra l'aspetto microscopico e quello macroscopico del cervello.

Il Modello (errato) a Immagazzinamento Locale

Il modello macroscopico del funzionamento del cervello della scienza ufficiale, è il *modello a immagazzinamento locale*, ovvero secondo il quale il cervello memorizza le informazioni in determinate zone del cervello e ciascuna zona del cervello ha un determinato compito.

Questo modello nasce dal fatto che allo svolgere determinate attività si rilevano segnali elettromagnetici in determinate zone del cervello, causati da attivazioni cerebrali. Quindi si è creduto che ciascuna zona del cervello sia dedicata ad una particolare funzione; per esempio, se si sta suonando della musica, il cervello attiverà le aree dedicate alla musica.

Il motivo logico principale per cui il *modello a immagazzinamento locale* non può essere corretto è che numericamente non ci sarebbe spazio nel cervello per tutti i ricordi e tutte le capacità apprese. Il nostro cervello è di circa 1,3 Kg ed è costituito da approssimativamente 100 miliardi (10^{11}) di neuroni e un milione di miliardi di sinapsi (10^{15}); anche se questi numeri possano sembrare numeri astronomici, in realtà non lo sono.

Probabilmente solamente le persone avvezze a lavorare con memorie digitali possono rapidamente rendersi conto della quantità di dati necessaria per memorizzare un ricordo, mentre per tutte le altre persone è necessario uno sforzo maggiore.

Un ricordo banale, per esempio "la spesa fatta ieri al supermercato", è contornato da migliaia di dettagli e ciascuno di essi avrebbe bisogno di milioni di neuroni per essere immagazzinato: i vestiti che indossavi, le borse che portavi, dove avevi parcheggiato la macchina, le persone che hai incontrato, la frutta che hai comprato, i formaggi che hai selezionato, le persone con cui hai fatto la fila alla cassa, i soldi con cui hai pagato, le sensazioni che hai provato quando sei rientrato in macchina e via dicendo. Ogni dettaglio ha centinaia sotto-dettagli: le facce, i vestiti, la corporatura, l'andatura, la voce, le caratteristiche della gente che hai incontrato; la frutta che hai guardato, quella che hai toccato, quella che hai selezionato e quella che hai rimessa a posto, le quantità e i prezzi della frutta che hai comprato; le marche, le offerte, le date di scadenza, i sapori che ti sei immaginato quando compravi i formaggi. E da quei sotto-dettagli, possiamo pure ricordare altri dettagli descrittivi, come il colore, la consistenza, il profumo, la maturazione, la dimensione, la

temperatura, e altri dettagli associati a ciascuna merce che hai selezionato.

E così via... pure quei piccolissimi dettagli che credi di non ricordare, sono stati invece memorizzati e un bravo terapeuta con una seduta regressiva potrebbe farli riemergere.

Bisogna considerare che nel cervello non abbiamo una sinapsi per la mela, una per la mozzarella, una per il riso... per ciascun oggetto, si necessitano un numero molto elevato di sinapsi. Infatti una sinapsi neuronale la si può pensare come un'unità elementare di memorizzazione e può essere considerata in maniera approssimativa come entità binaria: il passaggio del potenziale d'azione (bio-segnale) attraverso la sinapsi potrebbe essere considerato come un "1" binario mentre l'assenza del passaggio del potenziale d'azione come uno "0" binario.[\[10\]](#)

Se consideriamo quindi una sinapsi come una cifra binaria appartenente ad un numero binario, per specificare un oggetto qualunque con l'uso di sinapsi bisognerebbe utilizzare un numero binario con un elevatissimo numero di cifre binarie, vale a dire tantissime sinapsi. Per ciascun oggetto dovremmo avere un certo numero elevato di neuroni dedicati per il colore dell'oggetto, includendo pure tutte le sfumature e diverse tonalità del colore stesso. Dovremmo avere altri neuroni per memorizzare le informazioni sulla forma dell'oggetto, le dimensioni, le irregolarità della sua forma.

Dovremmo avere neuroni per memorizzare le informazioni sulla superficie, tipo la disomogenea rugosità, le sensazioni al tatto, la temperatura.

Durante una seduta regressiva ben fatta, il paziente che rivive i ricordi rammenta pure i pensieri, le impressioni o le immaginazioni avvenute; nell'esempio del ricordo "la spesa di ieri al supermercato", una persona ricorderebbe il sapore che si immaginava mentre selezionava un determinato cibo. Pure tutti questi dettagli dovrebbero essere memorizzati da qualche parte del cervello secondo il *modello a immagazzinamento locale*.

Sempre nell'esempio del ricordo "la spesa di ieri al supermercato", considerando la quantità enorme di sinapsi necessarie per memorizzare un semplice oggetto, quelle e molte altre informazioni andrebbero memorizzate per ogni oggetto acquistato durante la spesa: un numero incalcolabile di informazioni da memorizzare, senza considerare che "la spesa fatta ieri al supermercato" è solamente uno dei tantissimi ricordi della nostra vita.

Ci vorrebbe un'innumerabile quantità di dati memorizzati se si volesse memorizzare in maniera binaria tutte le informazioni di tutti i ricordi di una vita. Pur essendo il numero di sinapsi e neuroni all'interno del cervello un numero notevolmente elevato, è impossibile pensare che si possano memorizzare tutte quelle informazioni... senza contare che il cervello serve a moltissime altre funzioni complesse oltre che memorizzare i ricordi.

Per giustificare l'impossibilità oggettiva per il cervello di poter memorizzare tutti i ricordi di una vita, alcuni ipotizzano che i ricordi vengono semplificati e solamente alcuni dettagli fondamentali vengono memorizzati. Secondo coloro che credono a questa teoria, quando si richiama un ricordo, il cervello ricostruirebbe il ricordo da quei pochi dettagli fondamentali memorizzati.

Se ciò fosse vero, in fase di memorizzazione del ricordo, il cervello dovrebbe eseguire un complesso algoritmo per poter identificare quali dettagli del ricordo sarebbero da considerare fondamentali, e quindi che richiederebbero di essere immagazzinati, mentre tutti gli altri dettagli verrebbero scartati. Se tale teoria fosse vera, il cervello richiederebbe un algoritmo ancor più complesso per poter ricostruire il ricordo da quei pochi dettagli fondamentali memorizzati senza inserire informazioni di fantasia... viene da sé che meno dettagli fondamentali vengono memorizzati e più difficile sarebbe ricostruire un ricordo coerente.^[11]

Non è difficile intuire che se questa teoria fosse vera, non esisterebbero ricordi comuni, in quanto i cervelli di tutte le persone che condividerebbero la stessa esperienza ricostruirebbero il ricordo in maniera differente avendo algoritmi differenti.^[12]

Si rammenta nuovamente che con una regressione fatta da un bravo terapeuta, possiamo accedere con precisione a piccolissimi dettagli dei nostri ricordi, in maniera del tutto coerente e combaciante con ricordi condivisi da altre persone.

Si è considerata l'improbabilità che il cervello possa fisicamente alloggiare la memoria dei ricordi di una vita. In questa analisi non si è tenuto conto che i neuroni non servono solamente a memorizzare i ricordi, ma pure a gestire le varie attività sensoriali, psicomotorie^[13], bio-fisiche eccetera, tutte attività estremamente complesse che lascerebbero poco spazio disponibile nel cervello per l'allocazione dei ricordi, rendendo perciò ancora più assurda la classica idea che i ricordi siano memorizzati nel cervello. Dovremmo mettere in conto pure attività cerebrali complessissime come le attività della mente, ovvero coscienza, sensazione, percezione, pensiero, intuizione, ragione, volontà^[14], tutte attività che richiederebbero una rete neuronale complessissima per poter prendere forma, ovvero una quantità di neuroni enorme.

Andrebbero inoltre aggiunte pure le elaborazioni dei cinque sensi, la cui complessità è ancora ignota: non si ha neppure la più pallida idea di come e dove il cervello crei le immagini che noi percepiamo a partire da segnali bio-elettrici provenienti alla corteccia cerebrale.

No, i conti proprio non tornano col *modello a immagazzinamento locale*.

Il *modello a immagazzinamento locale* perde validità ancor di più quando consideriamo il regno animale, come ad esempio le strabilianti capacità dell'octopus, comunemente conosciuto come polpo, dotato di un sistema nervoso molto ridotto rispetto al nostro, di tali dimensioni che non dovrebbe essere capace di svolgere nessuna attività definita intelligente.

Infatti tutti i ricercatori nel campo delle neuroscienze concordano che se l'uomo avesse il cervello mille volte più piccolo di quello che abbiamo, quindi con 10^8 neuroni e 10^{12} sinapsi e pesante solamente 1,3 grammi, non sarebbe capace di fare null'altro che vegetare.

Allora ci si chiede come un polpo, avente un sistema nervoso con un numero di neuroni dell'ordine di 10^8 , dimostri un'intelligenza acuta, capace di risolvere problemi logici e complessi, oltre ad essere capace di controllare mutazioni corporee di forma e colore che richiedono un controllo cerebrale complesso.

Ancora una volta, i conti proprio non tornano.

Pure il lettore meno preparato avrà compreso che il *modello a immagazzinamento locale* del cervello è un modello non corretto.

Esistono altri modelli che sono stati sviluppati per cercare di capire come funziona il cervello. Uno di questi ipotizza che il numero di neuroni e sinapsi potrebbe essere sufficiente se ciascun ricordo utilizzasse una logica per associazione di informazioni immagazzinate precedentemente in altri ricordi; in tal caso non sarebbe necessario immagazzinare tutta l'informazione del ricordo, bensì solamente riferimenti a ricordi memorizzati precedentemente.

Un esempio grossolano: se l'acquisto delle banane fosse stato memorizzato nella zona del cervello occipitale alta-sinistra, il ricordo delle striature delle banane si rifà al ricordo di alcune macchie nere simili memorizzate anni prima nella zona occipitale centrale-destra, mentre il ricordo della forma delle banane si rifà a delle geometrie viste mesi prima allocati in un'altra zona del cervello; i ricordi di altri dettagli delle banane sarebbero sparsi in altre zone del cervello.

Quindi per poter memorizzare e ricordare un ricordo per poco complesso che sia, si dovrebbe accedere per referenza a varie altre zone del cervello. Un ricordo appena complesso richiederebbe l'attivazione di tutte le aree del cervello, quindi la memoria non sarebbe più localizzata in una parte del cervello, bensì sparsa in tutto il cervello.

Questo modello è in forte contrasto col *modello a immagazzinamento locale*, secondo il quale ogni ricordo dovrebbe essere allocato in una zona specifica del cervello, il quale ha dalla sua parte le misurazioni dei campi elettromagnetici delle attivazioni cerebrali.

Consapevoli della impossibilità per il cervello di immagazzinare tutti i ricordi, alcuni di coloro che appoggiano il *modello a immagazzinamento locale* abbracciano la teoria che afferma che "il cervello può memorizzare perché capace di dimenticare", lasciando così spazio per futuri ricordi. Questo è uno di quei casi in cui un modello errato porta ad altri sotto-modelli errati.

I ricordi rimangono, non si perdono. Anche se si ha l'impressione che ci si dimentichi di alcuni ricordi a cui non accediamo spesso, nulla si dimentica. La maggioranza dei ricordi e i loro numerosissimi dettagli rimangono.

Salvo casi patologici, il cervello non ha la capacità di dimenticare un ricordo per far spazio ad un altro, altrimenti tale ricordo dimenticato non sarebbe più recuperabile in nessuna maniera.

Come già accennato più volte, con opportune tecniche di regressione, ricordi pur remoti che siano, tanto che potrebbero sembrare dimenticati, possono riaffiorare, con tutti i dettagli che avevano appena il ricordo fu memorizzato.

Bisogna sottolineare che una regressione, per essere professionalmente ben fatta, non può essere rivissuta da un paziente in uno stato ipnotico. Uno stato ipnotico (dal greco "hypnos", ovvero "sonno") non è uno stato ideale per far riaffiorare i ricordi in maniera precisa. L'ipnosi è una metodologia per indurre uno *stato di coscienza alterato* "sonnolento", dove i canali percettivi del paziente sono ridotti a un funzionamento minimo e il paziente è pure altamente influenzabile; quindi l'ipnosi è una metodologia utile per molti fini terapeutici, ma non per le regressioni.

Per poter eseguire in maniera ottimale una regressione, i canali percettivi del paziente devono essere il più possibile attivi e ricettivi, ovvero bisogna indurre uno *stato di coscienza alterato "d'allerta"*, che corrisponde all'opposto di uno stato ipnotico.

Una persona in uno stato di *coscienza ordinario*, cioè in una condizione in cui la coscienza personale sia in una situazione "normale", può "non ricordare" un ricordo o "ricordarlo" in maniera

non corretta per varie ragioni che non staremo a discutere in questo testo. Portando tale persona in uno *stato di coscienza alterato* "d'allerta", per poi eseguire propriamente una regressione, lo stesso ricordo riemergerà esattamente corretto.

Se il ricordo emerso in uno *stato di coscienza alterato* non risulta coerente esattamente come era appena memorizzato, allora si è commesso un errore di metodologia, ovvero lo *stato di coscienza alterato* non è stato indotto in maniera corretta o è stato indotto uno *stato di coscienza alterato* non appropriato.

Dimensioni Extra-Mentali

I ricercatori che abbracciano il *modello a immagazzinamento locale* del cervello, rafforzano le loro convinzioni valorizzando le attivazioni cerebrali che i macchinari rilevano a seconda della attività in svolgimento del soggetto, e ne deducono che le conoscenze della attività siano memorizzate in determinate zone del sistema nervoso; la realtà dei fatti non è proprio così, ma sembra che la scienza si ostini a non valutare altre ipotesi.

La memoria a lungo termine non è localizzata nel cervello, bensì in altre dimensioni che chiameremo *Dimensioni Extra-Mentali*.

Le attività cerebrali che si rilevano durante lo svolgimento di una certa attività, non sono dovute ai circuiti neuronali che si "attivano" per fornire i ricordi affinché il soggetto compia lo svolgimento della attività voluta come erroneamente si crede, bensì sono *manifestazioni* di accessi ad altre dimensioni dove la memoria è localizzata.

Karl Lashley passò 35 anni della sua vita per cercare di capire dove il cervello memorizzasse un determinato ricordo. Dagli anni '20, Lashley fece una lunghissima serie di esperimenti che avrebbero

dovuto chiudere il discorso sulla validità del *modello a immagazzinamento locale*, archiviando qualunque teoria a favore.

L'idea alla base degli esperimenti di Karl Lashley era che se il ricordo fosse memorizzato in una certa parte del cervello, con una lobotomia mirata sarebbe stato possibile rimuovere "chirurgicamente" quel ricordo.

La seguente figura illustra semplicisticamente i supposti effetti di una lobotomia mirata nella zona del cervello dove alloggia il ricordo della "casa blu", secondo il *modello a immagazzinamento locale*.

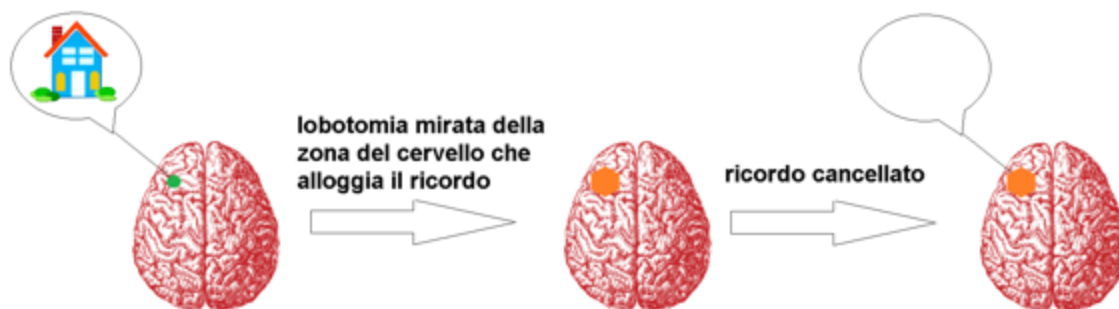


Fig. 6: lobotomia mirata secondo il modello a immagazzinamento locale.

Nella serie di esperimenti più rappresentativi, Karl Lashley prese un certo numero di ratti e insegnò loro il percorso di un labirinto complesso per giungere a una zona con del formaggio. Secondo il *modello a immagazzinamento locale* a cui Lashley faceva riferimento, il ricordo di tale percorso avrebbe dovuto essere memorizzato in una qualche zona precisa del cervello dei ratti.

Non avendo la possibilità di conoscere in che parte del cervello dei ratti il ricordo del labirinto era localizzato, Lashley fu costretto a rimuovere grosse porzioni del cervello. Lashley suddivise i ratti in diversi gruppi e a ciascun gruppo fece una lobotomia di una certa diversa zona del cervello, cosicché i ratti appartenenti ad un certo gruppo avevano lo stesso tipo di lobotomia che differiva dalle lobotomie dei ratti degli altri gruppi. Lashley non esclude nessuna parte del cervello tra i diversi gruppi.

Secondo la teoria del *modello a immagazzinamento locale*, tutti i ratti appartenenti ad almeno un gruppo avrebbero dovuto chirurgicamente dimenticare il percorso del labirinto per raggiungere il formaggio. In altre parole, i ratti appartenenti ai gruppi i quali la lobotomia riguardava zone del cervello dove non era localizzato il ricordo del percorso del labirinto, avrebbero dovuto ricordare il percorso; mentre i ratti appartenenti al gruppo lobotomizzato nella parte del cervello che conteneva il ricordo del percorso del labirinto, avrebbero dovuto dimenticare il percorso del labirinto appreso in precedenza.

Fatto sta che, disgraziatamente per Lashley, gli esperimenti non ebbero il risultato voluto: dopo un periodo di ricovero dalla truce lobotomia, tutti i ratti di tutti i gruppi si ricordavano il percorso del labirinto per raggiungere il formaggio.

L'unica tesi riconducibile a tale risultato doveva essere che la memoria del percorso del labirinto non era localizzata nel cervello dei ratti.

Quindi il traballante *modello a immagazzinamento locale* avrebbe dovuto essere inabissato già da allora: la memoria non è localizzata nel cervello.

Agli inizi degli anni '80, il neurologo Dr. John Lorber studiò più di 600 casi di pazienti che presentavano, per diverse patologie, un volume ridotto di massa cerebrale. Alcuni di questi pazienti erano apparentemente persone normalissime, con una vita normale e un QI di oltre 100. Tra i vari pazienti spiccava un giovane studente inglese, che non solamente aveva una vita sociale normale, ma era uno dei migliori studenti della facoltà di matematica. Dottor Lorber scriveva di lui: - Un giovane studente di questa università ... che ha un QI di 126, ha ottenuto una laurea con lode in matematica, ed è socialmente del tutto normale. Eppure il ragazzo non ha praticamente cervello ... invece dello spessore normale di 4,5 centimetri di tessuto cerebrale tra i ventricoli e la superficie corticale, ha solamente un sottile strato di manto di circa un millimetro. -

Ovviamente né la memoria né l'intelligenza di quel ragazzo alloggiano nel cervello, in quanto tale ragazzo è praticamente privo di cervello.

Se né la memoria né l'intelligenza risiedono nel cervello, l'unica conclusione a cui si giunge è che si deve introdurre un nuovo modello che spieghi il funzionamento del cervello.

Cervello Olonomico

Il modello fisico del *Cervello Olonomico* presentato da K. Pribram e David Bohm è il modello che si avvicina di più al vero funzionamento del cervello.

Tale modello prevede che l'immagazzinamento della memoria non sia locale, bensì il cervello funzioni come rete olografica.

Le basi di tale teoria furono messe da D. Gabor, mentre la memoria matematica olografica fu sviluppata dal suo collega P. J. Van Heerden nel 1963.

Esperimenti di Braitenberg e Kirschfield nel 1967 rafforzarono l'idea che la memoria non sia localizzata nel cervello.

Il funzionamento del cervello è una complessa estensione del modello del *Cervello Olonomico*. Anche se dedicassimo molte pagine alla descrizione del funzionamento del cervello, non riusciremmo a comprenderlo pienamente a causa della nostra percezione a quattro dimensioni spazio-temporali. Quindi si introduce il seguente modello semplicistico, che utilizza concetti diversi ed elementari:

Innanzitutto, quello che si intende per memoria a lungo termine non è localizzata nel cervello, bensì in altre dimensioni che sono fuori dalla nostra attuale comprensione, che possiamo chiamare *Dimensioni Extra-Mentali*.

Il cervello non memorizza il ricordo, bensì memorizza come accedere al ricordo nelle *Dimensioni Extra-Mentali*. Per semplificazione, si può pensare che il cervello memorizzi le "coordinate" delle *Dimensioni Extra-Mentali* che corrispondono al ricordo.

La diretta conseguenza è che con una lobotomia non si potrà mai cancellare il ricordo, perché il ricordo non è localizzato nel cervello, bensì si può cancellare le "coordinate" delle *Dimensioni Extra-Mentali*; in questo caso il ricordo permane intatto nelle *Dimensioni Extra-Mentali*, ma il cervello potrebbe perdere la conoscenza di come accedere al ricordo, come mostrato nella seguente illustrazione riprendendo l'esempio della "casa blu".



Fig. 7: lobotomia mirata, temporaneo effetto post-operatorio.

Quindi, nell'esperimento di Karl Lashley, la lobotomia della parte del cervello del ratto che si attiva durante il ricordo del percorso del labirinto per raggiungere il formaggio, non cancella il ricordo del percorso al formaggio, bensì cancella le coordinate delle *Dimensioni Extra-Mentali* del ricordo; quindi il ricordo del percorso del labirinto per raggiungere il formaggio rimane intatto nelle *Dimensioni Extra-Mentali*.

Durante la fase di ricovero, il cervello accede a ricordi associati al ricordo del percorso al formaggio, recuperando così le coordinate perse che verranno memorizzate in un'altra locazione cerebrale.

L'illustrazione seguente mostra come le "coordinate" del ricordo "casa blu" vengono recuperate attraverso i ricordi della cancellata e dell'albero a fianco della casa blu, ricordi associati tra di loro nelle *Dimensioni Extra-Mentali*.

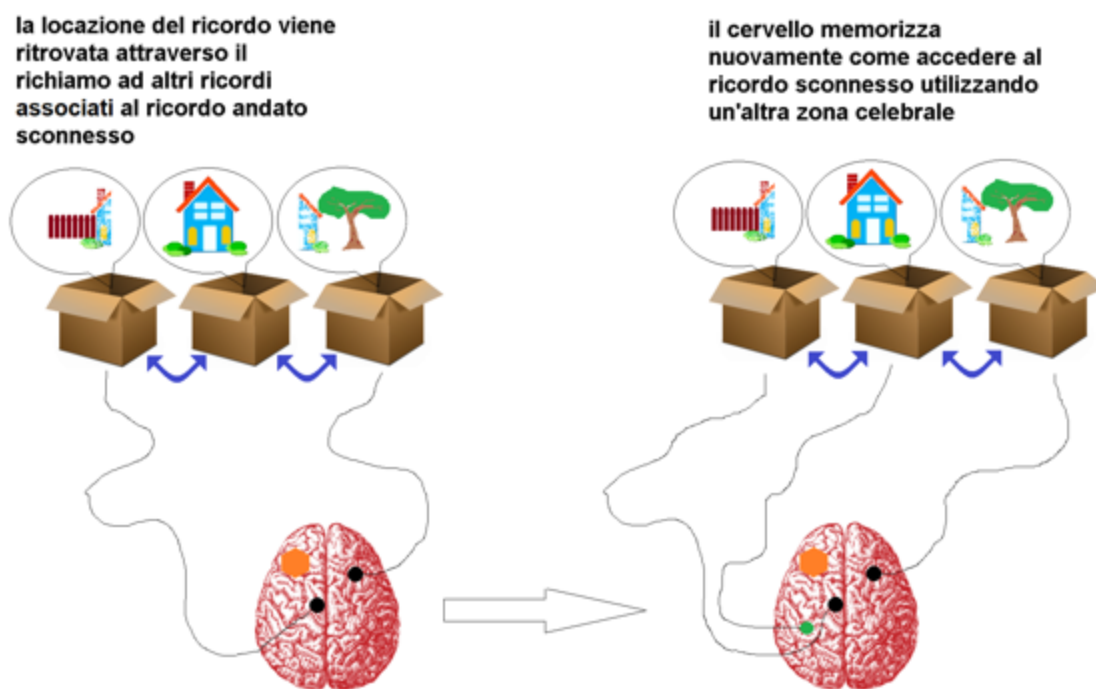


Fig. 8: recupero della memoria dopo una lobotomia.

Se così non fosse, ovvero se il percorso al formaggio fosse memorizzato nel cervello (secondo il *modello a immagazzinamento locale*), tale ricordo andrebbe perso in via definitiva con la lobotomia. In tale caso, il ricordo non sarebbe recuperabile attraverso altri ricordi a causa dell'unicità della zona cerebrale che memorizzerebbe il ricordo. Infatti, nelle analisi precedenti la lobotomia, le aree di memoria di tutti gli elementi associati al ricordo da cancellare si attiverebbero, risultando anche loro come bersaglio della lobotomia stessa, quindi andrebbero persi anche loro con la lobotomia.

L'ipotesi che la memoria sia alloggiata in *Dimensioni Extra-Mentali*, viene pure incontro al problema che insorge quando si considera l'insufficienza del numero di neuroni e sinapsi necessarie a immagazzinare i ricordi nel lasso di una vita intera. Infatti, alloggiare

delle "coordinate" del ricordo, per quanto complesse possano essere tali coordinate in termini di attivazioni elettromagnetiche, è decisamente molto più economico in termini di fabbisogno sinaptico che memorizzare gli elementi fondamentali di tutti i dettagli di un ricordo e di altri ricordi connessi ad esso.

Le attivazioni cerebrali, che si rilevano con apparecchiature tecnologiche al ricordare un determinato ricordo, sono una sorta di attività elettromagnetica generata durante l'accesso alle *Dimensioni Extra-Mentali* in cui il ricordo è memorizzato.

Il ricordo viene quindi ricevuto dal cervello ed elaborato.

Il cervello memorizza temporaneamente solamente alcuni dettagli di memorie a breve termine che utilizza nelle varie elaborazioni; tutti i ricordi a lungo termine sono localizzati in *Dimensioni Extra-Mentali*.

Il nostro cervello non è l'hard-disk, il nostro cervello è il gestore dell'hard-disk.

Come le dimensioni spazio-temporali della Realtà Virtuale Visibile sono condivise da tutti gli esseri viventi della *Nostra Realtà Virtuale*, allo stesso modo le *Dimensioni Extra-Mentali* sono condivise: nelle *Dimensioni Extra-Mentali*, non sono allocati solamente i ricordi dell'individuo, bensì i ricordi di tutti gli esseri viventi, e quindi pure tutte le conoscenze.

Alcuni definiscono "*Conoscenza Universale*" come l'insieme globale delle conoscenze allocate nelle *Dimensioni Extra-Mentali*.[\[15\]](#)

Per come l'essere umano è strutturato, in uno *stato di coscienza ordinario*, possiamo accedere (in maniera non volontaria) solamente a quelle zone delle *Dimensioni Extra-Mentali* in cui allochiamo i nostri ricordi. Quindi in uno *stato di coscienza ordinario* non abbiamo accesso alle zone delle *Dimensioni Extra-Mentali* dove altri individui (o entità) allocano i propri ricordi e conoscenze, in quanto non sappiamo dove siano localizzate né come accedervi.

Si prenda come esempio uno sconosciuto che si incrocia per strada che ci chiede di andare a prendere una lettera lasciata a casa sua:

senza nessuna informazione aggiuntiva, noi non possiamo accedere alla casa dello sconosciuto perché non sappiamo dove sia localizzata né abbiamo le chiavi per accedervi, malgrado la sua casa sia nello stesso spazio virtuale tridimensionale condiviso da tutti. Allo stesso modo, non possiamo accedere alle conoscenze altrui, malgrado siano allocate nelle stesse *Dimensioni Extra-Mentali*.

Tutto questo è vero in uno *stato di coscienza ordinario*, lo stato ideale che ci permette di vivere, sperimentare e godersi a pieno l'esperienza della vita quotidiana... ma in uno *stato di coscienza alterato* le cose cambiano e l'accesso alla *Conoscenza Universale* diviene possibile.

L'Essere Umano

Uno degli argomenti che mi interessava di più all'inizio del mio percorso era capire come l'essere umano fosse strutturato. Sentivo che la struttura spirituale dell'essere umano andava ridefinita per poter coltivare la spiritualità in una maniera opportuna.

Trovavo troppe discordanze e definizioni confuse per "spirito", "anima" e "mente" fornite dalla scienza, dalla filosofia e dalle varie religioni, sia antiche che moderne.

Nelle mie ricerche personali, incominciate in tenera età, mi sono sempre scontrato con concetti contrastanti e ben poco chiari definenti la parte spirituale dell'essere umano, o meglio quegli elementi costituenti dell'essere umano che non vengono considerati come elementi fisiologici. Sia nei testi scientifici, scettici dal punto di vista spirituale, che nei testi religiosi, soprattutto della New Age, ho sempre trovato difficile riscontrare definizioni di cosa sia ciò che anima gli esseri viventi, ovvero l'essenza della vita stessa, come sia definita e se ci sia qualcos'altro oltre ad essa.

Alcuni testi scientifici tendono a definire come "reazioni chimiche" le meravigliose attività della microscopica vita cellulare.

È sufficiente guardare all'interno di una cellula per rimanere affascinati dalle attività che avvengono a nostra insaputa: dalla produzione energetica dei mitocondri che alimenta tutte le funzioni della cellula, all'operazione di pulizia eseguita dai lisosomi che degradano e digeriscono elementi estranei; dalla riproduzione cellulare per sdoppiamento che coinvolge tante complesse azioni, a

molte altre attività, tutte progettate, organizzate e orchestrate in maniera perfetta, assolutamente non casuale.

Ogni elemento all'interno della cellula non è inerte, gravitato e immobile su qualche lato della cellula; al contrario, ogni elemento all'interno della cellula è impegnato nella propria attività, in qualche modo *cosciente* di quello che è e di quello che deve fare per sopravvivere e far sopravvivere la cellula fino al termine della propria esistenza.

Malgrado la vita cellulare faccia parte di ogni essere vivente, l'essere vivente non è cosciente di essa... ovvero la vita a livello cellulare ha una propria coscienza ben distinta dalla Coscienza Individuale.

Mi ricordo che, pochi giorni dopo aver conosciuto Pragnil, parlai col figlio di colui che divenne poi il mio maestro sciamano. Stavo facendo una sorta di investigazione antropologica amatoriale sulle credenze aborigene, erano gli albori del progetto Anandayana.

"...

chiesi a M. in che cosa credevano gli Shipibo prima dell'arrivo delle chiese cristiane sulle parti costituenti dell'essere umano, lui mi rispose - Mio padre mi spiegò che noi sciamani lavoriamo con gli spiriti per guarire gli spiriti dei malati, ma nulla possiamo fare con le anime -.

..."

Quello che M. mi disse mi lasciò senza parole: il credo antico degli Shipibo differenziava nettamente "spirito" dall' "anima"; ciò confermava i recenti studi che stavo portando avanti sulle antiche religioni orientali e mediorientali... non mi aspettavo una tale conferma dalla bocca di un indigeno della giungla amazzonica. Soprattutto non mi aspettavo che una persona di mezz'età di quel villaggio mi potesse raccontare credenze di un popolo millenario: infatti da diverse decine di anni la zona era stata invasa da chiese cristiane che, con i loro culti, avevano già causato una grossa confusione tra le credenze degli indigeni locali... proprio per questa ragione da lì a poco avrei intrapreso un viaggio nel cuore della foresta amazzonica alla ricerca di culture intatte per poter approfondire i miei studi.

Un corpo, una mente, uno spirito e un'anima.

Questa suddivisione è un po' grossolana ma aiuta a farci un'idea.

A seconda della cultura del lettore, alla lettura delle parole "spirito" e "anima", si associano immaginari comuni con determinate caratteristiche forgiate sia da religioni che da credenze popolari.

Magari alla parola "anima" si associa un'entità che risiede in un posto non ben determinato nei cieli e che non aspetta altro che il concepimento di un individuo per infilarci dentro. Oppure la associamo a noi stessi, in una non specificata forma eterna che, reincarnandosi in varie vite, aspetta il giudizio finale di dio che le assegnerà la gioia eterna oppure la dannazione eterna.

La parola "spirito" invece viene erroneamente utilizzata come sinonimo di "anima" da alcune religioni moderne; anche per questo motivo molte persone non hanno neppure mai pensato che potesse essere un qualcosa di diverso.

Oppure si associa la parola "spirito" a entità spirituali vaganti nella terra, alcune benevole, altre meno.

"...

Nel tardo pomeriggio, quando scende la temperatura prima del tramonto, mi piace passeggiare scalzo fuori dal villaggio, godendo della piacevole sensazione che la soave calda terra rossa dà sotto ai piedi.

Ieri pomeriggio, passeggiando appena fuori dal villaggio, vidi in lontananza sul mio cammino Pragnil che stava aiutando una signora a portare dei secchi d'acqua. Mi avvicinai, ci salutammo e incominciammo a parlare. Parlando delle esperienze che sto avendo nel villaggio, accennai all'espíritu; Pragnil mi chiese se mi fossi mai chiesto il significato dell'espíritu.

..."

"Espíritu" ("spirito" nella lingua spagnola) è quell'entità spirituale che gli sciamani Shipibo associano a qualunque forma di essere vivente dei regni animale e vegetale.

Nei giorni successivi, dedicai i miei momenti di raccoglimento a cercare di capire il concetto delle parti spirituali (trinità Akaaya) dell'essere umano, volevo avere delle basi di conoscenza prima di riproporre l'argomento a Pragnil... ma non fu una questione di giorni

come mi aspettavo.

Ci vollero anni di varie e variegate esperienze, studi approfonditi, nonché illuminanti discorsi con Pragnil, prima di raggiungere una certa comprensione sulle parti spirituali dell'essere umano... tale concetto continua ad essere argomento di studi di approfondimento.

Spirito

Tutti gli esseri viventi sono fatti di cellule, animate da quella *cosciente* forza vitale menzionata precedentemente.

Spirito^[16] è l'essenza vivente di quello che tutti concepiscono come la vita. Pure qualunque forma del regno vegetale è viva: nelle cellule dei vegetali si ritrovano molte attività coscienti simili a quelle brevemente menzionate nel capitolo *L'essere umano* [⇒](#), mentre altre attività sono specifiche per la vita del vegetale in questione: stupefacenti processi di crescita e di sopravvivenza iscritti nel DNA dettano alle varie cellule come vivere e come comportarsi.

Anche i vegetali si ammalano e possono guarire. Addirittura ci sono studi che hanno dimostrato che le piante provano quello che noi definiamo dolore e soffrono i cambi di ambiente.

Nessuno azzarderebbe affermare che i vegetali non siano vivi; ciò dovrebbe essere un punto di riflessione per alcuni vegetariani e vegani.

Ma cos'è *Spirito*?

Risulta praticamente impossibile una chiara e precisa interpretazione della struttura di *Spirito* nelle *Dimensioni Sconosciute* della *Realtà Virtuale*, ovvero nelle dimensioni ulteriori a quelle della *Nostra Realtà Virtuale* (vedi capitolo *La Realtà Virtuale dal nostro punto di vista* [⇒](#)). L'impossibilità dell'interpretazione è ancora una volta dovuta alle nostre limitazioni.

Comunque si possono fornire delle idee semplificate su cosa sia e cosa fa *Spirito*.

Spirito è un'entità spirituale che si manifesta nella *Nostra Realtà Virtuale* come elemento vitale di ogni specie in vita.

La *coscienza* della vita all'interno delle cellule è la *manifestazione* di *Spirito*.

Senza *Spirito* ogni essere vivente sarebbe semplicemente un accumulo inerte di materiale organico.

Quindi noi esseri umani e qualunque altra forma di essere vivente, non avremmo propriamente senso in questo universo senza *Spirito*.

Nota: si invita il lettore a ripassare il paragrafo *Manifestazioni di entità con altre dimensioni* [⇒](#) . Come detto, la manifestazione di *Spirito* nella *Nostra Realtà Virtuale* è quella cosciente energia che rende possibile tutte le attività microscopiche dentro le cellule degli esseri viventi. In altre parole, tutte le varie attività coscienti che avvengono in un sistema fisiologico sono animate da *Spirito*.

Ma non solo.

L'essenza vitale negli esseri viventi, non è la unica manifestazione di *Spirito*.

Spirito si manifesta pure a livello psichico. Quelle attività mentali che gli psicologi chiamano *inconscio* della mente sono in gran parte manifestazioni di *Spirito* a livello mentale/psichico. *Spirito* si manifesta pure generando alcune di quelle attività mentali incluse nella definizione di *subconscio*.

Al di fuori delle attività mentali che riguardano il *conscio*, le attività mentali cognitivamente più elevate generate da manifestazioni di *Spirito*, come emozioni e istinti, in psicologia vengono definite come *inconscio*; mentre le attività mentali cognitivamente meno elevate generate da manifestazioni di *Spirito*, in psicologia vengono definite come *subconscio*, ovvero attività che regolano e sincronizzano in maniera automatica o semi-automatica le attività fisiche e fisiologiche.

Dal punto di vista dell'individuo comune, la manifestazione mentale di *Spirito* fornisce contributi di irrequietezza e genera pensieri

confusionari e disconnessi, quei pensieri che gli yogi cercano di calmare con la meditazione tradizionale.

In realtà, quegli innumerevoli pensieri apparentemente confusionali hanno un senso e un'utilità ben precisa: stimolano il pensiero che viene poi ponderato dalla parte razionale della nostra mente (manifestazione di un'entità che chiameremo *Mens*).

Le grandi idee, i colpi di genio, le grandi trovate, hanno origine da questi pensieri apparentemente confusionali.

Quindi la fonte dei cosiddetti "colpi di genio" è *Spirito*; gli individui che hanno una tendenza ad avere più "colpi di genio", non sono individui più intelligenti, bensì sono coloro con la componente *Spirito* più sviluppata, una maggiore capacità intuitiva a cogliere il significato archetipico dell'informazione ricevuta e una apertura mentale per accettare l'informazione.

In uno stato di *coscienza alterato*, o *non ordinario*, si ha la possibilità di dar più voce a *Spirito*, il quale può estendere le proprie capacità riuscendo ad accedere e passare informazioni a cui regolarmente non ha accesso (vedi paragrafo *Pensiero, stati di coscienza e archetipi* ⇒).

Spirito non è la sorgente generatrice (degli archetipi) dei "colpi di genio".

Come detto, *Spirito* ha le potenzialità di accedere, attingere e passare determinate informazioni risiedenti in *Dimensioni Extra-Mentali* quando l'individuo si trova in un determinato *stato di coscienza alterato*.

Per avere un'idea di cosa sia la sorgente dei "colpi di genio", ovvero l'origine primordiale di essi a cui *Spirito* attinge in uno stato di *coscienza alterato*, bisogna guardare più approfonditamente cosa sia *Spirito*.

Molte culture ancestrali avevano, e alcune tuttora hanno, il concetto che la natura nel nostro pianeta possieda una certa struttura spirituale. Alcune culture chiamano questa struttura spirituale Gaia,

altre il Grande Spirito, o ancora Pachamama, oppure Madre Selva. Il concetto comune è quello di una componente spirituale che governa il perfetto equilibrio della natura del pianeta Terra.

Come succedeva spesso, gli antichi, con la loro struttura socio-culturale più semplice di quella odierna, avevano uno *stato di coscienza ordinario* molto diverso dal nostro attuale; ciò li rendeva più ricettivi ai messaggi archetipici che li circondavano nei loro *stati di coscienza ordinario* ma soprattutto nei loro *stati di coscienza non ordinario*.

Gli antichi avevano delle intuizioni stimulate da informazioni archetipiche che davano luogo a dei concetti in qualche modo corretti; tali concetti non venivano mai sottoposti a ulteriori studi, ricerche o investigazioni, rimanendo così concetti a libera interpretazione; questa libera interpretazione, farcita di poche conoscenze, dava luogo a delle credenze campate in aria, ove la parte corretta dei concetti iniziali diveniva offuscata. Se tali credenze poi trovavano riscontro con altre credenze insensate, allora divenivano le basi di credi religiosi e rituali superstiziosi.

Oggigiorno, il progresso delle nostre menti e la nostra brama di conoscenza, uniti a una forte base di consolidate logiche funzionali radicate in noi, ci stimolerebbero a cercare delle risposte a concetti misteriosi, nel caso in cui avessimo facile accesso a nuove informazioni archetipiche come avevano gli antichi, ma purtroppo le nostre menti sono perennemente offuscate.

Un detto popolare dice "chi ha pane non ha i denti, e viceversa".

Oggigiorno si vive in una società che costantemente controlla le nostre menti e il più delle persone non se ne rende neppure conto (vedi capitolo *Sistema socio-religioso* ⇒). Le nostre menti sviluppate sono perennemente offuscate e non si riesce a prestare attenzione ai messaggi archetipici che ci circondano. Si idolatra la scienza che ostenta scetticismo per quello che non comprende e, quando non le fa comodo, bolla a priori conoscenze ancestrali come inutili superstizioni (vedi capitolo *La scienza* ⇒).

Esattamente come gli antichi percepivano, c'è un legame tra noi e la natura, o meglio tra noi e qualunque altro essere vivente, il quale è dotato di una componente *Spirito*.

Qualunque forma di vita sulla terra, che sia del regno animale o del regno vegetale, ha una componente *Spirito* che, come abbiamo visto, si manifesta nella *Nostra Realtà Virtuale* e pure in altre dimensioni.

Nella *Nostra Realtà Virtuale*, con i nostri cinque sensi possiamo percepire altre forme di vita come entità separate dalla nostra.

In altre dimensioni, alcune componenti di *Spirito* di tutti gli esseri viventi sono in collegamento (indiretto) l'un l'altro, generando una sorta di "rete spirituale".

Gli esseri umani hanno una Coscienza Individuale e, quando analizzati come parte di un gruppo, hanno una coscienza collettiva; i leoni hanno una coscienza propria e, quando analizzati come parte di un branco, hanno una coscienza collettiva; le formiche hanno una coscienza propria e, quando analizzati come parte di un formicaio, hanno una coscienza collettiva; un certo tipo di alberi hanno una coscienza propria e, quando analizzati come parte di un bosco, hanno una coscienza collettiva. Pure i vari *Spirito* hanno ciascuna una coscienza propria e, quando analizzati nella "rete spirituale", hanno una coscienza di gruppo.

È proprio la coscienza di gruppo della "rete spirituale" di *Spirito* che dà luogo a quello che gli antichi chiamavano *Pachamama* nelle culture andine, *Madre Selva* nelle culture dell'Amazzonia, *Grande Spirito* nelle culture indiane del nord America, e così via. In questo testo identificheremo come *Gaya* questa "rete spirituale" di *Spirito*, nome che richiama la dea madre di tutte le vite della mitologia greca.

Mi piace dare un esempio figurativo, per quanto sia grossolano, di *Gaya*. Il seguente esempio NON corrisponde alla realtà delle cose, che dal punto di vista dell'autore è indescrivibile nello *stato di coscienza ordinario*, ma fornisce un semplice esempio figurato:

Si voglia vedere *Gaya* come un albero enorme, raffigurante la coscienza collettiva della "rete spirituale" di tutti gli *Spirito* del pianeta Terra. Tale albero enorme ha una infinità di foglie. Ciascuna foglia rappresenta la coscienza propria di uno *Spirito*.

Con un po' di vento, ciascuna foglia può venire in contatto con le foglie prossime ad essa, e ciò rappresenta il contatto fisico dei cinque sensi che un essere vivente può avere con un altro essere vivente.

Al di fuori dell'eventuale contatto fisico, ciascuna delle foglie è connessa ed è potenzialmente in comunicazione con tutte le altre foglie attraverso la linfa dell'albero.

Quando una vita cessa l'arco della propria esistenza, la foglia si stacca dall'albero enorme, cade nelle prossimità dell'albero stesso, si biodegrada e viene riassorbita dal terreno; dal terreno l'albero enorme assorbe ciò che rimane della foglia: la coscienza di *Spirito* è sempre parte del *Gaya*, sia quando l'essere vivente è in vita (foglia nel ramo), sia quando l'essere vivente è morto.

Dal punto di vista di *Spirito*, la morte è quello stato in cui *Spirito* non si manifesta più a livello cellulare né a livello intellettuale, tutto qui.

Quello che dettagliatamente succede alla coscienza propria di *Spirito* dopo la morte, al di là del precedente esempio figurativo, è ancora materia di ricerca.

Ciò nonostante, non c'è nulla di drammatico nella cessazione dell'esistenza di *Spirito*: una persona muore, alcune manifestazioni di *Spirito* si spengono, ma la coscienza di *Spirito* era e rimane sempre parte di *Gaya*.

In ogni momento, nascono e muoiono un'innumerabile quantità di esseri viventi il cui *Spirito* è parte costituente di *Gaya*. Vedendo *Gaya* come elemento unico, le varie coscienze di *Spirito* sono una parte di essa, e le innumerevoli successioni di morti e nascite degli esseri viventi sono la dinamica fondamentale di *Gaya*.

I veri sciamani dell'Amazzonia^[17] dichiarano che le conoscenze acquisite di come utilizzare le piante a scopi curativi, non sono state

passate per voce, bensì sono state acquisite durante rituali sciamanici per via di “spiriti di piante maestre”.

Gli scettici hanno sempre deriso questo tipo di dichiarazione, malgrado non siano mai riusciti a fornire una valida spiegazione di come gli sciamani facessero a sapere come preparare e usare dei specifici medicinali ottenuti con determinate combinazioni di piante. Molti scettici asseriscono che gli sciamani siano andati per tentativi nel corso dei millenni, fino a trovare gli intrugli giusti. Se si utilizzasse un po’ di logica e buon senso, si capirebbe che tale affermazione è una sciocchezza: nella foresta amazzonica ci sono circa 40.000 tipi di piante^[18], alcune di esse velenose; le possibili combinazioni di due sole piante danno luogo a 1.600.000.000 possibili combinazioni, di cui alcune letali; dunque la tesi che gli sciamani vadano per tentativi non ha nessuna base realistica, anche perché ci vorrebbero circa 135 anni solamente per contare fino a tale numero^[19].

Malgrado tutti gli scetticismi, case farmaceutiche e case cosmetiche hanno sempre fatto oro delle preziose conoscenze sciamaniche sulle piante (approfondimento nella postilla *Il mistero dell’origine del Yage* ⇒).

Alcune culture sciamaniche chiamano “pianta maestra” una pianta che ha capacità di comunicare, insegnare e trasmettere informazioni. Come accennato in precedenza, ciascun *Spirito* possiede una propria coscienza.

Una cosiddetta “pianta maestra” è una pianta che possiede *Spirito* con una coscienza propria elevata.

La “pianta maestra” per eccellenza degli sciamani Shipibo è la pianta dell’Ayahuasca. Un vero sciamano, ha la capacità di poter portare un individuo in uno *stato di coscienza alterato* in condizione di poter ricevere insegnamento da una pianta maestra. Mentre uno sciamano fasullo, nella foresta amazzonica identificabile col termine non appropriatamente negativo *ayahuasquero* (leggi *aiauascherò*, chi

somministra la ayahuasca), può solamente allestire un viaggio allucinogeno privo di insegnamenti.

Nel cercare di trovare una spiegazione logica alle dichiarazioni degli sciamani a riguardo dell'origine delle loro conoscenze, Jeremy Narby suggerisce^[20] l'idea che la comunicazione tra individui e piante possa avvenire attraverso uno scambio di biofotoni rilasciati e ricevuti dalle cellule (vedi postilla *Messaggi dal DNA* [⇒](#)).

Come avviene per il cervello, ove le rilevazioni delle attività elettromagnetiche nelle zone cerebrali non sono indice dell'elaborazione cerebrale del ricordo, bensì sono conseguenza dell'accesso a *Dimensioni Extra-Mentali*, pure i biofotoni emessi e ricevuti dalle cellule non sono i messaggi stessi scambiati tra diversi *Spirito*, bensì sono le manifestazioni nella Nostra Realtà Virtuale delle attività di *Spirito* che avvengono in altre dimensioni.

Dicevamo che tutti gli *Spirito* sono connessi indirettamente l'uno con l'altro attraverso *Gaya*.

Nel capitolo *Cervello Olonomico* ([⇒](#)) e nella postilla *Memorizzazione di ricordi in Dimensioni Extra-Mentali* ([⇒](#)) si ipotizza che le *Dimensioni Extra-Mentali* contenenti memorie e conoscenze potrebbero essere un'olografia in dimensioni atemporali. Essendo questa idea né smentibile né comprovabile, non è dato sapere in che forma sia memorizzata, alloggiata, scritta la *Conoscenza Universale*.

Ciò nondimeno, essendo la *Conoscenza Universale* teoricamente accessibile da tutti gli *Spirito* (e *Gaya*), si può presumere che le *Dimensioni Extra-Mentali* abbiano dimensioni "compatibili" a quelle in cui risiede *Gaya*. Infatti, uno *Spirito* con consapevolezza individuale elevata, può accedere alla *Conoscenza Universale* e attingere informazioni da essa.

La spiegazione dell'origine delle conoscenze sciamaniche risulta quindi un'ovvia conseguenza di quanto detto, considerando la struttura socio-culturale di un vero sciamano, quindi lo *stato di coscienza ordinario* diverso da quello di un individuo comune e la sua

dimestichezza nel gestire *stati di coscienza non ordinari* durante i quali può accedere indirettamente alla *Conoscenza Universale*.

In un individuo comune, il confusionale susseguirsi di idee che emergono dalla parte inconscia della mente, potrebbe essere rimpiazzato da utilissime informazioni ancora sconosciute all'umanità, se *Spirito* con coscienza propria elevata lo volesse e se l'individuo di tale *Spirito* avesse una situazione psicofisica che lo permetta.

Spirito, diversamente da *Anima*, non può accedere a grandi quantità di energia, anzi, in condizioni critiche riesce a malapena a fornire energia al nostro corpo per la sopravvivenza.

Pratiche ascetiche come yoga o arti marziali, meditazione, una giusta alimentazione (e cosmetica), una consapevole attività sessuale, ovvero tutte quelle sane abitudini consigliabili per il proprio Anandayana, sono pratiche che aiutano *Spirito* a riequilibrarsi energeticamente.

Spirito, come d'altronde ogni individuo, può aumentare la propria coscienza vivendo esperienze nuove. Le esperienze di *stato di coscienza alterato* sono un'ottima fonte di sviluppo della coscienza propria di *Spirito*.

Dato che *Spirito* non ha accesso a molta energia e in generale ha una coscienza propria non elevata (vero per la maggior parte di *Spirito*), *Spirito* non riesce ad effettuare cambiamenti importanti nella Realtà Virtuale.

Come detto, la coscienza della vita a livello cellulare è manifestazione di *Spirito* nella Nostra Realtà Virtuale. *Spirito* può avere alti e bassi energetici. Gli effetti di tali alti e bassi si riflettono sul nostro corpo e sulla nostra salute.

Quando *Spirito*, per qualunque ragione, si trova in uno stato disagiato, perturbato o stressato, quindi ha un calo energetico, pure la sua manifestazione nella Nostra Realtà Virtuale ha delle ripercussioni. Tali ripercussioni possono essere di vario tipo, sia a livello fisico (abbassamento delle difese immunitarie, disfunzioni

ormonali, ecc.) che a livello psicologico (difficoltà a concentrarsi, stanchezza mentale, mancanza di lucidità, ecc.).

Viceversa, un repentino aumento energetico di *Spirito*, potrebbe instaurare un periodo di ottima salute e un'ottima condizione fisica, fino a un'inspiegabile guarigione da una brutta malattia.

"...

Nel pomeriggio, chiacchierando con J. R. e il figlio M., ho chiesto a J. come si lavora da curandero^[21], egli mi ha risposto - ci sono malattie del corpo che necessitano dottori, ci sono malattie della psiche che necessitano psicologi, noi sciamani lavoriamo solamente sull'espíritu^[22], anche se a volte facciamo pure i medici... -.

..."

Un vero sciamano riesce a curare un paziente, riabilitando energeticamente *Spirito*.

Le cause di tali alti e bassi energetici di *Spirito* sono molteplici: da uno stile di vita dannoso all'individuo, il che include (ma non unicamente) l'esposizione a prolungati periodi di stress, a un'assente o negativa condotta spirituale, fino ad una continua intossicazione del corpo causata da una pessima alimentazione e un uso di prodotti estetici/farmacologici nocivi.

Quindi, se maltrattiamo il nostro corpo, *Spirito* ne risente energeticamente e ne derivano conseguenti problemi fisici.

La nostra salute fisica è una causa ed un effetto della salute della nostra parte spirituale *Spirito*.

Spirito ha bisogno di cure spirituali e fisiche affinché la sua manifestazione come energia vitale del nostro corpo si mantenga in buone condizioni.

Se vogliamo parlare di spiritualità come il culto del benessere di *Spirito*, tra le varie pratiche non possono mancare delle attività fisiche appropriate e uno stile di vita sano.

Chi tralascia o nega l'amore e la cura del proprio corpo, non sta percorrendo un cammino spirituale completo.

Non esiste trattamento spirituale completo se non si cura il proprio fisico, allo stesso modo, per curare appropriatamente il fisico non si può tralasciare l'aspetto spirituale.

È difficile immaginare una persona serena e felice quando si trova in una condizione fisica peggiore del suo consueto. Quindi un percorso spirituale alla ricerca della serenità non può esulare dalla cura del benessere fisico e psicologico.

Le fondamenta per costruirsi il proprio Anandayana stanno proprio nel capire l'importanza spirituale di mantenere uno stile di vita fisicamente sano.

Anima

Essendo sempre stato affascinato dalle credenze orientali, mi chiedevo se la parte spirituale chiamata da molte religioni "anima" esistesse e se fosse una parte a sé stante, con una propria coscienza. Disquisivo su cosa poteva succedere all' "anima" al momento della morte e prima della nascita. Se fosse possibile l'esistenza di un paradiso, un inferno e purgatorio. Oppure se l' "anima" fosse cosciente delle presupposte varie tappe del percorso di reincarnazione, visto che noi come esseri umani non siamo coscienti delle vite precedenti dell' "anima".

Per aiutare il lettore a farsi un'idea, *Anima*^[23] è quell'entità spirituale più prossima al concetto buddista di "anima".

Il punto più importante del concetto di *Anima* che il lettore deve capire è che, diversamente da quasi tutte le religioni moderne, l'essere umano non va identificato con l'*Anima* che risiede nell'individuo. Infatti, a differenza di *Spirito*, *Anima* ha ben poco a che fare con l'essere umano.

Non c'è manifestazione dell'*Anima* nell'essere umano, né a livello fisico né a livello mentale.

Anima ha accesso a una quantità di energia pressoché infinita, l'essere umano no.

Anima si reincarna, l'essere umano no; infatti non abbiamo nessuna coscienza delle vite passate o future della nostra *Anima*. Qualunque cosa accada a *Anima* dopo la nostra morte, a noi non importa perché saremo morti.

Qualunque tipo di vita si faccia, da santo o da reo di atrocità, qualunque tipo di virtù o peccato si coltivi, a *Anima* non cambia assolutamente nulla.

In teoria, *Anima* potrebbe pure non essere presente nell'essere umano che nulla cambierebbe a noi.

Una caratteristica base di *Anima* è che non presenta nessuna dimensione temporale e nessuna delle nostre dimensioni spaziali. Quindi non solamente il tempo non influisce su *Anima*, che per il nostro modo di vedere la considereremmo eterna, ma *Anima* non ha proprio il concetto del tempo.

Si ricorda che la nostra dimensione temporale è parte della Realtà Virtuale Percepita (vedi paragrafo *Universo Virtuale* [⇒](#)), che non è reale: l'apparizione (ovvero creazione) e la sparizione (ovvero distruzione) dell'universo come lo conosciamo noi avviene nello stesso identico istante per chi non possiede la nostra dimensione temporale.

Dal nostro punto di vista come osservatori viventi in una virtualità con la nostra dimensione temporale, tutte le *Anima* esistenti in questo momento, incarnate o no, erano presenti al momento della formazione della Realtà Virtuale, e quindi quando si creò la nostra dimensione del tempo, e saranno presenti al momento della distruzione della nostra dimensione del tempo, se mai ci sarà.

Quindi non esiste il concetto di "anima giovani" o "anima meno giovani", tutte le *Anima* hanno la stessa "eterna età", come qualunque altra entità che non possieda la nostra stessa dimensione temporale.

Si è detto che *Anima* non ha le dimensioni fisiche della Realtà Virtuale Percepita (dimensione temporale e le tre dimensioni spaziali), ma grazie alle sue capacità energetiche, *Anima* riesce a fare l'esperienza di vivere nella Nostra Realtà Virtuale entrando nell'essere umano, con l'unico scopo di intrattenersi.

Esattamente, l'unico scopo di *Anima* è intrattenersi, divertirsi: entra in un individuo e vive l'esperienza della sua vita senza intervenire, né

più né meno di come facciamo noi quando ci sediamo sul divano davanti a un televisore che proietta un film biografico. *Anima* si diverte proprio a vivere da spettatore l'esperienza della vita da essere umano.

Esattamente così. *Anima* compie un notevole sforzo energetico per entrare nell'essere umano per fare l'esperienza di vita nella realtà virtuale dell'essere umano, con l'unico compito di divertirsi.

Tutto ciò può sembrare semplicistico, ma assolutamente non lo è.

Proprio dall'esistenza di *Anima* dovremmo trarre un importantissimo messaggio: l'importanza di intrattenerci divertendoci, l'importanza del gioco (vedi capitolo *Gioco adulto* [⇒](#)).

Stare dentro un essere umano è per *Anima* una esperienza importante per accrescere la propria coscienza.

Per *Anima* il divertimento è il valore della propria esistenza: divertimento considerato nella sua concezione più pura, come quella di un bambino che gioca: si diverte e impara allo stesso tempo.

Quindi *Anima* è dentro ad un essere umano per divertirsi, per fare esperienza e, come conseguenza di ciò, per aumentare la propria coscienza.

Anima è un spettatore della vita dell'essere umano, nulla più.

Sembrerebbe che i momenti più belli e intensi dal punto di vista di *Anima* siano la nascita e la morte dell'essere umano.

Non è chiaro ancora per quale motivo, ma *Anima* può stare solamente dentro corpi con una determinata struttura genetica, non può stare dentro ad un granchio, per fare un esempio.

Reincarnazioni

Anima ha deciso in quali esseri umani fare esperienza e li fa tutti contemporaneamente.

Il concetto che *Anima* passi da un corpo all'altro è un nostro concetto, perché noi siamo strettamente legati alla dimensione del tempo.

Anima non ha nessuna dimensione temporale, quindi vive l'esperienza della vita di tutti gli esseri umani da lei scelti allo stesso tempo, che siano per noi vite passate, presenti o future. Per dirla tutta, *Anima* "assapora" allo stesso istante il momento delle nascite di tutte le sue vite umane da lei scelte e allo stesso istante il momento delle morti di tutte le sue vite umane.

Quindi come conseguenza logica, cadono tutte le credenze basate sulla successione temporale delle vite di esseri umani di una certa *Anima*.

Non ha senso il concetto secondo il quale la successiva reincarnazione di *Anima* dipende dal comportamento della vita precedente dell'essere umano in cui *Anima* risiedeva.

Non esiste il concetto che qualcuno stia "pagando" nella vita attuale ciò che di male "fece" nella vita precedente, oppure, secondo il concetto induista, che il buon comportamento della "vita attuale" porti ad una migliore vita nella successiva reincarnazione. Queste sono tutte fiabe della buona notte.

Come detto, cade pure il concetto che esistono *Anima* giovani o meno giovani: tutte le *Anima* hanno la stessa indeterminabile età, eterne dal punto di vista della Nostra Realtà Virtuale.

Anima migliora la propria coscienza con l'esperienza delle reincarnazioni, ma ciò avviene contemporaneamente: nascite, morti e tutte le esperienze delle vite di tutti gli esseri umani da lei scelti^[24].

Viene da sé che il numero di *Anima* era, è e sarà sempre invariato.

Alcune persone appartenenti alla New Age non sono di quest'idea considerando la popolazione della terra da sempre in aumento:

secondo loro si hanno “nuove anime” che si formano per supplire all’aumento demografico. Un semplice esempio grafico può aiutare a far capire il concetto della reincarnazione a coloro che sostengono tale idea, tenendo sempre presente che per *Anima* non esiste il concetto di tempo:

Si supponga, a fini semplificativi, utilizzando numeri casuali, che nell'anno 2100 termini l’universo e che in tal momento tutte le *Anima* siano incarnate nei 10 miliardi di esseri umani. Negli anni precedenti, con una popolazione minore in numero, semplicemente non tutte le *Anima* erano incarnate. Se ☺ indica un miliardo di esseri umani e ciascuno dei seguenti simboli ♥ ♣ ♠ ♦ ♔ ♚ ♜ ♞ ♟ indica un miliardo di *Anima*.

anno	popolazione	<i>Anima</i> incarnate	<i>Anima</i> non incarnate
2100	☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺	♥♣♠♦♔♚♜♞♟♟	
2050	☺☺☺☺☺☺☺☺☺	♥♣♠♦♔♚♜♞♟♟	♟
2024	☺☺☺☺☺☺☺☺	♥♣♠♦♔♚♜♟♟	♟♟
2011	☺☺☺☺☺☺☺	♥♣♠♦♟♟♟	♔♚♜
1999	☺☺☺☺☺☺	♔♚♜♟♟♟♟	♥♣♠♦
1987	☺☺☺☺☺	♥♣♠♦♔	♔♚♜♟♟♟♟
1974	☺☺☺☺	♔♚♜♟♟	♥♣♠♦♔♟
1960	☺☺☺	♥♣♟	♠♦♔♚♜♟♟♟♟
1927	☺☺	♟♟	♥♣♠♦♔♚♜♞♟♟
1804	☺	♟	♥♣♠♦♔♚♜♞♟♟♟♟

Altri dettagli di *Anima*

Anima ha accesso ad una energia praticamente illimitata e, in teoria, sarebbe capace di immensi cambiamenti della Realtà Virtuale.

La ragione per cui *Anima* non effettua e non effettuerà mai cambiamenti della Realtà Virtuale è che qualunque entità superiore che assiste un sistema come osservatore, non interverrebbe mai a modificare l’andamento del sistema stesso.

Come esempio si pensi ai documentaristi di animali: si possono filmare anni della vita di una gazzella, ma il documentarista non farebbe mai nulla per evitare che un leone predi la gazzella a cui ha dedicato tempo e fatiche.

Per quanto riguarda le dimensioni della Realtà Virtuale di *Anima*, sembrerebbe che *Anima* abbia consapevolezza di una grossa quantità di dimensioni, ma non abbia accesso a tutte di esse. *Anima* decide di assistere l'esperienza della vita di esseri umani, quindi accede alle nostre quattro dimensioni spazio-temporali, ma non è rilegata ad esse, infatti, dal nostro punto di vista *Anima* vive simultaneamente diverse vite spalmate in diverse zone della nostra dimensione temporale.

Per chiarire il ruolo di *Anima* nell'essere umano, mi piace prendere l'esempio di un'automobile in viaggio: la vita dell'essere umano è il viaggio che l'automobile sta percorrendo. *Mens* come parte cosciente sta conducendo l'automobile, chiacchierando e cercando di capire *Corpo* e *Spirito*. *Corpo* è seduto sul sedile anteriore per i problemi fisici che ha, e si lamenta in continuazione per questo acciaccio e per l'altro. *Spirito* è seduto sul sedile posteriore; *Mens* e *Corpo* non vedono *Spirito*, ma lo possono sentire, infatti parla in continuazione e non tace un secondo (come fa l'inconscio). *Spirito* ha un telefono cellulare che potrebbe metterlo in comunicazione con altri *Spirito* in viaggio in altre automobili. *Anima* è seduta anche lei nel sedile posteriore, però è come se non ci fosse. *Anima* si sta godendo il viaggio nel suo silenzio, ammirando i panorami che si susseguono, ma non dice mai nulla, neppure se interpellata: che ci sia o no, non cambierebbe nulla.

In un'altra automobile, che percorre un altro viaggio, magari un mese successivo al viaggio percorso dall'automobile precedente, c'è una situazione simile: un'altra *Mens* e un altro *Corpo* seduti nei sedili anteriori, e seduti nei sedili posteriori c'è un altro *Spirito* e la stessa *Anima* che era nella macchina precedente. Quindi la stessa identica *Anima* sta viaggiando su due (o più) automobili che percorrono

itinerari diversi e in momenti storici diversi... ma per *Anima* quei due (o più) viaggi avvengono contemporaneamente.

Del perché esista *Anima* nella Realtà Virtuale e come si sia formata è difficile da dire, ma voglio riportare un passaggio di un mio diario:

" ...

Oggi mi sono svegliato alle 5.30am, dopo essere andato a dormire ieri notte circa alle 4am: non mi sono sentito per nulla stanco per tutto il giorno, anzi ho avuto quasi una sensazione di eccitamento, un alto livello di allerta.

Le visioni del rituale di ieri sera furono spettacolari, soprattutto quella sulla creazione dell'universo: all'inizio vuoto, silenzio, nulla animato, senza emozioni né sensazioni, anche solamente quest'inizio era fantastico.

Poi, come uno slow-motion, una luce intensissima proveniente da una locazione puntiforme e dallo stesso punto milioni di colori... e quella luce trasportava una energia enorme, che mi investì, con milioni di sensazioni e emozioni... un'onda continua che si disperse ovunque, portando con sé energie, colori, dimensioni e universi là dove prima c'era il fantastico nulla. Non riesco ad esprimere correttamente la visione, ma il solo ricordo mi emoziona fino alle lacrime. E poi le anime, come quando da una reazione chimica si hanno degli eccessi di reagenti.

..."

Anima venuta fuori dalla Creazione come eccesso di reagenti. La Coscienza Universale creando la Realtà Virtuale da sé stessa, le sono saltate fuori le *Anima*.

Spostiamo il punto di vista dell'osservazione, ponendoci nella Nostra Realtà Virtuale, quindi con il "tempo" come dimensione temporale, ovvero un unico asse unidirezionale.

Non si faccia l'errore di pensare che tutte le entità *Anima* abbiano una coscienza propria elevata per il fatto che esistono dalla notte dei tempi, perché così non è.

Probabilmente tutte le *Anima* avranno coscienza propria elevata al termine del loro ciclo di reincarnazioni^[25], ma a che punto sia del proprio ciclo una determinata *Anima* è impossibile saperlo. Quindi, ad un determinato momento della Nostra Realtà Virtuale, ci sono alcune *Anima* con un elevato livello di coscienza propria e altre con un basso livello di coscienza propria.

Mens

La "mente" è un insieme complesso di attività cerebrali che formano la struttura psicologica in un cervello sviluppato, la quale è studiata dalla psicologia e curata farmacologicamente dalla psichiatria.

Malgrado siano millenni che filosofi, scienziati, medici e paramedici studiano la *mente*, essa rimane ancora un mistero per la scienza moderna: come e dove abbia luogo la *mente* all'interno del cervello permane un totale mistero.

Una breve definizione classica, anche se limitata, della *mente* potrebbe essere l'insieme delle funzioni del cervello di *conscio* (sensazione, pensiero razionale, intuizione, ragione, volontà e memoria), *inconscio* (pensieri spontanei, emozioni, istinti) e *subconscio* (attività mentali meno cognitive).

Introduciamo ora la terza parte della trinità Akaaya: *Mens*.

La definizione dell'entità spirituale *Mens* (dal Latino di "mente") è ancor più complessa di quello che si possa credere e va introdotta per passi progressivi.

Innanzitutto, partendo dall'analisi della struttura cerebrale che accademicamente dovrebbe dare luogo alla *mente*, il concetto del *modello a immagazzinamento locale* del cervello è un modello errato, come abbiamo visto nel capitolo *Il cervello* ➤ .

Per poter definire e spiegare un qualunque fenomeno fisico, è necessario avere un modello corretto del fenomeno; con un modello errato, il fenomeno fisico non sarà mai completamente definito e, nel

miglior dei casi, salteranno fuori incongruenze, paradossi e fenomeni inspiegabili.

La scienza, avendo un modello errato di funzionamento del cervello, è ovviamente impossibilitata a studiare e a spiegare come e dove abbia luogo la *mente* all'interno del cervello.

In realtà, le "attività cerebrali" del *conscio*, del *subconscio* e del *inconscio* non avvengono nel cervello, bensì avvengono in dimensioni di cui non siamo consapevoli che abbiamo chiamato *Dimensioni Extra-Mentali* (vedi relativo capitolo ➡).

La conoscenza, intesa come insieme di nozioni apprese, elaborate e memorizzate, è pure allocata in *Dimensioni Extra-Mentali*.

Il cervello, oltre a svolgere le attività correlate alle funzionalità del corpo, le attività gestite dal *subconscio*, "memorizza" solamente i ricordi a breve termine (quelli a cui accediamo in maniera rapida) e le modalità di come accedere alla memoria a lungo termine.

La coscienza propria di *Mens*, che corrisponde in maniera grossolana al *Conscio* della mente dell'individuo, è rilegata come formazione alla Nostra Realtà Virtuale dai costrutti dello *stato di coscienza ordinario* dell'individuo. Ovvero *Mens* ha consapevolezza della Nostra Realtà Virtuale, ma ha una struttura spirituale costituita in altre dimensioni: questa è l'unicità di *Mens* come entità spirituale.

Come esempio si pensi a un ragazzino che gioca ad un videogame di simulazione: quando il ragazzino assume dimestichezza col videogame, una parte della *mente* del ragazzino crede di essere nella realtà virtuale creata dal videogame e coordina i movimenti del corpo per compiere azioni all'interno del videogame, ma quella parte della *mente* del ragazzino non è fisicamente all'interno del videogame.

Quindi, malgrado *Mens* abbia pure le potenzialità per poter svariare e sperimentare altre dimensioni, non lo fa, in quanto è appunto rilegata alla Nostra Realtà Virtuale.

Mens sviluppa la propria esistenza facendo esperienze evocate dalla vita dell'individuo nella Nostra Realtà Virtuale, acquisisce quindi la propria coscienza attraverso la vita e la conoscenza del mondo in uno *stato di coscienza ordinario* della mente dell'individuo. Qualunque *stato di coscienza alterato* causa a *Mens* una condizione di spaesamento e incertezza.

Lo *stato di coscienza ordinario* è lo stato ideale per poter vivere nel migliore dei modi l'esperienza della vita nella Nostra Realtà Virtuale.

Come detto, *Mens* come entità si sviluppa su dimensioni diverse delle dimensioni della Nostra Realtà Virtuale, a noi impercettibili e incomprensibili.

La manifestazione di *Mens* dà luogo alla maggior parte delle attività mentali del *Conscio* (sensazione, pensiero razionale, intuizione, ragione, volontà e memoria).

Le attività mentali del *Inconscio* (pensieri spontanei, emozioni, istinti) sono dovute in gran parte alla presenza della *manifestazione* di *Spirito*, anche se *Spirito* si sviluppa in dimensioni a noi impercettibili e incomprensibili.

Le attività mentali del *Subconscio* sono dovute a un connubio di *manifestazioni* di *Spirito* e di *Mens*.

Mens e *Spirito* hanno in comune alcune di tali impercettibili e incomprensibili dimensioni, quindi *Spirito* e *Mens* possono in qualche modo comunicare tra di loro per archetipi, sia in maniera a loro consapevole che in maniera inconsapevole. Gli scambi di informazione tra *Spirito* e *Mens* in uno *stato di coscienza alterato* possono essere estremamente interessanti da un punto di vista di ricerca spirituale (Manasa-Samana) e sperimentale.

Le nuove conoscenze apprese dall'individuo, vengono memorizzate da *Mens* in una parte della Conoscenza Universale.

Diversamente da *Spirito*, che teoricamente può attingere a tutte le conoscenze della Conoscenza Universale, *Mens* può solamente

accedere ad una zona molto limitata della Conoscenza Universale che corrisponde a quelle conoscenze da lei precedentemente poste.

Mens accede alle proprie conoscenze localizzate nella Conoscenza Universale quando l'individuo si trova in uno *stato di coscienza ordinario*, mentre fatica a recuperare le proprie conoscenze in qualunque *stato di coscienza alterato*.

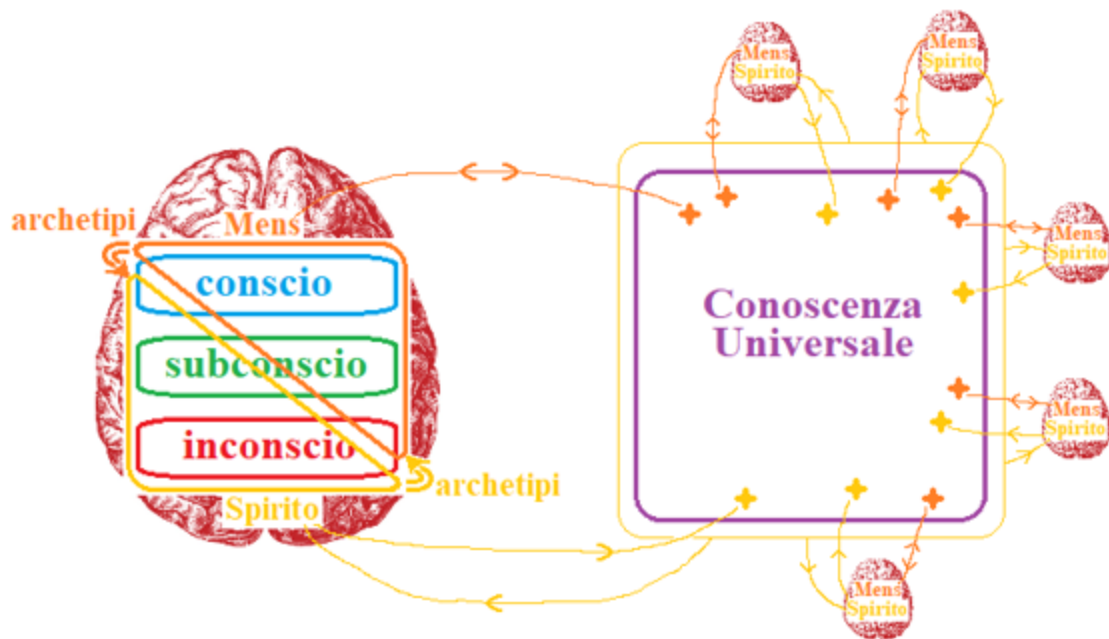


Fig. 9: mente, *Spirito*, *Mens* e Conoscenza Universale

Mentre le proprie conoscenze che *Mens* recupera non passano attraverso nessun filtraggio, le informazioni recuperate da *Spirito* in uno *stato di coscienza alterato*, vengono passate a *Mens* in forma di archetipi; quindi sta a *Mens* dover rielaborare l'informazione per renderla comprensibile all'individuo attraverso la sua manifestazione. Successivamente, quando l'individuo torna nello *stato di coscienza ordinario*, la comprensione di tale messaggio dipende tutto dalla formazione mentale dell'individuo (vedi paragrafo *Stati di Coscienza Non Ordinario* ⇒)[[26](#)].

Le dimensioni della Conoscenza Universale non sono dimensioni dove si sviluppano *Mens* e *Spirito*, quindi l'accesso ad essa richiede un certo sforzo energetico. L'esito positivo dell'accesso alla

Conoscenza Universale e quindi il recupero di qualunque informazione non è mai certo.

Per quanto riguarda *Mens*, le conoscenze a cui si accede più frequentemente sono quelle che risultano più facili da recuperare dalla Conoscenza Universale (sempre in *stato di coscienza ordinario*).

Per quanto riguarda *Spirito*, l'attingere alla Conoscenza Universale è un'operazione non facile. Innanzitutto l'individuo deve avere dimestichezza con gli *stati profondi di coscienza alterato* e si devono verificare un certo numero di condizioni che vedremo più avanti (vedi paragrafo *Pensiero, stati di coscienza e archetipi* [⇒](#) e successivi).

Altre Entità Spirituali

Qualunque altra entità spirituale, sempre che esistano, che interagisca con la nostra vita, sia manifestandosi che rapportandosi con noi, ricopre almeno uno dei due seguenti casi:

1. si tratta di un'entità con poca coscienza propria, e/o
2. è un'entità che trae dei benefici ad interagire con noi.

Quindi che siano degli "angeli" che ci appaiono in sogno, dei "demoni" che si manifestano, la "verGINE" che fa un "miracolo", "spiritelli" che fanno dispetti o un dio che in qualunque modo viene incontro ad una nostra esigenza, in qualunque caso, l'entità che interagisce con noi rientra per forza di cose in almeno uno dei due casi sopra riportati.

Come nel caso di *Anima*, un'entità spirituale con elevata coscienza propria non interverrebbe mai con l'esistenza di altre entità diverse da essa.

La Morte in Breve

" ...

Le due settimane sull'isola A. sono volate via. Io e Pragnil alloggiammo presso una piccola comunità Aymara fuori dal circuito turistico: gente cordiale e cibo semplice. Il tempo fu stupendo, giornate calde col cielo blu cobalto e aria pungente dei 4000 metri di altitudine, notti gelide passate sotto 6 coperte pesanti. Giornate passate a passeggiare in assoluto silenzio, lunghe riflessioni in quel paesaggio desertico, intervallate da meditazioni. Il silenzio in alcune zone dell'isola è surreale, al punto che un uccellino che cinguetta o una mucca che ruma si odono a distanza. Portavamo gli avanzi della colazione con noi, così non dovevamo interrompere la paradisiaca tranquillità per tornare al villaggio per pranzo. Approfittai delle pause pranzo per poter chiedere a Pragnil opinioni e delucidazioni su diversi argomenti, ottenni impressionanti delucidazioni sui temi della morte e del post-mortem.

..."

Le religioni hanno sempre utilizzato il concetto della morte e del post-mortem per soggiogare i propri fedeli facendo leva su paura, credulità e ovvia ignoranza.

Le religioni incutono ai propri seguaci paura e timore del dio di turno, con l'idea che se tale dio non è compiaciuto della condotta di vita di un certo fedele, lo punirà con un terribile post-mortem, che sia l'inferno o una reincarnazione in un corpo non degno. A tale scopo, le religioni creano ritorsioni psicologiche che impongono ai fedeli di venerare tale dio e a supplicarlo affinché li insigni con l'ambito premio di un migliore post-mortem.

Per guadagnarsi tale ambito premio, il più delle volte i seguaci rinunciano ad alcuni piaceri della propria vita, limitandosi nella varietà di esperienze, privandosi di godere a pieno la propria

presenza su questo pianeta. A seconda del credo, le rinunce moralmente imposte dalla religione possono andare da semplici rinunce alimentari, fino a stili di vita austeri, includendo pure la negazione di una sana sessualità.

Neanche a dirlo, chiunque viva con deprivazioni, negazioni o limitazioni di qualunque genere, imposti o auto-imposti, sa già dentro di sé di non essere completamente felice... prima o poi, turbe e risentimenti emergeranno creando problemi psicologici non di secondaria importanza, che sfociano generalmente in problemi psicosomatici di tutti i tipi.

L'unico scopo della vita è la felicità: se esistesse un dio giudice dell'operato dell'essere umano, il peccato capitale più grave sarebbe proprio la scelta volontaria di privare la propria vita.

Unico aspetto positivo, se vogliamo trovarne uno, è che creando il timore di dio e come conseguenza generando la paura della morte, le religioni forniscono una ragione di vita ai seguaci, atta a guadagnare un miglior post-mortem: individui con poca Coscienza Individuale, se non avessero un obiettivo finale per la propria esistenza e regole comportamentali, non saprebbero come vivere e sarebbero perennemente depressi: dipendenze psicologiche e suicidi sarebbero all'ordine del giorno.

Non a caso, si trova un alto tasso di suicidi in quei paesi dove c'è un buon livello di istruzione: la gente non si fa abbindolare dalle religioni, l'ateismo si diffonde più radicalmente, le persone colte e intelligenti ma con poca Coscienza Individuale, non avendo regole dettate da religioni e una speranza per il post-mortem, non trovano una ragione della propria esistenza.

Esiste una semplice ragione per cui le società si tengono ben strette le religioni: con la scusa di poter provvedere le direttive per guadagnare il miglior post-mortem, le religioni forniscono regole che instradano i fedeli al compiacimento di dio; controllando un ampio gruppo di fedeli che seguono tali regole, le religioni rendono così la società più controllata e controllabile.

Uno dei tanti motivi per cui una persona che sta acquistando una maggiore Coscienza Individuale si allontana automaticamente dalle religioni è proprio il cambiamento della visione sulla morte: la morte incomincia a non far più paura.

Il momento della morte, pur complesso che sia, non ha nulla da terrorizzare: è una parte di un processo ciclico della Realtà Virtuale, completamente naturale ed essenziale affinché la Realtà Virtuale stessa si auto-sostenga così come noi la conosciamo.

Analizziamo meglio quello che succede alla coscienza della persona che muore, così ci faremo un'idea di quello che si percepisce quando si muore.

Abbiamo visto che il *conscio* di un individuo è praticamente la manifestazione di *Mens*, quindi quello che "prova" *Mens* al momento della morte è approssimativamente quello che prova la persona che muore.

Al momento della morte, la *Realtà Virtuale* percepita dall'individuo si dissolve.

In quegli istanti in cui sopraggiunge la morte, la *Realtà Virtuale* incomincia a dissolversi e l'individuo assapora un'esistenza che è al di là della *Realtà Virtuale*: potremmo definirlo come "istanti di nirvana".

Durante quegli istanti, la persona morente potrebbe provare una sensazione generale di gioia, una perfetta quietudine, una sensazione di libertà che va al di là del concetto fisico.

Quindi la morte dovrebbe essere un momento stupendo, interessante, affascinante ed eccitante per l'individuo, e può essere tale solamente se l'individuo morente è psicologicamente preparato alla morte.

Purtroppo in questa società è molto difficile essere preparati alla morte.

Sin da piccoli ci hanno cresciuto col terrore della morte: cresciamo imparando solamente ad associare la morte col dolore della

mananza per il morto o col dolore fisico per una morte violenta.

Cambiare il proprio concetto sulla morte non è cosa facile, richiede molto lavoro per abbattere i muri dell'ignoranza alzati da società e religione.

Cambiare il concetto sulla morte, vuol dire pure cambiare quello che il concetto stesso provoca in noi. Il lavoro che dobbiamo fare è *trascendere* gli effetti delle nostre credenze sbagliate attraverso la riflessione, l'introspezione e la conoscenza: una volta compresi i meccanismi psicologici in cui la paura della morte è stata inculcata, tale paura si dissolverà.

Si potrebbe fare un'analogia con il concetto del dolore del parto inculcato dalle nostre società e religioni. Le grandi religioni monoteiste insegnano che dio, per punire la disubbidienza della prima donna, decise di punire tutto il genere femminile creando il dolore del travaglio (che dio amorevole!).

Le donne sin da bambine vengono cresciute con l'idea che il parto sia estremamente doloroso per decisione divina e che non ci sia nessuna alternativa alla sofferenza del parto... con questa concezione la donna ovviamente arriva al momento del travaglio e proverà un dolore tremendo. Nella PNL si definirebbe "la donna è stata psicologicamente programmata a soffrire più del necessario dalla propria cultura socio-religiosa impressa lungo tutta la sua esistenza".

Malgrado tutto, ci sono donne^[27] che riescono a trascendere il concetto del dolore del parto, rifiutando le storie propinate dalle religioni, focalizzando le proprie aspettative solamente nello straordinario momento di dar alla luce un essere umano.

Tali donne nel post-parto dichiarano di aver sofferto molto meno di quello che si aspettavano. La PNL definirebbe come "tali donne si sono psicologicamente riprogrammate": infatti tali donne riescono trascendere le obsolete leggende religiose indottrinate per tutta la vita.

Addirittura ci sono alcuni rari casi di donne che riescono ad avere un orgasmo durante il travaglio.

Sono queste donne speciali che riescono ad eludere i voleri divini? No, sono donne che si sono volutamente preparate a vivere un travaglio meraviglioso e che hanno trascorso gli effetti di un indottrinamento sbagliato, mutando così un momento di immenso dolore in un momento di incomparabile piacere.

Trascendere il dolore del travaglio, come trascendere qualunque altra cosa radicata in noi stessi, non è cosa facile, ma è possibile.

Trascendere non è mai facile, ma se alcune donne riescono a trascendere l'indottrinamento del dolore del parto, o per lo meno in parte, riuscendo così a soffrire meno e a godersi più il miracolo della nascita, non c'è motivo per cui non debbano riuscirci tutte le donne (salvo casi patologici).

Chi riesce a correggere l'interpretazione sbagliata della morte, quindi a trascendere quella paura inculcata dal sistema socio-religioso, potrà godersi quegli "istanti di nirvana" al momento della morte.

Quegli "istanti di nirvana" non sono "istanti" bensì sono un'eternità.

Con le nozioni apprese precedentemente possiamo sintetizzare brevemente quello che succede al momento della morte:

La triade *Mens*, corpo e *Spirito* cessa di esistere come tale, e quindi anche la trinità Akaaya.

Spirito viene reintegrato nel *Gaya*, come spiegato nel capitolo *Spirito* ⇒ . Il corpo privo di *Spirito* incomincia un lento processo di degradazione biologica.

Mens entra in una sua eternità dove rivive tutta la vita vissuta dall'individuo: anche se dal punto di vista di *Mens* tale esperienza dura in eterno, dal punto di vista di un osservatore nella Realtà Virtuale Percepita (per esempio, tutti gli esseri viventi al di fuori del morente), l'esperienza di *Mens* dura un tempo brevissimo equivalente all'unità temporale di Planck^[28]. In questa eternità

vissuta da *Mens*, *Mens* stesso termina di interagire con qualunque altra forma.

Nel mentre di tutto ciò, *Anima* si gode tutto lo spettacolo della morte e, allo stesso tempo, si gode pure dell'esperienza della fine di altre vite percepite da noi in altri lassi temporali. Sembrerebbe che il momento della nascita e il momento della morte siano le esperienze preferite di *Anima*.

La morte dell'individuo, coinvolge *Mens* in una dinamica interessante, che va analizzata sia con occhi di *Mens* che con gli occhi di un osservatore esterno a *Mens* ma incluso nella Nostra Realtà Virtuale (per lo meno avente componenti nella Realtà Virtuale Visibile):

Al momento della morte, *Mens* esperisce un'esperienza fantastica, vissuta pure da *Anima* come spettatore:

le manifestazioni di *Mens* (il *conscio*) cessano di esistere; la Nostra Realtà Virtuale, in cui *Mens* era in qualche modo rilegata, ai suoi occhi si dissolve: lo spazio e il tempo svaniscono, seppure *Mens* continua a poter accedere ai ricordi della vita appena vissuta memorizzati nella Conoscenza Universale. *Mens* vive questo dissolversi dalla Realtà Virtuale in maniera singolare^[29]: ogni spazio e ogni istante si estendono gradualmente all'infinito^[30], facendo provare a *Mens* la sensazione fittizia di ubiquità ed eternità durante la quale, accedendo ai ricordi vissuti fino al momento della morte, *Mens* rivive in un attimo tutta la vita vissuta dall'individuo. In altre parole, durante queste estensioni temporale e spaziale, *Mens* accede ai ricordi della vita e li rivive: pure ogni istante di ciascun ricordo della vita vissuta si dilata anch'esso, estendendosi fino all'infinito. Durante quella estensione spazio-temporale, *Mens* riassapora ogni istante di ogni ricordo, gioendo della pura essenza di esso.

Dal punto di vista di un osservatore nella Nostra Realtà Virtuale, al momento della morte si potrebbe notare il *conscio* dell'individuo spegnersi e la manifestazione di *Mens* sparire: le manifestazioni di *Mens* entrano tra un quanto di tempo e il successivo e tra un quanto di spazio e il successivo^[31].

In altre parole, *Mens*, non avendo la propria struttura spirituale nelle dimensioni spazio-temporale, mentre le proprie manifestazioni collassano in quella zona tra quanti spazio-temporali, esperisce il tempo e lo spazio che si dilatano progressivamente, fino a diventare infinità.

La *Coscienza Universale* non poteva trovare maniera migliore per creare la morte!

Nella postilla *La Relatività della Quasi-morte di Mens* ([⇒](#)), si analizza l'evento di dilatamento spazio-temporale vissuto da parte di *Mens* durante la morte di un individuo, tirando in ballo la teoria della Relatività Ristretta.

Parte II - Il nostro Ambiente

Sistema socio-religioso

Come accennato più volte, lo scopo del sistema socio-religioso è far sì che gli individui non accrescano la propria Coscienza Individuale, per il banale motivo che una persona con poca Coscienza Individuale è più facile da controllare.

La Società

Sono sufficienti poche ma efficaci strategie alla società per evitare che le persone accrescano la loro Coscienza Individuale: allontanamento dal precetto *Qui&Ora* e creazione di falsi traguardi.

Affinché un individuo stia a distanza di sicurezza dalla condizione fondamentale per l'accrescimento della Coscienza Individuale (e dal cammino della serenità) bisogna creare delle condizioni affinché *Qui&Ora* non si verifichi:

- Per far ciò si creano situazioni in cui la consapevolezza dell'individuo sia "*non-Ora*", proiettando la consapevolezza nel futuro o nel passato: si crea un sistema consumistico e un sistema di credito. Si alimenta il sistema consumistico a più non

posso, rendendo necessari beni che non lo sono e indottrinando la cultura dell'“avere” a discapito di quella dell'“essere”.

Le persone crescono nella cultura del vivere per acquistare nuovi prodotti, sempre migliori (e sempre meno duraturi). Per facilitare l'acquisto immediato di nuovi prodotti, la società ha introdotto un sistema di credito: gli acquirenti possono avere subito l'oggetto del desiderio (che durerà poco) con un pagamento dilazionato (che durerà tanto). Acquisto dopo acquisto, credito dopo credito, i debiti delle persone incrementano a dismisura, così come le loro preoccupazioni di non riuscire a ripagarli.

Entro breve tempo, la gente indebitata vive completamente sommersa dalle preoccupazioni delle future rate da pagare: la consapevolezza frustrata da queste preoccupazioni si proietta nel futuro.

Distogliere le menti dal momento presente procurando preoccupazioni per il futuro, sono le finalità acutamente congegnate e perfettamente conseguite dalla società.

Per non menzionare che una mente stressata dalla situazione incerta, può causare malattie psicosomatiche, anche gravi.

Anche per chi riesce a gestire bene i propri debiti, la società ha creato pure un sistema di scadenze per proiettare la gente nel futuro: il bollo dell'automobile, le tasse da pagare, le bollette, le rate dei corsi e così via, sempre condite dal timore di dimenticarsene.

- Le situazioni in cui la consapevolezza dell'individuo si trovi “*non-Quì*” si sono moltiplicate da quando esistono i social-network. La gente mette online il proprio pensiero e il proprio momento, con la scusa di dividerlo con altri, mentre la vera ragione è alimentare il proprio ego, con la spasmodica ricerca dell'approvazione di colui che legge. Ora si va in vacanza non più per godersi il momento e il luogo, di relax o d'avventura che sia, bensì per fare fotografie e “condividerle”; così facendo, la consapevolezza si estrania dalla posizione in cui il corpo è allocato, per andare a condividere un qualcosa che ormai è già

passato, perdendosi il "Qui&Ora".

Situazione ancor peggiore, quando la consapevolezza si estrania completamente per leggere i pensieri o gli avvenimenti delle persone del nostro social-network: chiusi in bus, metropolitana o qualunque altro posto, circondati da bellezze, ivi compresi gli esseri umani vicino a noi, e la nostra consapevolezza viaggia in altri posti, in pseudo realtà virtuali che non esistono.

La strategia dei falsi traguardi è basata sul *modello del maschio alfa* interpretato alla società umana, secondo il quale gli uomini sono in eterno contrasto tra di loro per essere il maschio dominante del gruppo. Mentre negli animali il maschio alfa ha il controllo del gruppo, la priorità sul cibo e sulle femmine del gruppo, negli esseri umani, per ragioni sociali e fisiologiche^[34], la tendenza a questo modello viene inconsciamente interpretata come la ricerca di primeggiare nella società. L'antagonismo per il ruolo da maschio alfa è indubbiamente un richiamo animalesco che abbiamo segregato negli istinti primordiali inconsci.

Alimentare tale inconscia esigenza primordiale e renderla di primaria importanza è la maniera più facile per distogliere la gente dal proprio cammino spirituale. Quindi la società ha visto bene di creare degli *status-symbol* che definiscono la posizione sociale e economica di ciascun uomo all'interno della società: tipo di autoveicolo, tipo di abitazione, abiti, gadget e così via.

Il moderno femminismo nato nel secolo passato, oltre ai vari aspetti positivi, ha portato pure le donne a partecipare a questa competizione per il ruolo alfa, o meglio per *un* ruolo alfa nella società.

Si dedica la vita al lavoro, si cerca di prevalere sugli altri, per ottenere una delle mete (o status symbol) che innalzano la propria posizione nella società.

Avere delle mete non è il vero problema, che siano mete nobili o meno nobili.

Il problema vero è nell'ossessiva ricerca del raggiungimento delle mete che fa perdere consapevolezza del cammino stesso alla meta.

Se si perde il Qui&Ora durante il cammino, il raggiungimento della meta è privo di senso, soprattutto se la meta non è un obiettivo nobile.

Quasi tutti abbiamo almeno una volta nella vita raggiunto un status-symbol della società: indubbiamente si prova una certa felicità, ma quella felicità risulta effimera. Entro breve tempo quella fugace felicità viene rimpiazzata dal desiderio nascente di un nuovo status-symbol. Compriamo una macchina e dopo tre mesi ne desideriamo un'altra, otteniamo un aumento di stipendio e dopo due mesi ne vogliamo un altro, acquistiamo un telefono cellulare e dopo un mese ne vogliamo uno più potente.

Gli status-symbol proposti dalla società sono *mete false* create per distogliere l'attenzione della gente dal *Qui&Ora*.

Il sistema creato per poter controllare la gente è geniale e astuto: la maniera ideale per controllare un gregge di pecore non è avere un buon cane pastore, è avere pecore che si controllano da sole.

Le persone nelle società sono i controllati e i controllori allo stesso tempo, ci sono solamente pochissimi burattinai che tirano le corde... praticamente la società rea di controllare e limitare lo sviluppo della Coscienza Individuale siamo noi stessi.

La Religione

Quasi ovunque nel nostro pianeta, si cresce con un indottrinamento religioso che ha ben poco a che vedere sia con la scienza, con la spiritualità, che con la realtà delle cose a cui gli antichi si avvicinavano: le religioni moderne si basano su racconti fiabeschi in contraddizione con la storia della religione stessa, racconti scritti e successivamente manipolati da persone che nulla avevano avuto a

che fare con una vera ricerca spirituale. Addirittura il clero di molte delle religioni moderne ha stili di vita opposti agli insegnamenti del/i messia della religione stessa.

Nonostante tutto, c'è ancora un incredibile numero di persone nel mondo che crede ciecamente alle religioni e, ancora peggio, compie delle scelte e delle rinunce importanti nella propria vita per aderire alle regole del proprio credo.

Valutando un credo religioso dal punto di vista esterno, risulta quasi surreale che regole imposte in epoche remote, quando l'umanità era diversa dall'attuale, siano ancora in vigore e applicate a individui diversi l'uno dall'altro: dovrebbero bastare tali semplici analisi per incentivare un seguace religioso a rivalutare il proprio credo.

Attraverso l'indottrinamento, le religioni hanno controllato i popoli dalla notte dei tempi.

Il controllo attuato dalle religioni ha lo stesso scopo del controllo della società: distogliere i popoli dal Qui&Ora per evitare che evolvano spiritualmente e che sviluppino la Coscienza Individuale.

Diversamente dal controllo della società che si basa su ego e reminiscenze di istinti primordiali, il controllo della religione si basa sulla credulità, povertà spirituale, paure e carenza di concretezza logica della gente, e fa leva sulla inconscia paura dell'ignoto, nella fattispecie la morte.

Alcune religioni più di altre, incentivano i fedeli a rinnegare il proprio corpo con la falsa scusa di innalzare il valore della parte spirituale dell'essere umano, malgrado non abbiano neanche idea di cosa sia. Rinnegando il corpo, interpretano alcuni aspetti di esso in maniera negativa, considerando alcuni naturali bisogni del corpo come richiami al peccato, facendo insorgere sofferenze e concetti di desideri peccaminosi. In questo modo le religioni creano un senso di colpa ancor più flagellante nei propri fedeli e instaurano divieti psicologici che causano privazioni mal vissute.

Il fedele diviene vittima della propria religione a causa del suo proprio corpo, un vero inferno!

Diversamente, chiunque percorre il proprio Anandayana comprende bene di essere un *Mens*, uno *Spirito* e un corpo, quindi accetta incondizionatamente il proprio corpo, ne prende cura, lo asseconda nei suoi bisogni, nelle sue necessità e nei suoi desideri, godendo dei suoi piaceri e accettando suoi momenti negativi, come malattie e infortuni. In poche parole, chi percorre il proprio Anandayana ama il proprio corpo.

La maggior parte delle religioni accollano caratteristiche umane all'entità che definiscono "dio", alcune di queste caratteristiche sono tutt'altro che nobili come inclemenza, ira, inflessibilità e via dicendo.

Praticamente tutte le religioni dettano norme comportamentali, stili di vita e rituali religiosi per i propri fedeli, i quali aderiscono a tali precetti per compiacere dio.

Le religioni affibbiano a dio un ruolo di un giudice supremo sui destini finali degli esseri umani: prima o poi sarà dio a giudicare l'esito della vita terrena dei singoli individui. Dato che i credenti conoscono bene le caratteristiche poco nobili di dio, si crea conseguentemente il timore per dio, o meglio il timore per il giudizio di dio: se dio è compiaciuto della vita terrena del fedele, lo premierà con un piacevole eterno post-mortem, che sia una reincarnazione futura in una vita migliore o un posto in paradiso in alto nei cieli o in una risurrezione terrena.

Le religioni hanno conseguenze sia positive che negative sulla gente.

La conseguenza negativa più significativa fu probabilmente inaspettata dai fondatori delle singole religioni. Il fedele che viene indottrinato sul dogma dell'esistenza dopo la morte, per il timore del giudizio di dio, vive tutta la vita seguendo dei regolamenti e dei precetti che non avrebbe seguito altrimenti. Il fedele quindi passa una vita di rinunce, sempre proiettato nel futuro, sperando nella futura grazia di dio, facendo scelte orientate al compiacimento di dio. In questo modo il fedele si crea il suo inferno sulla terra e passa tutta la vita senza rendersi conto che il paradiso lo avrebbe potuto vivere Qui e Ora.

Vedere il Controllo del Sistema

Religioni e società manipolano la vita di tutti noi, che lo vogliamo o meno.

Magari non si è religiosi, ma vivendo in una società religiosa, lo stile di vita viene in qualche modo modellato a seconda della religione o religioni del luogo dove cresciamo.

Sin da quando siamo piccoli ci viene inculcato quello che è sbagliato e quello che è giusto. Le scuole, i genitori, i mass media, ci danno la fittizia convinzione di essere in un mondo libero, ma assolutamente non lo è. Ci dicono come vivere, come vestirsi, cosa mangiare, per chi votare. Ci vogliono pure dare una visione per la felicità: la carriera, i soldi, sesso, il consenso degli altri, ma in realtà creano ostacoli ad un eventuale sviluppo spirituale.

L'unico modo per riuscire a vedere il controllo del sistema socio-religioso è uscire dal sistema per un certo periodo. Con un punto di vista esterno, si riesce a vedere e capire tutta l'organizzazione del sistema di controllo. Rimanendo invece dentro il sistema, le capacità di analisi sono limitate e, ad analisi circoscritte si trovano risposte alternative, tali risposte perderebbero invece di validità con un'analisi globale del sistema.

Alcune persone riescono a intravedere il controllo società-religione pur rimanendo dentro il sistema: in ogni modo la visione risulta distorta, non chiara e fallace.

Per avere una visione chiara, bisogna quindi uscire dal sistema, purificarsi da tutte le strutture mentali che ci hanno inculcato e indottrinato, raggiungendo così una propria libertà di pensiero. Da quel momento si riuscirà a vedere l'intera stupenda organizzazione di controllo.

Una volta acquisita una pura libertà di pensiero, guardando la gente dal di fuori del sistema, sembrerà incredibile ai nostri occhi vedere come alcune persone intelligenti e colte all'interno del sistema si

facciano condizionare dal Controllo del Sistema senza rendersi conto di essere controllate... e poi ci verrà in mente che anche noi eravamo nella loro stessa condizione. Puoi gridare quanto vuoi, puoi allertare i singoli in qualunque modo, poi spiegare le ragioni o cercare di fargli aprire gli occhi, ma sarà tutto invano, non ti ascolteranno. L'unico modo per vedere il controllo è uscire dal sistema e liberarsi delle strutture psico-culturali: questi, come altri processi di acquisizione di coscienza, sono processi che una persona deve fare da sola, nessuno riuscirà mai a farlo per un'altra persona.

L'illusione della Vita Eterna

Da quando esiste l'essere umano c'è sempre stato chi, in un modo o nell'altro, si sia perso dietro un obiettivo completamente errato: l'ottenimento della vita eterna.

Tutti gli esseri viventi della Nostra Realtà Virtuale hanno una caratteristica comune: arriva un certo momento in cui cessano di esistere.

Nella Nostra Realtà Virtuale, la morte è parte essenziale dell'equilibrio del pianeta Terra (e dell'universo) e non possiamo far altro che accettarlo. La ricerca di una eventuale vita eterna è semplicemente insensata e come risultato porta solamente a disorientamento, disillusione e uno smarrimento nel cammino spirituale.

La vita eterna: c'è chi l'ha cercata attraverso le scienze, chi l'ha inseguita studiando antiche credenze esoteriche, ma nella maggioranza dei casi, la gente la brama per tutta la vita facendosi traviare dalle promesse di un credo religioso.

Probabilmente la promessa di una vita eterna è il danno più devastante che le religioni fanno, anche se la maggioranza delle persone non ne è consapevole.

Le religioni fanno leva sull'ignoranza, sulla credulità, sulle paure e sulla miseria spirituale delle persone.

In linea del tutto generale, le religioni promettono a chi segue determinate regole comportamentali, certi stili di vita e certi rituali religiosi, che quando morirà sarà meritevole per una esistenza eterna post-mortem della propria *Coscienza Individuale*, che sia una rinascita in un paradiso con o senza corpo, un passaggio a un'entità spirituale non propriamente definita in una località non propriamente definita o una successione di reincarnazioni in vite migliori.

La coscienza dell'entità spirituale nelle religioni

Generalmente le religioni moderne associano solamente un'entità spirituale all'individuo che chiamano generalmente "anima" o "spirito", senza far distinzione dei due termini.

La maggioranza dei credenti non si sofferma a pensare che tra le promesse delle religioni non è inclusa la clausola che menzioni la propria *Coscienza Individuale*.

Le religioni parlano dell'anima (o dello spirito) dell'individuo morto che va in paradiso, in una specie di limbo o che si reincarna.

Se quest'anima (o spirito) è un qualcosa che si reincarna o che era al cospetto di dio, o che vivrà nel post-mortem con altri simili, l'anima (o lo spirito) deve avere una coscienza personale, altrimenti sarebbe l'equivalente di un sasso.

I seguaci delle religioni si dovrebbero soffermare sul concetto della coscienza dell'anima (o dello spirito): questa coscienza dell'anima (o dello spirito) è la stessa della Coscienza Individuale o è una coscienza a parte?

C'è da sottolineare che il post-mortem eterno inculcato dalle religioni è sempre riferito alla *Coscienza Individuale* del credente per far leva sulle sue debolezze e sue paure: le religioni dicono ai seguaci -se fai questo e quello, *tu* meriterai il post-mortem per l'eternità-. È proprio quel *tu* il riferimento alla *Coscienza Individuale* del fedele (è sottinteso pure uno stato di coscienza ordinario).

Anche quando le religioni parlano di anima o spirito, danno per certo un assunto completamente errato: qualunque entità spirituale di cui parlano, che sia anima o spirito, si porta con sé la coscienza dell'individuo, che vivrà nel post-mortem per l'eternità; ma già sappiamo che *Spirito* e soprattutto *Anima* hanno coscienze proprie distinte da quella dell'individuo.

Supponiamo per un istante che tale concetto espresso dalle religioni sia vero, cioè che l'eterno post-mortem sia della *Coscienza Individuale* del fedele e in uno stato di coscienza ordinario. In tale caso, una volta compreso che la memoria non è alloggiata nel cervello (capitolo *Il cervello* ⇒) bensì in una Dimensione Extra-Mentale, c'è ragione di supporre che l'individuo avrebbe un intendimento, una comprensione o per lo meno una percezione del mondo spirituale, della propria esistenza prima della vita e del "divino", qualunque entità sia (per chi ci crede). La mancanza di tali conoscenze o ricordi si potrebbe giustificare solamente se si credesse che con la nascita si crei pure la componente spirituale eterna, ma ciò affibbierebbe alla donna capacità genitrici divine.^[32]

Anche coloro che credono nel classico concetto della reincarnazione dell'anima hanno un'idea errata sulla morte. Secondo tale concetto di reincarnazione, l'anima passa da un corpo di individuo al corpo di un altro individuo con altra *Coscienza Individuale* indipendente, quindi l'anima che si reincarna non porta con sé la *Coscienza Individuale* della persona defunta. Il credente del classico concetto della reincarnazione dovrebbe riflettere sul perché tribolare tutta la vita per una vita successiva che non ha nulla a che fare con la precedente: infatti se la *Coscienza Individuale* termina con la morte e dopo la reincarnazione una nuova coscienza ha inizio, le due

coscienze individuali non hanno nulla in comune. Se le due coscienze individuali avessero qualcosa in comune, la Coscienza Individuale dell'individuo più recente dovrebbe avere chiari ricordi o conoscenze della vita precedente e un profilo caratteriale simile.^[33]

Se il credente nell'eterno post-mortem è convinto che la parte spirituale eterna abbia una sua propria coscienza a parte, distinta dalla Coscienza Individuale, e con la quale non si ha mai a che fare con essa, perché tribolare tutta la vita per farle guadagnare l'eternità?

Per quanto una persona sia altruista, potrebbe mai rinunciare per tutta la propria esistenza ai piaceri della vita, ad essere pienamente felice e a fare esperienze di ogni tipo, solamente per compiacere una persona sconosciuta dell'altro capo del mondo la cui Coscienza Individuale non avrà mai a che fare con la propria Coscienza Individuale? Sicuramente no, quindi perché farlo per una parte spirituale che avrebbe una coscienza propria distinta?

Se i credenti di qualunque fede facessero delle opportune riflessioni, raggiungerebbero la conclusione che comunque vada, la propria *Coscienza Individuale* termina con la morte.

La conseguenza più rovinosa delle religioni è il controllo dei credenti con la speranza del post-mortem, portandoli a rinunce e sofferenze nella loro vita attuale e soprattutto distogliendoli dal punto fondamentale per vivere serenamente e pienamente: la filosofia del *Qui&Ora*.

Nel capitolo *Qui&Ora* $\Rightarrow$ si riprende questo argomento evidenziando il fatto che i credenti proiettano speranze e sforzi per il futuro, ignorando il concetto del *Qui&Ora* e quindi facendosi sfuggire la serenità del presente.

Chiunque stia inseguendo l'ideale della vita eterna, ha bisogno di un immediato risveglio della propria *Coscienza Individuale* per poter prendere in pugno la propria vita e incominciare a viverla propriamente.

Cercare di vivere la propria vita al massimo, approfittando di ogni istante per essere felici, Qui&Ora, è la maniera più facile per incominciare ad accettare che un giorno si cesserà di esistere.

La Famiglia

" ...

Nella chiacchierata di ieri con Pragnil, accennai con tono critico e vagamente ironico - J. vive con la moglie, i suoi figli, i figli avuti con un'altra donna durante la sua relazione attuale e i figli di sua moglie avuti con un altro uomo durante la relazione attuale...-, Pragnil prontamente replicò - hai percepito alcuna vibrazione negativa in quella famiglia? -. Rimasi attonito, silenzioso nei miei pensieri.. no, anzi forse è una delle famiglie in cui abbia percepito la migliore atmosfera.

... "

I figli sono generalmente sia la ragione principale che la parte più delicata di una famiglia.

Tutti quanti concorderebbero che l'ambiente ideale da far crescere dei figli è un ambiente tranquillo, rispettoso, pacifico. Qualunque alterazione di tale ambiente ideale, seppur temporanea che sia, porta delle conseguenze negative sui figli, per quanto piccole siano.

Sfortunatamente creare un ambiente familiare tranquillo è un'impresa ardua e dipendente pure da alcuni fattori poco controllabili. Prova inconfutabile sono le statistiche sui fallimenti del nucleo familiare: tantissime coppie di genitori si separano e una moltitudine di adulti presentano problemi psicologici di ogni entità, riconducibili a traumi avvenuti all'interno delle famiglie in cui sono cresciuti.

Non si può che giungere ad una conclusione ovvia: la famiglia, per come è formata nella maggior parte delle nostre società moderne, non funziona.

In linea generale e sbrigativa, nelle nostre società, la famiglia si forma da una coppia di adulti in relazione che decidono di seguire i canoni della società: creano un nucleo familiare in una abitazione dove si fanno crescere dei figli.

Il problema è che per definizione, la relazione di coppia tra due adulti è in continua mutazione. Il singolo individuo, chi più chi meno, cambia col tempo.

Si pensi alla persona che eravamo una decina di anni fa.

Due individui, essendo esseri distinti, cambiano in maniera differente, con la conseguenza che incominciano a sorgere problemi nella relazione col passare del tempo.

Quindi la coppia deve continuamente fare sforzi per mantenere la relazione, gli accordi e i compromessi fatti in precedenza. Anche se questi sforzi hanno esito positivo, ci sono delle conseguenze: le energie prese per mantenere la relazione di coppia vengono sottratte all'attenzione dei figli. Per non parlare poi quando gli sforzi fatti non sono sufficienti a mantenere la relazione di coppia: lo scenario migliore è la separazione, dove i figli incominciano a vivere un calvario infernale che incomincia con la divisione del nucleo familiare e segue con i problemi dei genitori separati, gestione dei figli, nuove famiglie dei genitori. Il caso peggiore è quando i genitori non si separano e creano situazioni familiari insostenibili per la delicata psiche di bambini, causando traumi che nel migliore dei casi vengono rattoppati anni dopo con lunghi trattamenti psicologici.

Il rapporto di coppia dei genitori è quindi la causa della rovina dell'ambiente familiare.[\[35\]](#)

Secoli or sono, la famiglia non si creava da un rapporto di coppia, bensì da convenienze o accordi tra le famiglie degli sposi. Il matrimonio per "amore" è relativamente recente. Al giorno d'oggi, in alcune culture, i matrimoni combinati statisticamente funzionano meglio che i matrimoni per "amore": quando non c'è relazione di coppia, il matrimonio funziona meglio.

Ovviamente non si può promuovere il matrimonio combinato: ogni essere umano deve avere libertà di scelta per il proprio destino.

Quindi, se si mette in primo piano la serenità dell'ambiente in cui i bambini crescono, probabilmente si dovrebbe rivedere il concetto di famiglia.

Parte III - Forgiando Anandayana

Gli Ego

Dentro il sistema, solamente i bambini di una certa età riescono ad avere un pensiero libero, ma dura poco. Giusto il tempo che il bambino inizia a creare la sua forma di pensiero, il controllo socio-religioso incomincia ad agire. Entrando in contatto con altri esseri viventi, il bambino incomincia a costruirsi i primi *Ego* (o *Io*), ovvero la struttura psichica che creiamo per le relazioni con la gente che ci circonda, per essere accettati e far parte del sistema.

Gli Ego sono necessari per la sopravvivenza nella società, direbbe uno psicologo. Ma il problema è che gli Ego vengono plasmati a seconda dei modelli comportamentali della società.

Quando gli Ego assumono troppa importanza, si vive per alimentarli, annullando la vera natura dell'individuo. L'approvazione, accettazione e ammirazione degli altri sono l'alimentazione per la sopravvivenza di ciascun Ego: si impara a pensare e agire come vogliono gli altri e come fa piacere agli altri. Più si alimentano gli Ego e più gli Ego crescono, più crescono e più diventano importanti per l'individuo... fino a che l'individuo perde così la sua vera natura e capacità di avere un pensiero indipendente. Incomincia a piacerci quello che agli altri piace e ci si comporta come piace agli altri: ci si veste come si vestono gli altri, si fa quello che fanno gli altri.

Non appena si cerca di differenziarsi dal sistema, si viene bollati come anticonformisti, si viene isolati e denigrati.

Non è facile crearsi un pensiero indipendente. Sembrerebbe che il sistema sia stato progettato perfettamente per annullare ogni tentativo di formare un pensiero indipendente.

Nei testi scolastici e nelle notizie divulgate dai media, viene sempre proposta una sola versione dei fatti, che automaticamente diviene quella giusta; molta gente non si sofferma neppure a pensare che ci potrebbe essere una seconda versione dei fatti, un'altra campana da ascoltare. Sfortunatamente anche coloro che cercano una seconda versione dei fatti, raramente riescono ad ottenere una visione chiara, essendo anche loro in mezzo al sistema; quindi pure i complottisti, cioè coloro che vedono una versione alternativa dei fatti gestita dai poteri forti, sono fuorviati dall'effetto annebbiante del sistema che causa deformazioni esagerate dei loro punti di vista.

Conosci i tuoi Ego

Gli Ego, chiamati pure "*Io*", si formano nella psiche degli individui per poter interagire con le diverse situazioni della società: creiamo un Ego per la famiglia, uno per il lavoro, uno per gli amici e così via.

Possiamo pensare agli Ego come a delle maschere, tutte un po' diverse tra loro, che indossiamo a seconda della situazione. Lo scopo di questi Ego è l'adattamento alla società.

Abbiamo visto come per le società in cui cresciamo, l'essere felici vuol dire fare soldi, aver una carriera brillante, essere ammirato, avere successo, avere una famiglia apprezzata, ottenere status-symbol sempre più pregiati, avere una buona cerchia di amici e possibilmente avere fama.

Tutto ciò ha bisogno di Ego per interagire con le persone e allo stesso tempo alimenta gli Ego stessi. Tali Ego, creati per interagire

con la società, hanno bisogno della società stessa per il proprio sostenimento.

Ogni volta che riceviamo una approvazione da una qualunque parte della società o raggiungiamo una meta imposta dalla società (vedi capitolo *Sistema socio-religioso* ⇒), alimentiamo uno dei nostri Ego e come conseguenza proviamo una sensazione di felicità effimera.

Questi Ego hanno bisogno di un sostenimento continuo e ripetuto: si crea quindi un circolo vizioso che rende le persone eterne inseguatrici di felicità effimere a causa dell'esistenza degli Ego.

Procurare tali felicità effimere risulta sia un dispendio di energie che un distoglimento da obiettivi più importanti e più nobili.

Dal punto di vista spirituale, la negatività degli Ego sorge dal momento in cui l'individuo si identifica con essi e ciò avviene quando si alimenta troppo un Ego e quel Ego assume troppa importanza; quando gli Ego divengono troppi e troppo importanti, l'individuo perde la vera propria identità.

Alcune persone considerano gli Ego come parassiti dell'individuo, che entrano in azione quando l'individuo incomincia a diventare un burattino che recita dei ruoli e dei copioni per farsi compiacere e compiacere gli altri.

Non sarebbe opportuno vedere gli Ego come parassiti a livello psichico ed energetico: siamo noi stessi a crearli e ad alimentarli con i nostri sforzi psico-energetici, quindi siamo noi stessi la causa generante dei nostri mali, anche se si potrebbe puntare il dito biasimatore sul sistema socio-religioso.

Vedere gli Ego come parassiti potrebbe generare una scusa psicologica per giustificare la pigrizia di non agire contro di loro.

La crescita della Coscienza Individuale avviene di pari passo con l'abbattimento degli Ego, o per lo meno con la perdita della loro importanza.

La maggior parte delle persone fa parte della società, quindi non c'è nulla di male nell'avere degli Ego fino a quando essi siano moderati e

fino a quando l'individuo ne sia consapevole.

- Gli Ego devono essere moderati: gli Ego non devono generare nessuna forma di frustrazione o stress; gli Ego dovrebbero essere accettati e vissuti dall'individuo come se fossero un gioco.
- L'individuo deve essere consapevole dei propri Ego: quando un individuo è consapevole dei propri Ego e capisce il loro scopo, riuscirà a gestirli nella maniera migliore, ammaestrando, senza che nuocano e senza alimentarli con ambizione o altri veleni.

Ma purtroppo il più delle volte la gente non è consapevole dei propri Ego, non li riconosce, si confonde con essi, deve continuamente alimentarli e subisce le conseguenze nocive degli Ego.

L'amore per sé stessi è la metodologia più semplice per limitare gli Ego.

L'esercizio *Chi sono io?* fatto in uno stato di *concentrazione profonda*, è uno strumento che potrebbe aiutare a migliorare il rapporto con i propri Ego (vedi capitoli *Chi sono io?* [⇒](#) e *Meditazione* [⇒](#)).

Chi sono io?

"...

Dopo l'acquazzone mattutino, con l'aria un po' più fresca e la terra rossa divenuta fango scivoloso, passai a salutare Pragnil e andammo a camminare lungo i sentieri interni. Sapevo che più ci allontanavamo, più ci addentravamo nella giungla e più sarebbe calato il silenzio contemplativo... oggi volevo uno stimolo da Pragnil quindi gli chiesi un consiglio su cosa avrei potuto contemplare nella passeggiata. Mi disse - Chi sono io? - ... rimasi un po' spiazzato, poi aggiunse - chiediti tu chi sei... Chi sono io? Sono il mio lavoro? Sono la mia anima? - . Incominciai subito con questa contemplazione, mi sommersi nei miei pensieri, tanto da non rendermi conto del tempo che passava, fino a quando incominciò ad imbrunire... trassi tantissime riflessioni

utili, una dopo l'altra, una bella esperienza, ne avevo proprio bisogno, e credo che Pragnil lo sapesse.

..."

L'esercizio contemplativo che Pragnil suggerì è sicuramente valido e andrebbe ripetuto una moltitudine di volte fino al raggiungimento di un risultato soddisfacente.

Man mano che ci si rende consapevoli che non siamo il nostro lavoro, che non siamo quello che indossiamo, che non siamo quello che possediamo, che non siamo nessuna delle varie maschere che le altre persone ci dipingono e non siamo nessuna di quelle altre maschere che indossiamo nelle varie circostanze all'interno della società, allora sì che incominceremo a distaccarci da vari Ego inutili e nocivi per il nostro cammino spirituale.

Non è un esercizio facile da fare: alcune persone subiscono forti emozioni quando si liberano dal legame nocivo degli Ego.

Alcuni Ego verranno distrutti, demoliti e non rimarrà nulla di loro. Altri Ego li terremo, perché torneranno utili nella vita quotidiana a meno che non si voglia passare ad una vita da eremita. Quegli Ego che decideremo di mantenere, saranno distaccati dal nostro essere: non saranno più parte della nostra pelle, ma saranno come vestiti inerti che indosseremo in caso di necessità; quindi non saranno più dei parassiti psico-energetici, saranno bensì maschere da indossare a nostro piacimento.

Praticando "Chi sono io?" con calma e consapevolezza, si acquisirà automaticamente più consapevolezza individuale e ciò ci porterà a capire chi siamo: siamo Coscienza Universale nella Realtà che si manifesta in Coscienza Individuale nella Realtà Virtuale.

Amarsi

Amarsi è una definizione generale di qualunque pratica che si possa esercitare per il proprio Anandayana.

Qualunque attività che faccia bene all'individuo è una forma di amore per sé stessi.

Per amarsi, bisogna praticare atti d'amore volti a sé stessi. Quando si praticano tali atti, ci si sente ricaricarsi di vibrazioni positive.

Ci sono una moltitudine di atti d'amore volti a sé stessi, elencarli tutti è impossibile: qualunque pratica spirituale, pratiche fisiche che ci fanno star bene, linee comportamentali che ci danno gioia, cure alimentari che ci mantengono in forma, e così via.

Il proprio Anandayana è un cammino di amore per sé stessi.

L'amore per sé stessi è egoistico. L'egoismo non è l'antitesi dell'altruismo, tutt'altro, l'egoismo è precorritore dell'altruismo nella fattispecie dell'amore: non puoi amare gli altri se prima non ami te stesso.

Tale massima è pure intrinseca nelle famose parole evangeliche di Gesù Cristo - *amerai il prossimo tuo come te stesso*.^{[\[36\]](#)}

Quando ci si ama veramente, non si ricerca l'approvazione altrui, non importa più quello che gli altri pensano di noi; quando ci si ama veramente, il nostro amore satura qualunque esigenza di approvazione altrui.

Quando ci si ama veramente, pure l'ambizione perde di importanza, perché generalmente l'ambizione è una ricerca di attenzione altrui ed è un alimento degli Ego.

Quando ci si ama veramente, ci si ama per quello che si è, non importa quello che pensano gli altri, quindi si incomincia a ripudiare le maschere degli Ego, cioè quello che appariamo agli occhi della società.

Quando ci si ama veramente, si conosce quello che ci piace e quello di cui abbiamo bisogno, e non ci facciamo influenzare da quello che piace agli altri.

Quando ci si ama veramente, non si ha bisogno di status-symbol per avvalorarsi, anzi, ogni oggetto di proprietà che non sia strettamente necessario risulta solamente un peso.

Quando ci si ama veramente, si sta bene da soli e in solitudine; si sta in relazione con altre persone solamente per condividere e non per necessità.

Quando ci si ama veramente, gli Ego risultano inutili, conseguentemente spariscono o si minimizzano.

Amarsi significa prendere cura di sé stesso, di tutte le parti di cui abbiamo coscienza: corpo, mente e trinità Akaaya; trascurare una qualunque di queste tre parti, renderebbe la cura delle altre due vana.

Come abbiamo visto, *Spirito* è strettamente correlato con mente e corpo, quindi prendersi cura spiritualmente, coltivare la propria spiritualità, può essere fatto in due modi:

- direttamente: con pratiche ascetiche come yoga o meditazione, oppure con rituali cerimoniali (vedi capitolo *Cerimonia Enteogenica* ⇒);
- indirettamente, prendendosi cura indirettamente di *Spirito*: evitando stress e altre negatività mentali, praticando attività fisiche aerobiche e anaerobiche, mantenendo una sessualità consapevole e prendendo cura del proprio corpo per quanto riguarda alimentazione, cosmesi e riposo.

Alimentazione

" ...

Mi ci volle un po' per accettare la dieta imposta da J. : non capivo la ragione di dover stare a yucca, riso e banana... come si relaziona il cibo ingerito con l'esperienza con l'ayahuasca e come possa influenzare lo studio sciamanico di una pianta?^[37] All'inizio questi quesiti mi turbavano e le risposte di J. mi apparivano basate solamente su superstizioni neanche tanto ataviche. Questi turbamenti sollevavano dubbi sulla ragione della mia permanenza nell'Amazzonia. Poi, neanche a farlo apposta, compresi: il mio corpo e la mia parte spirituale si dovevano sintonizzare e sincronizzare, per far ciò avevano bisogno di una certa purificazione.. sento ora una evidente differenza nello stato mentale e fisico, ma soprattutto noto che i rituali sciamanici stanno divenendo sempre più efficaci, più significativi e più profondi.

[...]

Oggi è riapparso Pragnil, erano diversi giorni che non lo si vedeva, mi ha detto che era andato a visitare qualcuno a C., una comunità a qualche ora di barca. Dopo avergli accennato i progressi degli ultimi rituali, gli chiesi un'opinione sull'idea di mantenere la dieta stringata che sto seguendo, Pragnil mi rispose - Le diete purificanti hanno senso solamente perché ci si intossica in altri periodi -.

..."

Essendo la vita all'interno delle cellule una manifestazione di *Spirito*, un qualunque malfunzionamento a livello fisiologico/biologico è sia causa che effetto di un problema di *Spirito*.

Quindi uno scompenso di *Spirito* porta ad un malfunzionamento all'interno della cellula. Tale malfunzionamento cellulare, che sia di breve durata o esteso nel tempo, potrebbe non avere nessuna conseguenza come potrebbe provocare modificazioni genetiche, quindi potenzialmente è molto rischioso.

Acquisire Coscienza Individuale e conoscenza di *Spirito* è essenziale per mantenere un miglior stato di salute.

Viceversa, un malfunzionamento a livello fisiologico dovuto a cause esterne, provoca problemi energetici a *Spirito*.

Spirito può recuperare il suo stato di benessere in diversi modi. In un lasso di tempo più o meno lungo, *Spirito* può auto-rigenerarsi, soprattutto se ha una coscienza sufficientemente elevata. Attraverso pratiche ascetiche e spirituali, si aiuta a rigenerare *Spirito*, tanto efficacemente quanto la Coscienza Individuale è elevata e *Mens*, *Spirito* e corpo sono affiatati tra di loro.

Ci sono casi in cui *Spirito* fatica o non riesce a recuperare il suo stato di benessere malgrado il problema fisico sia in corso di guarigione o non si sia ancora presentato. In tali casi, un vero sciamano potrebbe risolvere la situazione rapidamente.

Una delle cause esterne che generano un problema fisiologico su cui possiamo intervenire è una scorretta alimentazione.

Si leggono tantissime cose su cosa si dovrebbe assumere per alimentarsi appropriatamente.

L'importanza di ingerire del cibo di qualità è ovvia: tutte le cellule del corpo muoiono, alcune hanno una durata di vita di pochi giorni, altre molto più lunga^[38]. Le cellule morte vengono rimpiazzate da nuove cellule, le quali vengono prodotte utilizzando le sostanze ingerite con l'alimentazione.

Dal nostro punto di vista, una manifestazione di *Spirito* è la consapevole vita a livello cellulare: è estremamente importante provvedere corretti elementi nutrizionali alla vita cellulare, e con visione macroscopica, al sistema fisiologico del corpo.

Se si guarda la storia della dietologia, i consigli per mangiar bene sono passati attraverso continue rivalutazioni e contraddizioni, basate su nuove scoperte più o meno scientifiche.

Siamo tutti d'accordo che ingerire elementi tossici provoca un affaticamento fisico inutile, ma non bisognerebbe neppure aderire ciecamente a regimi di dieta disegnati a seconda dell'ultima tendenza, perché come la storia della dietologia insegna, l'efficacia di tale dieta verrà presto smentita da una nuova teoria futura.

Il corpo di ciascun individuo è diverso dagli altri. Quello che può essere nocivo a qualcuno, potrebbe non esserlo per qualcun altro.

Per molte persone il vegetarianismo o il veganismo sono diete ideali, per altri non lo sono. Alcune persone devono assimilare proteine animali, mentre per altre persone le proteine vegetali, o anche solamente quelle endogene, sono più che sufficienti per mantenere un perfetto equilibrio fisico, anche praticando sport a livello agonistico.

Bisognerebbe imparare a capire quali sono i cibi corretti per il nostro corpo.

Il nostro stesso corpo ci indica quali cibi assumere e quali evitare.

Per riuscire ad ascoltare il nostro corpo, bisogna sviluppare una certa sensibilità. Tale sensibilità è una conseguenza che risulta dall'affinamento acquisibile durante il percorso spirituale: man mano che si acquisisce Coscienza Individuale, si acquisisce consapevolezza di tutte le sfere componenti il "sé stessi", quindi si affinano varie sensibilità, nella fattispecie si migliora la percezione dei messaggi corporei inerenti a quali cibi sono più adatti a noi.

La pratica ascetica in piena consapevolezza dello yoga è particolarmente utile ad affinare tutte le sensibilità corporali e aumentare la percezione dei messaggi che invia il corpo.

Cosmesi

Il detto popolare "siamo quello che mangiamo" ha una base di verità, infatti la maggior parte delle sostanze di cui siamo fatti hanno origine dal cibo assimilato. È importante non intossicare in maniera inadeguata ed eccessiva il nostro corpo.

Se è importante mangiar bene, lo è ancora di più utilizzare una cosmesi appropriata, soprattutto dei prodotti adeguati per detergenza e igiene personale, che qui in seguito verranno definiti come prodotti cosmetici.

Fortunatamente non tutte le sostanze intossicanti ingerite oralmente vengono assimilate e quindi entrano in circolazione: alcune vengono neutralizzate da enzimi presenti nello stomaco, altre vengono evacuate con le feci.

Anche la pelle possiede delle difese contro l'assorbimento di sostanze dannose che evitano l'intossicazione nell'organismo. Ma purtroppo tale sistema di difesa non è efficiente come quello dell'apparato digerente e, in proporzione, meno sostanze dannose vengono bloccate o neutralizzate, quindi esse penetrano e vengono assorbite attraverso le vene.

È necessario avere delle minime conoscenze di base per poter scegliere i prodotti cosmetici con minor quantitativo di sostanze nocive. Questo vale non solamente per cosmetici e prodotti di detergenza, ma pure per qualunque altro prodotto assorbito dalla pelle, come creme solari, idratanti, dentifrici eccetera.

Purtroppo le informazioni che ci giungono da varie fonti sono discrepanti e contrastanti.

Alcune informazioni in circolazione sono falsate da chi, come le case farmaceutiche/cosmetiche o industrie alimentari, hanno interessi economici a non divulgare gli eventuali studi sulla nocività di un determinato prodotto.

Come sempre l'interessato deve ascoltare tutte le campane e farsi un'idea propria.

In linea di principio, si può asserire che più il prodotto cosmetico è semplice e con elementi naturali, e meno danno provoca.

Ci sono molti dibattiti sull'eventuale tossicità dei detergenti, presenti in shampoo, dentifrici e saponi liquidi. Mentre ad esempio il vero sapone, inteso come prodotto del processo di saponificazione,

sembra invece non aver controindicazioni se usato in maniera moderata e può essere usato per la detergenza di tutto il corpo, capelli e denti compresi.

Il nostro corpo è sottoposto a stress fisiologico quando è costretto ad eliminare elementi tossici e recuperare da stati di intossicazione.

Essendo la condizione del corpo una continua causa ed effetto dello stato di *Spirito*, una condizione di intossicazione corrisponde ad uno stato d'emergenza di *Spirito*.

Limitare l'assorbimento di elementi tossici equivale al prendersi cura di *Spirito*, quindi è una forma indiretta di spiritualità, non secondaria alle altre pratiche ascetiche.

Comprendere l'importanza di avere una corretta alimentazione e attenta cosmesi (ivi inclusa detergenza), è uno dei primi passi di un processo iniziale per un percorso spirituale. Non ha senso ricercare la spiritualità in qualunque altro modo se si persiste a intossicare il proprio corpo.

Riposo

Bisogna amare il proprio corpo e assecondare le sue esigenze e necessità.

Non bisognerebbe mai privarsi di un buon riposo.

Provvedere al corpo un adeguato riposo è essenziale per il proprio Anandayana.

È difficile essere di buon umore quando ci si è riposati poco. È difficile seguire il precetto Qui&Ora, o mantenere una certa attenzione o consapevolezza quando si ha una carenza di riposo.

Ciascuna persona ha la propria necessità di riposo. Ci sono dei periodi in cui si ha bisogno di dormire di più e altri periodi di meno.

Non bisogna fossilizzarsi su standard quantitativi di ore di sonno; bisogna ascoltare il proprio corpo e provvedere la quantità di sonno necessaria.

La qualità del sonno è importante pure. In linea generale, minore è la qualità e più prolungato è il sonno necessario per riposare bene.

A seconda dell'abitudine e della cultura, ciascuna persona ha bisogno di una certa qualità per riposare bene: in Asia molte culture dormono sul pavimento con solamente una stuoia di spessore, per la maggior parte della gente del resto del mondo tale standard non sarebbe sufficiente per riposare decentemente.

I buddisti di molti paesi travisano il detto buddista - *il lusso è povertà* -^[39] convincendosi che il fedele in cerca di spiritualità dovrebbe dormire su letti rigidi, in assenza di materasso o di spessori morbidi. Tale prescrizione può andare bene a chi riesce a riposare su tali letti, ma risulta un'inutile tortura fisica per i fedeli abituati diversamente.

Bisogna assecondare il corpo pure quando richiede un ulteriore riposo durante la giornata. Che sia per un sonnellino di pochi minuti, o un riposo più prolungato, che sia per un affaticamento fisico, mentale o di una qualsiasi altra natura, bisognerebbe trovare il tempo per accondiscendere tale necessità.

Salvo in casi particolari, bisognerebbe evitare droghe soporifere per facilitare il sonno e altre sostanze nocive per combattere l'esigenza corporea di riposo.

Intossicare il corpo per stimolare o ovviare a una sua necessità è in linea generale sbagliato.

Carenze di riposo portano a inutili complicazioni fisiche e abbassano le difese immunitarie, per non menzionare molti altri problemi fisici che potrebbero essere causati.

Bellezza

Lo stolto cerca di impossessarsi della bellezza e poi si rattrista quando la bellezza una volta momentaneamente conquistata, gli si dissolve tra le mani.

La bellezza non è da possedere, è solamente da apprezzare.

La bellezza dà gioia.

Se affinassimo le nostre capacità recettive, riusciremmo a notare la bellezza ovunque.

Per affinare le proprie capacità recettive bisogna prima di tutto riguadagnarsi l'autorità sui nostri gusti. Vivendo nelle società moderne, si ha la tendenza al conformismo a causa degli Ego, ovvero gli altri hanno il controllo sui nostri gusti: per essere accettati dagli altri, dobbiamo adeguare i nostri gusti ai gusti altrui. Tipico esempio di conformismo è la moda: risulta ridicolo colui che indossa vestiti che erano di moda un paio d'anni fa e non pensiamo che eravamo noi stessi ad indossarli e che tra due anni derideremo coloro che vestono come oggi noi vestiamo.

Per riguadagnarsi l'autorità sui propri gusti bisogna azzoppare alcuni Ego, limitandoli e rendendoli meno importanti. Si diventerà così meno conformisti.

Il successivo passo da fare è raffinare il proprio concetto di bellezza basato sulla propria esperienza, sul proprio apprezzamento e sui propri gusti, non basato sulle opinioni degli altri.

Per raffinare il proprio concetto di bellezza, bisogna far pratica: all'inizio ci si può limitare a ristretti settori a noi più congeniali, per

poi successivamente ampliare il nostro campo di apprezzamento. Per esempio, se si hanno affinità con la matematica, si può scoprire la bellezza dell'equazione di Schrödinger e la sua sublime raffinatezza dell'espressione matematica di una astrazione fisica; se si ha un debole per i fiori si possono scrutare le diverse tonalità del colore di un petalo fino ad ammirare le sue trame geometriche.

Man mano che si pratica l'apprezzamento alla bellezza, si svilupperà maggior sensibilità e ci si riempirà di gioia tutte le volte che ammireremo la bellezza.

Più ci si allena ad apprezzare la bellezza e più si affina la capacità ricettiva per la bellezza.

Man mano che acquisiremo più sensibilità alla bellezza, scopriremo la bellezza delle cose semplici e troveremo bellezza ovunque: le piccole cose attorno a noi che davamo per scontato, la natura che non scrutavamo, le nostre sensazioni che non sentivamo... tutto è intrinsecamente impregnato di bellezza.

Arriveremo alla meravigliosa situazione di poter assaporare gioia ovunque e in ogni momento semplicemente guardandoci attorno, Qui&Ora, e trovando bellezza ovunque. Non ci sarà più bisogno di cercare la bellezza: la bellezza è sempre attorno a noi e dentro di noi, dovremmo solamente notarla.

Così si apprezza la bellezza della vita.

Apprezzare la bellezza è una pratica spirituale: ci si riempie di gioia quando la pratichiamo, ci dà una folata interna di vitalità, rigenera il nostro Anandayana.

Qui&Ora

Tutta la filosofia Anandayana è basata sul semplice concetto del *Qui&Ora*.

Il concetto di *Qui&Ora*, base della filosofia buddista, è una delle chiavi per far luce sul percorso della felicità.

In questo testo si menziona poco il termine *consapevolezza*, si usa invece il termine in certi aspetti analogo *Qui&Ora*, che implicitamente richiama a una consapevolezza applicata nel tempo e nello spazio, sottolineando l'importanza dell'essere vigile con piena consapevolezza nel momento presente (Ora) e nello spazio circostante (Qui).

La persona che sta evolvendo spiritualmente nota che la propria consapevolezza converge sempre di più "*qui e ora*": si dedicano sempre meno attenzioni al passato, con i suoi vari rimpianti, collere, dolori, malinconie, dando sempre meno importanza a tutto quello che è già accaduto, soprattutto ai legami con gli aspetti negativi del passato.

Si affievoliscono pure i desideri di proiettarsi al futuro, quindi progetti, scadenze, paure e insicurezze diventano pesi sempre più leggeri.

Risulta chiaro per chi si trova in un cammino spirituale, anche se difficile da mettere per iscritto, che tutto ciò che causa distrazione dal Qui&Ora è spiritualmente nocivo. Tutte le dispersioni di tempo, pensieri, energie mentali, energie emotive e energie psico-spirituali per il passato o per il futuro sono totalmente inutili, se non addirittura dannose, così come sono dannosi gli sforzi psico-

energetici che si fanno per essere presenti in altre località spaziali diverse da quella in cui ci si trova.^[40]

Si può vedere il concetto del dualismo “Yin e Yang” intrinseco nella Nostra Realtà Virtuale, dove il positivo e il negativo sono intrinseci l’uno nell’altro: lo spazio e il tempo sono stati creati per vivere l’esperienza della vita nel migliore dei modi Qui&Ora, ma allo stesso tempo il passato e il futuro, cioè il “non-Ora”, e lo spazio al di fuori della posizione presente, il “non-Qui”, sono caratteristiche della Nostra Realtà Virtuale stessa che possono causare negatività.

Solamente con una continua consapevolezza del Qui&Ora, l’individuo comprende la serenità percorrendo il proprio percorso Anandayana, in ogni parte d’esso, in ogni posto (“qui”) e in ogni momento (“ora”).

La comprensione della serenità del Qui&Ora porta automaticamente a far capire come i concetti di “percorso” e “meta” si fondino: si perde quindi il significato di “percorso *per* la serenità”, e l’individuo si ritrova nel proprio “percorso *della* serenità”.

L’Imbroglione delle Mete

Il precetto Qui&Ora è la chiave per il successo di un cammino spirituale e di uno sviluppo della Coscienza Individuale.

Come accennato nel capitolo *Sistema socio-religioso* $\Rightarrow$, un popolo in cui gli individui hanno un’elevata Coscienza Individuale, è un popolo difficile da controllare.

Per evitare che la gente accresca la propria Coscienza Individuale, le società e le religioni hanno inventato un intelligentissimo sistema che distoglie gli individui dal Qui&Ora.

Il connubio religione&società ci inculca che si debbano creare delle mete e lavorare duro per raggiungerle, quindi che si debba essere sempre proiettati nel futuro, concentrati sull’obiettivo finale. La

società propone diverse mete, come le promozioni di carriera, i raggiungimenti di status più agiati o acquisti di beni ambiti, mentre nella religione la meta è la grazia di dio per un piacevole post-mortem.

L'unica ragione dell'esistenza di una meta dovrebbe essere solamente quella di creare uno o più percorsi, nulla di più. Una meta non deve essere l'obiettivo; l'obiettivo deve essere come percorrere il percorso.

Qualunque percorso si stia percorrendo, l'importante è trovare la serenità in ogni passo (Qui) e ad ogni momento (Ora) del percorso stesso. Anche se alla fine non si raggiunge la meta, non importa nulla, si avrà già ottenuto quello che si doveva ottenere durante il percorso.

La meta non è importante, l'importante è il percorso, o meglio, saper percorrere il percorso secondo il precetto Qui&Ora.

Non c'è nulla di male nel scegliere come meta una promozione, l'iscrizione ad un club prestigioso o l'acquisto di una nuova automobile. La meta non deve essere l'obiettivo del percorso. A seconda della meta scelta, il percorso scelto dall'individuo dipende da una miriade di fattori: il tipo di lavoro, le relazioni sociali, la società in cui si trova, gli impegni che ha, i doveri famigliari, etc... qualunque sia il percorso scelto, sia che rimanga lo stesso o che muti col tempo, nulla importa. Non importa neppure se in futuro cambieremo lavoro, se ci iscriveremo ad un altro club o se compreremo una motocicletta invece di un'automobile; la meta non importa, quello che importa è che riusciamo a essere pienamente consapevoli del Qui&Ora durante il percorso, seguendo il nostro Anandayana.

Qui&Ora nella Religione

Diversa invece la visione all'interno di un credo religioso. Il concetto Qui&Ora è applicabile solamente a pochi credi. La filosofia buddista è il movimento più grande che ha portato avanti questo concetto, ma si è chiaramente perso quando la filosofia buddista è divenuta la religione buddista: è sufficiente andare a vedere le pratiche religiose dei paesi di maggioranza buddista e provare a investigare sulle speranze degli addetti per il loro futuro ultimo.

Nelle religioni, qualunque sia la meta, che sia il paradiso, la reincarnazione, la rinascita sulla terra, nel cielo o in un altro pianeta, le regole del percorso per ottenerla sono fisse, inderogabili e identiche per qualunque individuo: non esiste cammino personalizzato per il singolo fedele in campo religioso. La meta è l'obiettivo finale e di primaria importanza, mentre gli stati d'animo degli addetti durante il percorso per raggiungere la meta non hanno neppure un'importanza secondaria, anzi, in alcuni credi più ci si sacrifica con sofferenza e privazione, meglio è.

La parola "spiritualità" è raramente applicabile al campo religioso, e sicuramente il concetto Qui&Ora lo è ancor meno.

Mentre un individuo senza credo religioso può seguire il proprio Anandayana all'interno di una società moderna ignorando i messaggi ingannevoli che la società stessa provvede, un individuo fedele ad un credo religioso non riuscirà a crearsi il proprio Anandayana, a meno che l'individuo riesca in qualche modo a modificare il proprio indottrinamento creandosi una forma di credo più libero, flessibile e adattabile ad un cammino spirituale. Per definizione, Anandayana è strutturalmente incompatibile col concetto tipico di religione.

Pensiero, Stati di Coscienza e Archetipi

Uno *stato di coscienza alterato* è una situazione temporanea che può permettere alla mente di percepire condizioni che fuoriescono dalle limitazioni strutturali della Nostra Realtà Virtuale.

In uno *stato di coscienza alterato* si possono aprire dei canali che abilitano a ricevere e percepire chiaramente archetipi strutturati con dimensioni ulteriori alle dimensioni della Nostra Realtà Virtuale; fin quando permane tale *stato di coscienza alterato*, tutto risulta chiaro: si riesce a ragionare, capire, interpretare e ricostruire concetti basati su messaggi archetipici strutturati in altre dimensioni.

Purtroppo, una volta che la mente torna in *stato di coscienza ordinario*, si perdono le strutture fondamentali che servono alla mente per analizzare e ricostruire quegli stessi pensieri che si erano capaci di formulare nello *stato di coscienza alterato*. Ritornati nello *stato di coscienza ordinario*, quasi tutto quello percepito durante tale *stato di coscienza alterato* perde di senso, a meno che non si faccia un serio lavoro di ricerca per cercare di interpretare nella Nostra Realtà Virtuale ciò che avevamo capito nello *stato di coscienza alterato*.

Un esempio banale dal punto di vista geometrico: supponendo che in *stato di coscienza alterato* si potesse vedere un vettore di otto dimensioni spaziali, descritto quindi da otto versori, e una volta tornati nello *stato di coscienza ordinario* si comprenderebbero solamente tre di quelle otto dimensioni spaziali: è geometricamente

impossibile cercare di descrivere visualmente quel vettore di otto dimensioni con solamente tre versori nella Nostra Realtà Virtuale.

Con *archetipo* di un pensiero chiamiamo un'informazione basilare nella sua forma più pura e primordiale.

La mente "forma" il pensiero partendo dall'archetipo, aggiungendo via via caratteristiche, da quelle più fondamentali innate nella nostra natura, come il colore di ciascuna parte del pensiero, fino alle caratteristiche soggettive, come l'accento della pronuncia dell'espressione verbale del pensiero.

Per facilità possiamo immaginare un pensiero come una sfera costruita dalla mente. L'archetipo è il nucleo, ovvero la parte centrale. La mente incomincia a costruire la sfera per strati, partendo dal nucleo. Tra i primi strati attorno al nucleo, la mente associa i colori all'archetipo. Seguono suoni, forme, sensazioni, emozioni, concetti, parole in varie lingue, pronunce, accenti e così via, fino agli strati più esterni della sfera, ovvero le caratteristiche soggettive di colui che formula il pensiero.

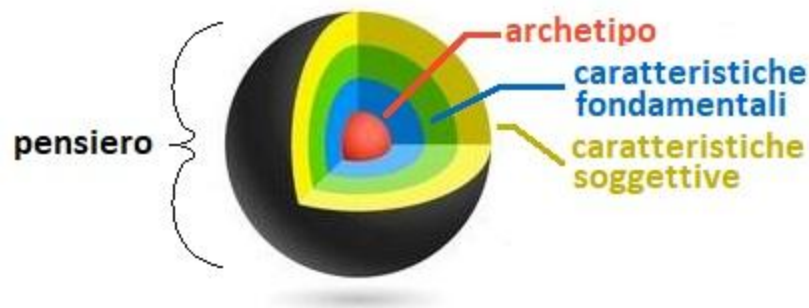


Fig. 10: struttura del pensiero

Colpo di Genio

Con "colpo di genio" definiamo quell'improvvisa scintilla che può scaturire dai nostri pensieri, un'idea o un intendimento apparso

come per caso. Può essere un'idea geniale, una soluzione che non si trovava ad un problema, un rimedio per un grattacapo, una nuova comprensione o un'illuminazione che ci apre nuove porte.

Il "colpo di genio" viene passato da *Spirito*, la cui manifestazione psichica è l'inconscio e parte del subconscio della mente (capitolo *Spirito* [⇒](#)); ma non è *Spirito* a creare l'archetipo del "colpo di genio".

In un specifico *stato di coscienza alterato*^[41], *Spirito* "trova" l'archetipo del "colpo di genio" e lo rende disponibile alla mente, ovvero alla parte cosciente, a *Mens*.

Solamente una mente preparata può ricevere ed elaborare tale archetipo: tale mente deve essere ricettiva e libera da strutture logiche mal poste, per questo motivo poche persone sono in grado di produrre un "colpo di genio".

L'archetipo del "colpo di genio" che arriva alla mente può avere svariate origini, come ad esempio un'entità spirituale maestra, che potrebbe essere uno *Spirito* di una determinata pianta, oppure potrebbe essere stato estrapolato direttamente dalla Conoscenza Universale.

Ciò non di meno, in un individuo comune in uno stato di *coscienza ordinario*, la mente non considera neppure gli eventuali archetipi che *Spirito* potrebbe passare. È per questa ragione che uno stato di *coscienza alterato* è essenziale per un individuo comune per avere un "colpo di genio", o meglio, è condizione necessaria ma non sufficiente. Come accennato in precedenza, la persona deve avere un'ottima capacità intuitiva per cogliere il significato archetipico dell'informazione passata e una apertura mentale per accettare l'informazione.

Nota per il lettore:

Successivamente verranno definiti gli stati di coscienza ordinari e stati di coscienza alterati (o non ordinari). Tali stati definiscono certe

condizioni della triade corpo, Mens e Spirito.

Leggendo i prossimi capitoli si tenga sottocchio la Fig. 12: profondità dello stato di coscienza nelle postille Grafico Stato di Coscienza ➡ .

Si vedrà come uno stato di coscienza ordinario sia lo stato ideale per vivere l'esperienza della vita, mentre brevi e sporadici stati di coscienza alterati, opportunamente e propriamente introdotti, possono essere esperienze spirituali importanti per forgiare la propria spiritualità e potrebbero aiutare sia a costruirsi che a percorrere il proprio Anandayana.

Distingueremo tra stati di coscienza alterati superficiali e stati di coscienza alterati profondi. Vedremo come in uno stato di coscienza alterato profondo possa scaturire un Colpo di Genio; mentre per un'Esperienza Mistica, non si necessita solamente maggior profondità dello stato di coscienza alterato, bensì uno stato di coscienza meditativo o uno stato di coscienza enteogenico, i quali possono procurare risultati spirituali equivalenti pur essendo estremamente diversi.

Si noti bene che per formare e percorrere il proprio Anandayana non è necessario fare esperienze spirituali di stati di coscienza meditativo o enteogenico; ciò nondimeno, tali esperienze spirituali plasmano l'Anandayana dell'individuo che le vive, formando e fortificando una solida spiritualità.

Detto ciò, va sottolineato che chiunque riesca a vivere un'Esperienza Mistica attraverso uno stato di coscienza meditativo o enteogenico, subisce uno sconvolgimento psico-fisico-spirituale che categoricamente incide profondamente nell'esistenza dell'individuo stesso.

Stati di Coscienza Non Ordinari

Si passa a uno stato di coscienza ordinario ad uno stato di coscienza non ordinario, definito pure stato di coscienza alterato, quando la

percezione sensoriale viene in qualunque modo modificata e come conseguenza la mente non segue le strutture ordinarie di funzionamento.

Ci sono svariati *stati di coscienza alterati*, dai più superficiali, come durante un rapporto sessuale, mentre vediamo certi tipi di pubblicità alla televisione o quando ci concentriamo su una lettura, fino a quelli più profondi, che possono essere uno stato ipnotico, uno stato meditativo o uno stato indotto per assunzione di determinate droghe.

Uno *stato di coscienza alterato* (o *non ordinario*) può avere diversi contesti, tra i più interessanti troviamo ambiti culturali, terapeutici, ludici e spirituali.

Non è detto che uno *stato di coscienza alterato profondo* sia più utile di uno *stato di coscienza alterato* più superficiale.

Anche se è vero che in uno *stato di coscienza alterato profondo* la mente accede a più archetipi, più facilmente e da più distinte sorgenti, bisogna considerare pure che la mente in *stato di coscienza alterato profondo* modifica il proprio modo di formulare pensieri: i pensieri formulati nello *stato di coscienza alterato profondo* vengono persi, dimenticati o filtrati quando si torna nello *stato di coscienza ordinario*.

Uno *stato di coscienza alterato profondo* sblocca delle barriere limitanti la Nostra Realtà Virtuale, apre alla mente altre dimensioni a cui la mente stessa può accedere. Una volta che si torna allo *stato di coscienza ordinario*, la mente fatica (o è impossibilitata) a rielaborare quelle percezioni, idee o pensieri avuti nello *stato di coscienza alterato profondo*.

Gente tornata allo *stato di coscienza ordinario*, comunemente dichiara - Credevo che stessi formulando pensieri elaborati e compiuti durante lo *stato di coscienza alterato profondo*, ma ora credo che nulla fosse vero... - , invece era proprio vero!

Era vero, solamente che la mente stava funzionando in maniera differente e i ricordi di tali pensieri sono in traducibili dalla mente

nello *stato di coscienza ordinario*.

Un esempio semplicistico e improbabile: supponiamo che il signor Pinco in *stato di coscienza ordinario* conosca solamente la lingua italiana e, in una esperienza in uno *stato di coscienza alterato profondo* abbia formulato dei pensieri logici in greco, lingua a lui completamente sconosciuta. Una volta che la mente del signor Pinco sia tornata allo *stato di coscienza ordinario*, tutti i ricordi di quei pensieri e concetti formulati in greco sono ora inaccessibili, in quanto la mente del signor Pinco non ha le conoscenze per tradurli e non può collegare i ricordi in greco a significati compiuti. Il signor Pinco ora dichiarerebbe - ah! Durante lo *stato di coscienza alterato profondo* credevo di conoscere e di poter pensare in una lingua astrusa, ma non è possibile, era tutta un'illusione/sogno/immaginazione/ fantasia... - .

Ci sono vari fattori che determinano il tipo di *stato di coscienza alterato* a seconda del tipo di induzione. Tratteremo solamente pochi casi specifici.

I metodi più comuni per raggiungere uno *stato di coscienza alterato profondo* nella ricerca di ottenere un "colpo di genio", sono la meditazione e l'uso di droghe enteogene (vedi capitolo *Enteogeno* ⇒).

Mentre ottenere un "colpo di genio" attraverso la meditazione richiede un impegno notevole, tantissima pratica e probabilmente un cambio di stile di vita verso la morigeratezza, l'utilizzo di *droghe enteogene* è più semplice e diretto.

Così i Beatles assumendo LSD furono ispirati per Revolver e successivi album. Mentre Dr. Kary B. Mullis dichiara che senza le sue esperienze allucinogene non avrebbe mai potuto realizzare il PCR, l'invenzione che gli valse il premio Nobel in chimica nel 1993.

Gli sciamani di tutto il mondo acquisiscono conoscenze su piante e medicinali naturali con l'assunzione di droghe enteogene naturali.

Possediamo strumenti che, se usati sporadicamente e coscienziosamente, ci permettono di sperimentare brevemente uno

stato di coscienza alterato profondo, che è un passo fondamentale per la consapevolezza spirituale di un individuo e per il suo accrescimento spirituale.

Gli *stati di coscienza alterati* sono affascinanti e utili a determinati scopi, ma si tenga sempre presente che lo *stato di coscienza ordinario* è lo stato ideale per poter gioire della vita, per sperimentare e godersi a pieno l'esperienza dell'esistenza quotidiana.

Meditazione

Ricordiamo che le stesse esperienze mistiche che si vivono in uno *Stato di Coscienza Enteogenico* conseguito con l'iniziazione di una *Cerimonia Enteogenica*, possono essere vissute senza l'utilizzo di sostanze *enteogene*, attraverso pratiche ascetiche come la meditazione (vedi *Fig. 12: profondità dello stato di coscienza nelle postille* [⇒](#)).

Definiamo uno *stato di coscienza meditativo*, uno *stato di coscienza alterato profondo* ottenuto con l'esatto metodo di meditazione.

L'esatto metodo di meditazione in poche parole consiste nell'annullare le attività della mente, svuotando la mente da ogni pensiero.

Qui di seguito useremo le parole "*meditare*" e "*meditazione*" quando ci riferiamo all'esatto metodo di meditazione, mentre useremo le parole *concentrazione profonda* o *concentrarsi profondamente* per qualunque altro tipo di meditazione proposto da guru, religioni, centri di meditazione o monasteri, che in realtà non è meditazione.

- La mente non può far nulla per la meditazione. Come luce e oscurità non possono entrare in contatto, così pure per attività mentali e meditazione; la meditazione è assenza di attività mentali. - [\[42\]](#)
- Se segui una metodologia per meditare, non stai meditando. - [\[43\]](#)

Concentrarsi profondamente sul respiro, su un punto del corpo, su un punto immaginario, su una qualunque energia o centro

energetico, su un'entità o su qualunque altra cosa, può essere un ottimo esercizio di rilassamento, può essere un buon metodo per iniziare una profonda riflessione o può essere un interessante metodo per iniziare una sessione di ipnosi o terapia psicologica, ma non è l'esatto metodo di meditazione.

Una *concentrazione profonda* è un ottimo esercizio per aumentare le capacità di concentrazione, sviluppare il livello di consapevolezza e può essere pure un esercizio propedeutico prima di incominciare a meditare.

Pure osservare lo svuotarsi della mente dai pensieri è una forma di *concentrazione profonda*, anche se più prossima all' "esatto" metodo di *meditazione*.

Ricordiamo che tutto quello che ci circonda è Realtà Virtuale; tutta la Nostra Realtà Virtuale è la Realtà Virtuale che percepiamo e interagiamo, e *concentrarsi profondamente* su di un elemento qualunque di essa è come ancorarsi ad essa. Anche quando ci si concentra su qualcosa che non appartiene strettamente alla Nostra Realtà Virtuale, ma è in qualche modo vincolato ad essa attraverso le nostre conoscenze o credenze, per esempio un punto energetico o un'emozione, ci porta ad ancorarsi sempre alla Nostra Realtà Virtuale.

Quando ci si *concentra profondamente* su qualunque parte della Nostra Realtà Virtuale o qualunque altra cosa vincolata ad essa, la nostra mente in qualche modo non può abbandonare i costrutti psicologici che bloccano uno *stato di coscienza meditativo*.

Mentre praticando la *meditazione*, ovvero svuotando la mente, la mente non ha modo di ancorarsi a nulla della Nostra Realtà Virtuale, per cui si ha la possibilità di accedere a uno *Stato di Coscienza Meditativo*.

Molti psicoterapisti, ipnologi inclusi, che usano metodologie in *stato di coscienza alterato* sui pazienti, utilizzano prima o durante l'induzione allo *stato di coscienza alterato*, metodologie molto simili a quelle sopra indicate per una *concentrazione profonda*, ovvero

metodologie basate sul controllo del respiro e la concentrazione su qualunque cosa.

Praticamente, chi pratica metodi di *concentrazione profonda* credendo di "meditare", si auto-induce uno stato simile all'ipnosi (o autoipnosi).

Se il praticante di un metodo di *concentrazione profonda* riesce a raggiungere uno *stato di coscienza alterato profondo*, potrebbe pure avere visioni o allucinazioni di ogni sorta, che sono comunque ben diverse da un'esperienza mistica.

Infatti, la mente, portata in uno *stato di coscienza alterato profondo* con tali metodi di *concentrazione profonda*, raggiunge uno stato pseudo-ipnotico e viene lasciata a sé stessa (senza una guida di un ipnologo); la mente, vagando nelle proprie fantasie, esperienze o conoscenze culturali, può così creare un sogno lucido, interpretato dal praticante come visione o allucinazione.

Un sogno lucido non ha niente a che vedere con un'esperienza mistica.

Infatti, chi riporta tali esperienze di sogno lucido, non dichiara mai di aver avuto illuminazioni su nuove conoscenze, ma racconta sempre di visioni che confermano teorie già conosciute o per lo meno già sentite in precedenza.

Raggiungere uno *stato di coscienza alterato profondo* mediante l'esatta pratica di *meditazione*, richiede una costante pratica protesa negli anni, condizioni di vita ideali, uno stadio avanzato di Anandayana e notevoli capacità individuali, non comuni nelle società consumistiche e capitalistiche, dove si considera il tempo come denaro.

Anche con una pratica costante ed adeguata della *meditazione*, vissuta sempre senza aspettative, seguendo tutte le indicazioni del caso, nessuno può garantire al praticante il raggiungimento di un'eventuale esperienza mistica. Ciò nonostante il praticante beneficerà di tanti altri aspetti positivi dalla pratica costante della *meditazione*: maggiori capacità di concentrazione, un accrescimento della consapevolezza in senso lato, una visione più nitida del mondo,

una più profonda saggezza, più dimestichezza a praticare il Qui&Ora, una facilitazione ad avere utili intuizioni e l'eliminazione dello stress, il quale è concausa di molte malattie.

Ricerca Meditativa - Manasa-Samana

Manasa-Samana è una ricerca spirituale che mira a facilitare una crescita spirituale più profonda al di là di un percorso di serenità.

Manasa-Samana è una ricerca di un'esperienza mistica autentica, un viaggio verso territori sconosciuti e indefiniti al di là della nostra realtà virtuale.

Sebbene *Manasa-Samana* non sia un requisito per coloro che desiderano intraprendere il proprio viaggio Anandayana, è dovere dell'organizzazione Anandayana fornire le risorse necessarie per coloro che sono interessati a perseguire *Manasa-Samana*.

Attualmente, esistono solo due forme note di *Manasa-Samana*: *Ricerca Meditativa* e *Ricerca Enteogenica*.

La ricerca della genuina esperienza mistica attraverso la pratica della *meditazione* è sicuramente uno scopo nobile.

Persone che dedicano la propria vita a tale scopo possiamo definirle *Ricercatori Meditativi*; ricercatori in quanto coltivare la ricerca di un'esperienza mistica significa addentrarsi in un settore non propriamente definito.

Il raggiungimento di un'esperienza mistica attraverso uno *stato di coscienza meditativo*, è un percorso lungo, graduale e assolutamente incerto: sono poche le persone che riescono a vivere tale esperienza.

Diversamente dai *Ricercatori Enteogenici*, i *Ricercatori Meditativi* non incorrono in seri rischi, essendo appunto il loro percorso lungo e graduale: il tempo gioca a favore dei *Ricercatori Meditativi*, in quanto

permette a loro di adattarsi psico-spiritualmente alle nuove esperienze con l'avanzare del loro percorso.

Il *Ricercatore Meditativo* che vive esperienze mistiche, può sviluppare col tempo capacità mentali che permettono di interpretare in uno *stato di coscienza ordinario* ciò che è stato vissuto in uno *stato di coscienza meditativo*, anche se sempre in maniera approssimativa.

Ciononostante, quei naturali adattamenti psico-spirituali che il *Ricercatore Meditativo* sviluppa hanno delle ripercussioni evidenti, che vanno a incidere sulla vita sociale del *Ricercatore Meditativo*: col passare del tempo, transcendendo qualunque problematica del suo Anandayana, assumerà una vita spartana, che lo porterà a isolarsi dalla società per cercare più contatto con la natura e con sé stesso.

L'eventuale stile di vita del *Ricercatore Meditativo* è ben diverso dalla vita austera forzata di alcuni religiosi, che si chiudono in comunità o monasteri, privandosi di alcuni piaceri della vita, sempre in gruppo per appoggiarsi l'un con l'altro.

Droghe

Nota importante: il lettore si assume tutte le responsabilità del caso per l'eventuale utilizzo di sostanze illecite.

Droga: una parola che incute timore.

I mass media, le scuole, le religioni e in generale tutto il sistema socio-religioso, ci ripetono in continuazione che la parola "droga" è equivalente a peccato, male, pericolo, degenerazione e morte.

Ci hanno raccontato storie di persone allo sbando a causa dell'uso della "droga", gente che ha distrutto la propria vita e la vita delle persone amate per essere entrati in un tunnel senza uscita. Gente entrata in una dannata dipendenza a causa di una situazione iniziale difficile, per poi ritrovarsi in una situazione estremamente degenerata e quasi senza via d'uscita.

Il sistema socio-religioso ci ha forzatamente inculcato talmente tanto la negatività della parola "droga", che quando la sentiamo, ci suona un campanello d'allarme interiore che ci mette in allerta e ci incute timore: ha addirittura un effetto più forte delle parole "nazismo", "terrorismo", "omicidio", "strage" e di altre parole con significati estremamente negativi.

Sin dalla più tenera età, il sistema socio-religioso ci inculca che la "droga" è da evitare a tutti i costi: bisogna starne lontano e assolutamente giammai assumerne. Le conseguenze dell'assumere droga sono ben note e irrimediabili: inevitabile dipendenza fisica e psicologica che portano sicura sofferenza per il povero drogato e i

suoi cari, se non addirittura a gravi danni mentali permanenti o morte.

In Europa è tipico vedere un padre sorridente dar una pacca sulle spalle del figlio con i postumi di una sbronza, in segno di approvazione per aver passato una serata da "adulto" ad ubriacarsi con i propri amici, e vedere poi lo stesso padre dare in escandescenza nel venire alla conoscenza che il proprio figlio ha assunto della marijuana.

Sfatiamo rapidamente questo falso nefasto mito chiarendo un paio di concetti.

Col termine "droga" si definisce una sostanza psicoattiva (o stupefacente) in grado di indurre fenomeni di dipendenza, tolleranza e assuefazione.

Il caffè e tabacco sono droghe con azione psico-analettica, quindi della stessa famiglia di droghe della cocaina. L'alcool è una droga con azione psicolettica, quindi della stessa famiglia di droghe dell'oppio.

Nelle società moderne, la stragrande maggioranza delle persone comunemente assume caffè, tabacco e alcool, che sono per definizione delle droghe, quindi per definizione, la stragrande maggioranza delle persone sono dei "drogati".

È scientificamente provato che la dipendenza fisica e psicologica di alcool, tabacco e caffè è maggiore della dipendenza di LSD, marijuana, MDMA, mescalina e popper.

Parlando di droghe non vanno sottovalutati i danni fisici diretti. I danni fisici causati dall'alcool (fegato, sistema cardiovascolare, stomaco, esofago, intestino, pancreas, cervello) e dal tabacco (cardiovascolari, polmoni, pelle, stomaco, cervello, ossa, sistema riproduttivo) sono maggiori di quelli causati da LSD, marijuana, ecstasy, MDMA.

L'unica differenza tra le "droghe legali" come alcool, tabacco e caffè, e quelle "illegali" è che le prime sono droghe socialmente accettate e

fonti di grosse entrate economiche.

In queste assurde divisioni giuridiche e culturali tra droghe legali e non, bisognerebbe considerare che alcune "droghe illegali" avrebbero importanti usi terapeutici, come nel caso della marijuana nei malati di cancro. Fortunatamente qualcosa sta cambiando e qualche nazione sta legalizzando l'uso terapeutico di alcune "droghe illegali", incluso l'LSD per i malati terminali e trattamenti contro l'alcolismo.

Se molte "droghe illegali" danno meno dipendenza delle droghe socialmente accettate, causano meno danni fisici diretti e hanno diversi utilizzi pratici, viene spontaneo chiedersi il motivo per cui siano bandite.

Enteogeno

L'etimologia greca di *enteogeno* è "che genera Dio (o l'ispirazione divina) all'interno".

Alcune sostanze, chimiche o naturali, tra cui LSD, DMT, mescalina, DPT, THC, psilocibina, psilocina, alcaloidi armalinici e tante altre, vengono definite *enteogene* per le intense esperienze spirituali che si possono vivere nell'assumerle, anche quando ad assumerle sono scettici miscredenti.

Alcuni potrebbero definire una sostanza enteogena come composto allucinogeno, psichedelico, psicotomimetico, misticomimetico, oneirogeno, psicotogeno, fanerotimo o con un altro sinonimo a seconda del campo di discussione, che sia chimica, farmaceutica, psichiatria o altro.

Il dottor R. Strassman mette in risalto in maniera chiara l'importanza di definire correttamente la sostanza in questione col termine appropriato^[44]: partecipare ad una "Cerimonia Enteogenica" può

portare a esperienze spirituali (vedi capitolo *Cerimonia Enteogenica* ⇒).

Riportando esperienze fatte da consumatori di sostanze *enteogene*, sono comuni le dichiarazioni di essersi sentiti in contatto con "il grande spirito", o con "l'ordine cosmico", di "essere un tutt'uno con la natura".

Molti provano chiare esperienze extra-corporee (l'acronimo inglese OOB).
OOBE).

Molti considerano sostanze *enteogene* un poderoso strumento per entrare in contatto col divino.

Quando sostanze *enteogene* vengono utilizzate nei trattamenti, i pazienti dichiarano di riuscire a vedere la propria vita da un punto di vista introspettivo e essere stati aiutati così a risolvere i propri problemi.

Alcune persone dichiarano di aver avuto delle vere e proprie illuminazioni dall'uso di sostanze *enteogene*, come Steve Jobs, fondatore di Apple, o il prof. F. Crick, la cui scoperta della struttura del DNA, che gli valse il premio Nobel per la medicina (1962), sembra dovuta ad un trip con sostanza *enteogena*, o il prof K. B. Mullis, già accennato in precedenza, il quale ha dichiarato che senza l'utilizzo di sostanze *enteogene* non avrebbe mai trovato il miglioramento del PCR, un passo storico nella biologia che gli valse il premio Nobel per la Chimica.

Quello che sconcerta di più è il notevole numero di persone che dichiarano di aver avuto, con l'uso di sostanze *enteogene*, esperienze talmente profonde e importanti da avergli cambiato la vita in meglio.

La maggior parte di queste sostanze *enteogene* agiscono a livello dei neurotrasmettitori, anche se il loro metodo d'azione è ancora parzialmente sconosciuto alla scienza ufficiale.

Nella maggioranza delle sostanze *enteogene* non è mai stato riscontrato alcun effetto nocivo o tossico.

Molte sostanze *enteogene* sono di natura vegetale; addirittura la DMT è prodotta dal corpo dell'essere umano, ha struttura molecolare simile alla serotonina (un neurotrasmettitore) e si trova in circolazione in minime quantità, anche se non si è ancora capita la ragione per cui il corpo produce DMT.

Altre sostanze *enteogene* presenti comunemente in natura e con struttura molecolare simile alla DMT sono la 5-MeO-DMT e la psilocina, quest'ultima trasformata dal nostro corpo in psilocibina una volta assunta.

A chi precedentemente si chiedeva del perché droghe nocive come caffè, alcool e sigarette sono in libera circolazione nella maggioranza delle nazioni, mentre altre droghe, nella fattispecie le sostanze *enteogene*, non lo siano, ha ora più elementi da ponderare: la maggior parte delle sostanze *enteogene* sono innocue e non danno dipendenza, hanno potenziali applicazioni nei trattamenti psichiatrici e medici, sono fonte di ispirazione, incrementano la sensibilità in vari aspetti, forniscono importanti esperienze spirituali e momenti di profonda ispirazione.

Nel caso in cui il lettore non avesse ancora una risposta chiara del motivo per cui le sostanze *enteogene* siano bandite praticamente da tutti i governi del mondo, magari troverà un ulteriore suggerimento nella dichiarazione del Dr Alexander T. Shulgin, un pioniere farmacologo, che dichiarò quanto segue a riguardo delle sue prime esperienze con la mescalina negli anni '50:

- [...] appresi che c'è molto dentro me... non c'è assolutamente dubbio che le informazioni che ho appreso non fossero contenute nella mescalina... capii che l'intero universo è contenuto nella mente e nello spirito. Noi possiamo decidere di non accederci, o possiamo negare la sua esistenza, ma indubbiamente è dentro di noi e ci sono sostanze chimiche che lo possono rendere disponibile -.

Sicuramente il Dr. Shulgin ebbe un'esperienza mistica *enteogenica*.

Se tutti avessero una tale profonda esperienza con sostanze *enteogene*, ben poche persone avrebbero ancora bisogno delle religioni!

Cerimonia Enteogenica

C'è molta letteratura riguardo al cosiddetto "sostanza *enteogena*, il *Set* e il *Setting*".

Ovviamente non è la sostanza *enteogena* che produce l'esperienza spirituale o l'illuminazione. La sostanza *enteogena* è semplicemente una chiave d'accesso per sprigionare la mente dai modelli e strutture ordinarie e passare quindi da uno stato di *coscienza ordinario* ad uno *stato di coscienza alterato profondo*.

L'esperienza con una sostanza *enteogena* dipende molto dal tipo di persona che lo assume, ovvero dalla sua cultura, dalla sua preparazione, dal suo umore al momento dell'assunzione, dalle sue aspettative e altri fattori che, uniti a tutti gli altri, definiscono il *Set*.

Sicuramente, una persona che sta percorrendo il proprio Anandayana ha tutte le caratteristiche in regola per avere un *Set* ideale, finemente modellato per ottenere esperienze mistiche da una *Cerimonia Enteogenica*.

Sempre il Dr R. Strassman, pone molta attenzione all'ambiente, ovvero il *Setting*, in cui si assume la sostanza *enteogena*.

Per celebrare una *Cerimonia Enteogenica* si deve creare una situazione appropriata per il celebrante, a seconda delle proprie esigenze del caso: che sia la solitudine di una stanza silenziosa, che sia nella comunione di una sala di meditazione, che sia nell'isolamento di una roccia in cima ad una montagna o che sia nell'immersione nella natura in uno centro cerimoniale disperso nella giungla.

L'importanza dell'ambiente (ovvero del *Setting*) è fondamentale e non deve essere mai sottovalutata.

Definiamo uno *Stato di Coscienza Enteogenico* uno *stato di coscienza alterato profondo* in cui si verificano le condizioni ideali di "sostanza enteogena, il *Set* e il *Setting*", ovvero le condizioni ideali per un *Cerimonia Enteogenica*.

In uno *Stato di Coscienza Enteogenico* un individuo può vivere un'autentica esperienza mistica.^[45]

Ovvero, per avere un'esperienza mistica durante una *Cerimonia Enteogenica* è necessario che si abbiano tutte le condizioni ideali per il "sostanza enteogena, il *Set* e il *Setting*".

Solamente con uno *Stato di Coscienza Enteogenico* o uno *Stato di Coscienza Meditativo*, si può riuscire a rompere gli schemi della Nostra Realtà Virtuale, a modificare la Realtà Virtuale stessa, a capirne i costrutti e ad accedere a dimensioni impensabili, come ad esempio ad accedere a delle parti della *Conoscenza Universale* o a trovare la famigerata "illuminazione": queste esperienze fanno parte delle possibili esperienze mistiche.

Stato di Coscienza Enteogenico

Uno *Stato di Coscienza Enteogenico* provocato da una *Cerimonia Enteogenica* genera una condizione non ancora completamente chiara a nessuno: l'individuo perde i concetti di spazio e di tempo, che come abbiamo visto in precedenza, sono virtuali. Le strutture mentali cambiano e la mente incomincia a pensare in maniera differente, seguendo schemi logici assolutamente non descrivibili in uno *stato di coscienza ordinario*.

Le esperienze mistiche ottenute in uno *Stato di Coscienza Enteogenico* cambiano il percorso di vita di coloro che le vivono,

forniscono ispirazione e insegnamento. La maggior parte di queste esperienze mistiche avvengono sotto forma di visione, ovvero immagini che appaiono nella mente.

La scienza non riesce a capire in quale area del cervello e in quale modo avvenga la riproduzione delle immagini captate dai nostri occhi e trasmesse dal nervo ottico; la scienza annaspa ancor di più nel cercare di capire come avviene la riproduzione delle immagini che soggiungono in uno *Stato di Coscienza Enteogenico* in ambiente oscuro, quando non ci sono segnali significativi provenienti dal nervo ottico.

Malgrado la scienza non abbia nessuna forma di teoria plausibile, arrogantemente etichetta tali immagini affioranti durante uno *Stato di Coscienza Enteogenico* in ambiente oscuro come ricordi emergenti o come risultati di uno stato mentale confuso, rifiutando a priori qualunque altra spiegazione proveniente da altre fonti, come per esempio gli sciamani stessi, coloro che dedicano la vita a uno studio non ortodosso di sostanze *enteogene*.

Uno sciamano autentico è generalmente una persona che non subisce un indottrinamento socio-religioso tipico delle società cosiddette "civilizzate", quindi uno sciamano autentico si forma con una mentalità libera da costrutti atti al controllo individuale e collettivo. Uno sciamano autentico cresce generalmente in stretto contatto con la natura e si alimenta con prodotti generalmente sani. Uno sciamano autentico passa l'intero arco della propria vita a praticare rituali in uno *Stato di Coscienza Enteogenico*, quindi chi meglio di uno sciamano può comprendere e descrivere uno *Stato di Coscienza Enteogenico*?

E invece no, la scienza, malgrado la sua grande ignoranza nel campo, non prende in considerazione nessun'altra fonte che le proprie illazioni. Se tale comportamento fosse personificato ad un individuo, si affibbierebbe a tale persona aggettivi come chiusura mentale, stoltezza e ignoranza.

Ciò nondimeno le case farmacologiche, e non solo loro, hanno tratto beneficio dalle conoscenze degli sciamani: diversi prodotti provenienti dalla conoscenza sciamanica sono stati sintetizzati chimicamente a fini commerciali.

Nel valutare gli sciamani come autorevole fonte di informazioni bisogna comunque fare alcune considerazioni.

Mentre le capacità curative degli sciamani potrebbero essere definite dagli scettici come fenomeni di auto-guarigione dei pazienti indotti da suggestione psicologica, le conoscenze che gli sciamani acquisiscono in *Stato di Coscienza Enteogenico* non sono così facilmente giustificabili dai miscredenti.

Nonostante che siano gli sciamani stessi a dichiararlo, la scienza nega che l'origine delle conoscenze sciamaniche abbia avuto luogo in *Stati di Coscienza Enteogenici*, malgrado non abbia nessuna prova che giustifichi tale negazione.

Durante una *Cerimonia Enteogenica*^[46], gli sciamani dichiarano di entrare in contatto con gli spiriti, con il "divino", "La Madre Selva", "La Pachamama", "Il Grande Spirito" o con "Gaia", a seconda della cultura a cui appartengono.

Nel capitolo *Spirito* (⇒) abbiamo visto come la *Conoscenza Universale* sia potenzialmente accessibile a tutti gli esseri viventi.

I dettagli dell'origine delle conoscenze sciamaniche sono ancora un mistero che non può essere pienamente compreso per le limitazioni illustrate precedentemente, ma verosimilmente sono imputabili alla stessa dinamica vista nel capitolo *Colpo di genio* ⇒ .

Tra le varie conoscenze sciamaniche di origine "misteriosa" c'è pure la ricetta della conosciutissima Yage (o Ayahuasca), bevanda usata come sostanza enteogena dagli indigeni dell'Amazzonia; si rimanda la lettura alle note di fine testo *Il mistero dell'origine del Yage* (leggi 'Ya-hè') ⇒ .

Ricerca Enteogenica Manasa-Samana

Come già scritto in precedenza, la *Ricerca Meditativa* e la *Ricerca Enteogenica* sono i due tipi di *Manasa-Samana* conosciuti (vedi il capitolo *Ricerca Meditativa - Manasa-Samana* [⇒](#)).

Nelle note di fine testo *Il mistero dell'origine del Yage* [⇒](#) , vedremo come la ricetta dello Yage non possa aver avuto origine da una serie di tentativi di combinazioni di specie vegetali endemiche.

Quello della ricetta del Yage è un esempio come molti altri che dimostrano che le millenarie conoscenze sciamaniche sono frutto di una ricerca che avviene al di fuori della Nostra Realtà Virtuale, una ricerca che chiameremo *Ricerca Enteogenica*.

I veri sciamani dell'Amazzonia, che sono praticamente dei *Ricercatori Enteogenici*, dichiarano che siano gli spiriti delle piante stesse a fornire le informazioni di come trovarle, coltivarle, prepararle e cucinarle, includendo pure informazioni sui rituali e sui utilizzi dei preparati delle piante. Anche se queste affermazioni possano sembrare ridicole ad uno scettico, rimane il fatto che non esiste una spiegazione alternativa ragionevole per alcune delle conoscenze custodite dagli sciamani.

Benché una *Cerimonia Enteogenica* e la *Ricerca Enteogenica* abbiano in comune uno *Stato di Coscienza Enteogenico*, sono due cose ben distinte.

La *Cerimonia Enteogenica* è un rituale spirituale, consueto o sporadico, volto all'accrescimento della Coscienza Individuale.

La *Ricerca Enteogenica* consiste nell'avventurarsi in dimensioni sconosciute, alla ricerca di una qualunque informazione che possa arricchire l'umanità o anche semplicemente il ricercatore stesso.

La *Ricerca Enteogenica* è un'attività nobile, ma pure pericolosa, da sconsigliare a "avventurieri" o "curiosi", in quanto non è priva di seri rischi, che vanno dalla sanità mentale alla vita stessa.

Il *Ricercatore Enteogenico* è una persona con sviluppata Coscienza Individuale, serio, sapiente e coraggioso, che sa ponderare bene i pericoli che si presentano. Il *Ricercatore Enteogenico* sviluppa capacità mentali che riescono ad interpretare, anche se in maniera approssimativa, in *uno stato di coscienza ordinario* ciò che è stato vissuto in uno *Stato di Coscienza Enteogenico*.

Non esistono linee guida per la *Ricerca Enteogenica*, in ogni modo qualunque tipo di *ricerca enteogenica* si voglia intraprendere, è categorico l'accompagnamento nello *Stato di Coscienza Enteogenico* di un supervisore o un maestro spirituale esperto nel campo.

Trascendere un Ostacolo

Gli ostacoli di un percorso spirituale approfondito, nella fattispecie il proprio Anandayana, non si possono negare, reprimere o sopprimere, se lo si facesse, si otterrebbe la reazione inversa: nascerebbero nuovi turbamenti e, quei desideri o elementi distraenti che si desideravano eliminare perché considerati un ostacolo, verrebbero invece amplificati.

Non si può cercare di nascondere un ostacolo facendo finta di non vederlo, l'ostacolo sarà sempre lì: inconsciamente la nostra attenzione sarà ancor più concentrata su quell'ostacolo.

C'è solo un modo per eliminare un ostacolo di un percorso spirituale: trascenderlo.

Primo passo per trascendere un ostacolo è identificarlo.

Bisogna capire quale sia l'ostacolo che ostruisce il nostro percorso, analizzarlo e comprenderlo per essere sicuri sugli effetti che si avranno una volta trasceso.

Per poter trascendere un ostacolo, bisogna seguire il concetto che proponevano Osho Rajneesh prima e Pragnil oggi:

Una volta identificato l'ostacolo, bisogna accettarlo e viverlo come elemento naturale. Bisogna assecondare l'ostacolo in maniera quasi maniacale, riproponendolo in tutte le maniere diverse; arriverà un momento in cui la nostra visione di quell'ostacolo, assecondato ormai da molto tempo, non sarà più una problematica; quindi quello che era un ostacolo per il

nostro percorso spirituale, non lo sarà più, non creerà più desideri né distrazioni: quell'ostacolo sarà quindi trasceso.

Prendiamo come esempio i due ostacoli principali di un percorso spirituale che generalmente insorgono nel sistema socio-religioso: soldi e sesso.

In questo testo abbiamo dualizzato il sistema di controllo socio-religioso definendolo nelle sue due parti principali, la società e la religione, intrinsecamente legate tra di loro. Ciascuna delle parti della dualità causa negli individui degli effetti che possono essere visti come ostacoli di un percorso spirituale: generalmente l'effetto più importante causato dalla religione è l'ostacolo del sesso, mentre quello più importante causato dalla società è l'ostacolo dei soldi.

I Soldi nella Società

Se analizziamo bene i vari controlli che società esercita sulla gente, troveremo che il punto comune sono i soldi.

Gli status-symbol bramati dalla gente si possono acquistare avendo le possibilità economiche. Il desiderio di carriera nella maggior parte dei casi si traduce nel desiderio di un salario più cospicuo.

Se è vero come dicono alcuni psicologi, alcuni Ego dell'individuo si estendono alle proprietà/possedimenti dell'individuo, allora avere un potere d'acquisto maggiore porta alla possibilità di aumentare tali Ego.

In molti casi i soldi sono fattore discriminante, soprattutto nelle culture orientali: questo lavoro è meglio di quest'altro se paga di più, questa persona è meglio di quell'altra se ha più disponibilità economica.

I soldi possono essere un ostacolo per un percorso spirituale quando divengono oggetto della maggior parte dei discorsi e dei pensieri. Più

importanza si dà ai soldi e più i soldi sono un problema. Il caso peggiore si verifica quando una persona intraprende scelte di vita basate sui soldi, ancor peggio se tali scelte sono a discapito di alternative migliori al di fuori dell'aspetto economico.

Il metodo più efficace per trascendere il desiderio di avere tanti soldi è assecondarlo. Bisogna trovare il modo di guadagnare tanti soldi... è facile da dirsi, ma non da attuare.

Molte persone che raggiungono la condizione di guadagnare più soldi di quanti ne possono spendere, capiscono la futilità di quello strumento di scambio che chiamiamo soldi, e trascendono automaticamente l'ostacolo dei soldi nel loro cammino spirituale.

Detto ciò, va sottolineato che ci sono pure persone che i soldi non hanno mai ostacolato il proprio percorso spirituale. Ci sono pure altre persone, anche se in numero limitato, che sono riuscite a trascendere l'ostacolo dei soldi seguendo un proprio percorso, senza mai dover assecondare il desiderio di avere tanti soldi.

La Sessualità

In un modo o nell'altro, le società sono influenzate dalle religioni, le quali hanno sempre preteso di controllare la sessualità delle persone attraverso libri obsoleti che descrivono le direttive per la vita sessuale secondo il piacimento di dio. Quindi, volenti o nolenti, tutti quanti abbiamo, chi più e chi meno, dei condizionamenti mentali inerenti alla sessualità provenienti da un credo religioso, anche coloro che sono cresciuti in una condizione familiare laica.

Nei casi migliori, quando tali influenze negative sono di minor portata, gli individui non presentano turbe, ma il loro concetto di cosa sia giusto o sbagliato nella sfera della sessualità è inconsciamente dettato dalla cultura religiosa locale. Probabilmente queste persone presentano minimi squilibri che possono sfociare in

normali perversioni, anche se non si potrebbe utilizzare l'aggettivo "normale" nel campo della sessualità.

Nei casi peggiori, ovvero quando l'ambiente circostante causa una sessualità negata, repressa, soppressa, o comunque deprivata, le uniche conseguenze sono turbamenti costanti, sfocianti anche in problemi psicologici e psicosomatici.

Il sesso è probabilmente l'ostacolo più comune di un percorso spirituale approfondito, in quanto sono radicati dentro di noi concetti erronei originati da un ambiente socio-religioso. Questi concetti erronei generano delle limitazioni psicologiche, creano dei desideri e dei turbamenti che risultano essere ostacoli per chi stia accrescendo la propria spiritualità.

Come detto, per poter trascendere un ostacolo, bisogna innanzitutto analizzarlo. Auto-analizzarsi è il primo passo per capire esattamente quale siano gli aspetti della nostra sessualità che creano l'ostacolo, dopodiché si passa ad assecondare tali aspetti. Prima o poi arriverà il momento in cui, pensando a quegli aspetti della nostra sessualità ormai assecondati da tanto tempo, si riscontrerà che non creano più nessun problema: non esisteranno più desideri né distrazioni, non ci sarà più nessun ostacolo per il nostro percorso: l'ostacolo sarà quindi trasceso.

Quindi, in particolare, per trascendere una caratteristica della nostra sessualità che noi pensiamo che impedisca, limiti o rallenti il nostro percorso Anandayana, bisogna innanzitutto farsi un'analisi introspettiva per capire bene questa caratteristica. Bisogna capire bene il problema che questa caratteristica provoca e analizzare la nostra eventuale condizione futura raggiunta una volta che questa caratteristica sarà stata modificata. In questo modo si ottiene un certo grado di sicurezza che tale caratteristica della nostra sessualità sia meglio trascenderla.

Attenzione: dobbiamo e possiamo trascendere quello che noi stessi consideriamo problematico, non quello che gli altri considerano problematico; quello che gli altri considerano problematico, anche se

è inerente a noi stessi, non deve importarci; quello è un problema loro.

Prendiamo degli esempi.

Se crediamo che il nostro ostacolo sia la mancanza di aver fatto sesso con tante persone, allora dovremo accettare la promiscuità e fare sesso con così tante persone da non poterle più contare; arriverà un momento in cui cambiare partner sessuale non avrà più nessuna attrazione su di noi.

Se crediamo che il nostro ostacolo sia l'impulso a immaginare le parti intime delle persone, allora bisognerebbe passare lunghi periodi nelle spiagge nudiste; arriverà un momento in cui guarderemo le zone intime nello stesso modo in cui guardiamo qualunque altra parte del corpo e non si avrà più nessun impulso a immaginarsi le parti intime delle persone.

Se crediamo che il nostro ostacolo sia il desiderio recondito di fare sesso con una persona di sesso opposto al nostro orientamento sessuale, allora bisognerebbe farlo più volte; arriverà un momento in cui ci interesserà solamente il sesso del nostro orientamento sessuale.

Qualunque sia la caratteristica della nostra sessualità che crea un ostacolo per il nostro Anandayana, trascendetela e arriverà un momento in cui non sarà più un ostacolo.

È ovvio aspettarsi che trascendendo un lato della nostra sessualità, si porterà un cambiamento della sessualità stessa: la nostra sessualità diverrà più consona al nostro cammino spirituale.

Sessualità Spirituale

Una sessualità sana è parte fondamentale dell'Anandayana di un individuo: l'attività sessuale deve essere vissuta in maniera piena e rispettosa per sé stessi e per gli altri, in tutte le fasi della vita.

Un'attività sessuale sana ha molti benefici dal punto di vista fisiologico, soprattutto a livello ormonale: mantenere una vita sessuale attiva è parte importante della cura del proprio corpo, quindi è parte importante della propria spiritualità (vedi capitolo *Spirito* ⇒).

Per avere un'attività sessuale sana, bisogna essere consapevoli della propria sessualità.

La sessualità di una persona è un aspetto complesso ed unico, ed essa muta col tempo.

Il desiderio sessuale va alimentato e soddisfatto consapevolmente, assecondando le proprie esigenze.

L'unica maniera possibile per percorrere il proprio Anandayana è vivere la propria sessualità in maniera libera, naturale e rispettosa.

- Libera - perché la sessualità dovrebbe essere libera da qualsiasi costrutto culturale-socio-religioso e dovrebbe essere gestita dalla persona in piena libertà, secondo la propria morale e le proprie virtù, e non secondo le morali e le virtù indotte da altre fonti e non combacianti con le proprie.
Nessuno dovrebbe mai intervenire sul comportamento sessuale di qualcun altro, escluso il caso in cui tale comportamento non sia rispettoso nei confronti di un'altra persona.
- Naturale - in quanto il sesso fa parte della propria naturalezza e come tale dovrebbe essere vissuto in maniera del tutto naturale; tra due persone che si attraggono, l'attrazione sessuale è una reazione naturale e non dovrebbe essere dettata da tempistiche socio-religiose come fidanzamento, matrimonio o simili, ma solamente dal naturale desiderio degli individui.
- Naturale - in quanto gli organi genitali sono parti del corpo come lo sono le mani, le orecchie e gli occhi, e non ci dovrebbe essere né vergogna, né tabù, né scandalo, né turbamento sessuale discutere di essi oppure vederli.
Se ci sentiamo turbati alla vista di organi sessuali o ad ascoltare

un discorso su di essi, bisognerebbe fare un'analisi introspettiva sulla propria sessualità.

- Rispettosa verso sé stessi - comprendere la fase di sessualità in cui ci troviamo, che sia una fase esplorativa, una fase d'appagamento, una fase liberatoria o in mutazione verso una sessualità diversa. Rispettare la propria sessualità in qualunque fase essa sia, gioiendone senza mai abusarne, qualunque forma di sessualità sia: etero, omosessuale, bisessuale o altro.
- Rispettosa verso gli altri:
 - Mai trarre proprio vantaggio dall'ingenuità di esseri umani o non umani, soprattutto bambini;
 - I partner sessuali devono essere sempre consapevoli della propria sessualità, sessualmente maturi e consenzienti;
 - Mai utilizzare la violenza, a meno che il/i partner siano consenzienti.

Un atto sessuale non è solamente una attività del corpo e della mente: pure *Spirito* e *Mens* sono coinvolti energeticamente.

Una qualunque attività sessuale attiva uno *stato di coscienza non ordinario*, pur lieve che sia.

Tale *stato di coscienza non ordinario* altro non è che il risultato di manifestazioni psichiche di attività non ordinarie di *Spirito* e *Mens*, e corrisponde fisicamente a un elevato numero di attività fisiologiche che avvengono durante l'atto sessuale. Tali attività fisiologiche altro non sono che manifestazioni di attività energetiche non ordinarie di *Spirito*.

L'attività sessuale è causa e conseguenza di una sinergia di manifestazioni di *Spirito* e di *Mens* che è ancora elemento di studio.

Spirito e *Mens* alimentano l'attività sessuale, ciascuno in aspetti differenti dall'altro, e allo stesso tempo trovano fonte d'alimentazione dall'attività sessuale.

Pure il libido è generato da manifestazioni di entrambi *Spirito* e *Mens*.

L'orgasmo è una sorgente di "ricarica energetica" soprattutto per *Spirito*, mentre l'eiaculazione maschile è una forma di "svuotamento energetico" per *Spirito*.

È ancora incerto in che modo entrino in gioco *Spirito* e *Mens* nell'eiaculazione femminile^[47], il qual processo fisiologico è ancor tutt'oggi soggetto a studi scientifici.

Nelle pratiche tantriche e nella sessualità taoista viene suggerita la pratica del controllo dell'eiaculazione maschile: i praticanti apprendono come separare l'orgasmo dall'eiaculazione.

Il Taoismo addirittura suggerisce di evitare completamente l'eiaculazione per prolungare la longevità dell'uomo.

I benefici sul controllo dell'eiaculazione sono notevoli e sono alla portata di chiunque abbia il desiderio di constatarli: miglioramenti delle prestazioni sessuali, una visione più spirituale della propria sessualità, una sensazione di rinnovo energetico, esperienze di un nuovo tipo di orgasmo "asciutto", benefici fisici nell'immediato e sulla breve distanza.

Il controllo dell'eiaculazione è una pratica che richiede dedizione ed è in linea con un percorso Anandayana, essendo un'attività che aiuta l'uomo a migliorare il proprio controllo del corpo e della mente senza privarsi del piacere.

Essendo la pratica di controllo dell'eiaculazione non solamente un'attività psicofisica, deve essere accompagnata con un determinato stile di vita e una certa consapevolezza spirituale, onde evitare problemi psico-fisici, soprattutto a livello prostatico.

Si invitano tutti coloro che stanno seguendo deditamente il proprio Anandayana a provare il controllo dell'eiaculazione con responsabilità e consapevolezza.

Ci siamo soffermati di più sulla sessualità maschile che quella femminile, in quanto vi è più letteratura dell'aspetto spirituale su testi antichi e meno mistero dal punto di vista medico.

Malgrado ci si aspetterebbe che l'apparato sessuale femminile fosse completamente conosciuto dalla scienza medica del XXI secolo, esistono ancora alcuni misteri, primo fra tutti la eiaculazione femminile.

La eiaculazione femminile, conosciuta solamente da una piccola e fortunata percentuale di donne, è ancora avvolta nel mistero: non si è ancora certi su come si generi, si ignora a che cosa serva fisiologicamente e non si conoscono neppure le ragioni per cui solamente alcune donne riescano ad averla.

La eiaculazione femminile sembra non aver legami con la riproduzione, ciò nonostante deve avere dei legami con manifestazioni di *Spirito* e di *Mens*, ma pure in questo caso, le nostre conoscenze sono limitate.

Le sessualità maschile e femminile sono estremamente diverse e complesse.

La sessualità è in continuo cambiamento durante l'esistenza di una persona e un individuo dovrebbe accettare e assecondare i cambiamenti della propria sessualità nel corso degli anni.

Assecondare il progredire della propria sessualità, non è cosa facile. Salvo pochi fortunati cresciuti in ambienti (semi) neutri per uno sviluppo sano della sessualità, l'individuo si ritrova a scontrarsi continuamente tra le proprie necessità sessuali e le incoerenze del sistema che lo ha educato.

Come detto in precedenza, lo studio di Anandayana intenta di fornire una conoscenza a grandi linee di come funziona l'universo, allo scopo di permettere all'individuo di ottenere quelle conoscenze necessarie per far luce sul proprio Anandayana.

Prima che sia pensabile di assimilare delle conoscenze sull'universo e quindi di potersi avviare sul proprio Anandayana, bisogna che l'individuo acquisisca una certa conoscenza del proprio corpo, del proprio sesso e una certa consapevolezza della propria sessualità.

Esplorazione del Sesso

Un individuo che non riesce a provare piacere col sesso, quindi che non trova armonia col proprio corpo, è impensabile che possa trovare il proprio Anandayana. Tale individuo dovrebbe incominciare una fase di esplorazione del proprio corpo come prima istanza.

La fase dell'esplorazione del proprio corpo dovrebbe avvenire senza tabù e in maniera naturale con lo sviluppo fisico, sin da tenera età.

La masturbazione nel periodo esplorativo è estremamente importante.

Se un (o una) giovane ha intenzione di godere pienamente di una sana relazione di coppia in futuro, l'autoerotismo sin dal periodo dello sviluppo fisico ha un'importanza fondamentale: se non conosci a fondo la tua propria sessualità, non riuscirai mai a farla conoscere a fondo al tuo partner e difficilmente conoscerai la sessualità del tuo partner a fondo.

Con la masturbazione, il giovane uomo impara a capire l'orgasmo e la eiaculazione, se non addirittura il controllo dell'eiaculazione stessa.

La giovane donna ha un compito più arduo nella fase della esplorazione.

Innanzitutto la giovane affronta forti ostruzioni da parte del sistema socio-religioso che lascia poco spazio per poter costruirsi una sana e consapevole sessualità. La giovane si trova pure a scontrarsi con un universo più complesso dell'universo maschile: l'esplorazione degli organi sessuali femminili, il loro funzionamento e come trarre il maggior piacere da essi, tutti compiti che risultano più ardui di quelli dei maschi.

Infatti l'uomo impara a sperimentare da subito l'orgasmo e la eiaculazione. Il passo successivo per l'uomo è quello di distinguere e separare l'orgasmo dall'eiaculazione; tale passo, come accennato precedentemente, è più complesso e richiede più approfondimento.

Purtroppo alcune donne, a cause delle condizioni culturali e psicologiche indotte dall'ambiente in cui vivono, non riescono a raggiungere l'orgasmo. Viene da sé che l'autoapprendimento dell'orgasmo sarebbe consigliabile che avvenisse come conseguenza dell'auto-esplorazione dei propri organi genitali.

Ma per una donna non è finita qui. Come detto precedentemente, la donna può esplorare ulteriormente il proprio sesso alla ricerca della eiaculazione femminile. Una bassa percentuale di donne riesce ad eiaculare: chi lo ha scoperto per caso e chi lo ha scoperto dopo una assidua esplorazione. In tutti i modi, se alcune donne riescono a eiaculare, sembra che non esista nessun motivo fisiologico per cui la eiaculazione non possa essere un traguardo raggiungibile per tutte.

L'apice del conoscenza del proprio sesso, da cui si può costruire una sessualità veramente sana, nel caso femminile è il medesimo che nel caso maschile: riuscire a separare l'orgasmo dalla eiaculazione, vale a dire, riuscire a essere capaci di avere un orgasmo con o senza eiaculazione per scelta.

Da notare che orgasmo non eiaculatorio delle donne ottenuto per scelta è ben diverso dall'orgasmo non eiaculatorio ottenuto per incapacità.

Il sistema socio-religioso, invece di inculcare sensi di colpa e divieti, dovrebbe, oltre a insegnare la profilassi, incoraggiare l'esplorazione del sesso nei giovani aiutando i giovani stessi e le loro famiglie a comprendere la naturalezza dell'attività sessuale.

Dovrebbe essere inammissibile che un individuo, uomo o donna che sia, diventi adulto senza avere la piena conoscenza del proprio sesso, ma purtroppo questo è proprio il caso di un'elevata percentuale di donne appartenenti a quelle culture incernierate in un sistema socio-religioso conservatore.

Gioco

Nel capitolo *Anima* ([⇒](#)) si è detto che *Anima* non contribuisce in alcun modo alla nostra vita: *Anima* è come un passeggero, anche se non l'avessimo, non cambierebbe nulla.

Cionondimeno *Anima* ci insegna una cosa molto importante: *Anima* considera l'esperienza della vita attraverso il nostro corpo un gioco didattico e divertente.

L'unico e importante insegnamento che *Anima* ci dà è come interpretare la nostra vita: imparare e giocare sempre.

Imparare

Mahatma Gandhi disse:

- vivi come se dovessi morire domani, impara come se dovessi vivere per sempre -

Imparare è l'attività che alimenta qualunque forma di accrescimento psicologico, intellettuale e spirituale.

La conoscenza è un accumulo di nozioni imparate. Conoscenza e coscienza sono intimamente connesse:

La conoscenza permette di esplorare aree che l'ignoranza nasconde, infatti le ignoravamo prima di imparare a conoscerle; esplorando

queste aree, apprendiamo di più e aumenta la coscienza relativa al settore specifico.

La conoscenza permette di avere più scelte e più dettagli sulle scelte stesse, la coscienza permette di fare la scelta più appropriata.

La coscienza ci indica quali conoscenze sono utili da imparare per l'individuo e quali non lo sono.

Una mancanza di conoscenza rende inutile la coscienza, o meglio la rende solamente fine a sé stessa.

Le fondamenta della coscienza sono la conoscenza. Non si può aver coscienza di una qualunque cosa, se prima non si è imparato qualcosa inerente ad essa.

L'importanza di imparare è esemplificato dalla Coscienza Universale stessa, infatti la Coscienza Universale ha creato la Realtà Virtuale per conoscersi, per imparare.

La ragione per cui una persona inizia a percorrere il proprio Anandayana è che ha imparato alcune importanti nozioni e la propria coscienza gli ha permesso di capire l'importanza di crearsi il proprio Anandayana.

Una persona che prosegue per il proprio Anandayana ha deciso di continuare ad imparare. L'imparare è parte implicita di un Anandayana.

Imparare è accrescere.

Se una persona incomincia a non imparare più, si ferma e non percorre più il proprio Anandayana.

Una persona che sta percorrendo il proprio Anandayana, esercitando il Qui&Ora, pratica costantemente la consapevolezza: questo è il modo migliore per sfruttare positivamente ogni momento della vita, imparando ad ogni passo.

Gioco Adulto

Non c'è bisogno di andare a investigare su *Anima* per verificare o meno l'importanza sul giocare, basta guardare un bambino.

Un bambino esplora il mondo attraverso il gioco, apprende, si intrattiene e si diverte. Un bambino è sereno e trova la propria serenità nel gioco.

Anandayana è il percorso della serenità, allora che si giochi!

A volte la vita ci propone delle situazioni tristi, noiose o stressanti, ove i tentativi di essere sereni trovano difficoltà. In tali casi, bisogna semplicemente cambiare la propria visione della situazione: bisogna trovare una prospettiva del gioco.

È sufficiente cambiare la visione della propria situazione ad un aspetto ludico, per sentire dentro sé stessi sensazioni piacevoli: pace, tranquillità, rilassamento e serenità. Quello che prima ci sembrava negativo, può essere visto positivo attraverso il gioco.

Il gioco ci aiuta ad esercitare Qui&Ora, ponendo un'attenzione rilassata a quello che si sta facendo, sempre con piena consapevolezza... anzi, si può prendere come gioco proprio l'attuare il Qui&Ora a quello che si sta facendo.

L'unica differenza rispetto ad un bambino è che l'adulto fa un gioco coscienzioso, quindi si mantiene responsabile delle proprie azioni.

Giocando tutte le pressioni, le tristezze, lo stress, l'irrequietudine e l'oppressione svaniscono.

Giocare non vuol dire prendere con poca serietà la situazione in cui ci troviamo, gli adulti sono responsabili; giocare vuol dire far scivolar via le nocive negatività.

Natura

Tutti gli esseri viventi, inclusi gli esseri umani, possiedono uno *Spirito* che appartiene a una "rete spirituale" conosciuta come *Gaya*.

Sulla Terra, tutte le forme di vita sono in perfetto equilibrio e armonia con il loro ambiente naturale, tranne gli esseri umani. Per secoli, ovunque gli esseri umani si sono insediati, l'ambiente naturale è stato distrutto. Le risorse naturali sono state esaurite, le specie animali sono diventate minacciate o estinte e l'ambiente stesso è stato inquinato.

Negli ultimi anni, è emersa a livello globale una debole consapevolezza dell'ambiente, con alcune culture che dimostrano una maggiore consapevolezza di altre. Tuttavia, questo non è sufficiente. Anche se ogni persona al mondo adottasse uno stile di vita ecologicamente sostenibile basato sulle conoscenze ambientali attuali, gli esseri umani sarebbero ancora lontani dall'essere in equilibrio con la natura.

Nonostante il nostro rapporto sbilanciato con la natura, quando una persona si immerge nella natura, trova pace e serenità. Che si tratti di camminare da soli in una foresta, fare escursioni su una montagna, fare snorkeling in una barriera corallina o in qualsiasi altro ambiente naturale, essere soli e in contatto silenzioso con la natura riempie i sensi di pace e serenità.

Il nostro *Spirito* appartiene a *Gaya*, e noi, come esseri umani, apparteniamo alla natura. Dovremmo fare uno sforzo concertato per cambiare le nostre vite e creare il massimo di armonia possibile con l'ambiente naturale che ci circonda.

Tutta l'umanità dovrebbe rispettare gli esseri viventi sulla Terra e la vegetazione che ci tiene in vita e ci fornisce una magnifica bellezza per i nostri sensi.

Come esseri umani, ci consideriamo una specie superiore e dovremmo sforzarci di comportarci di conseguenza, preservando l'ambiente come se non fossimo presenti.

Nonostante gli avvertimenti degli ambientalisti che l'umanità sta seguendo un percorso verso la degradazione ambientale, poco è stato fatto per prevenire questo scenario nefasto.

La brama di potere, denaro e controllo da parte di pochi eletti ha portato le società a ignorare gli avvertimenti ambientali e continuare a danneggiare il pianeta. La distruzione delle più grandi foreste pluviali del mondo per il taglio del legno e la coltivazione intensiva, l'inquinamento delle acque causato dalle industrie petrolifere/minerali e dalle prevenibili miserabili contaminazioni, l'uso irresponsabile dei rifiuti, degli articoli monouso e dell'aria condizionata, sono solo alcuni esempi del disprezzo dell'umanità per l'ambiente.

La tecnologia si è evoluta in tutte le aree, ma in molti casi è stata utilizzata intenzionalmente o non utilizzata affatto per promuovere gli interessi di determinate industrie anziché per favorire la sostenibilità. Ad esempio, mentre le persone hanno almeno uno smartphone, un dispositivo con una tecnologia così avanzata che la maggior parte di loro non ha nemmeno idea di come funzioni, continuano comunque a usare veicoli a motore alimentati da combustibili fossili per spostarsi. Questi motori sono stati inventati nel XIX secolo, hanno un'efficienza inferiore al 50%, inquinano l'aria e richiedono una enorme quantità di risorse per il carburante, tra cui l'esplorazione di terreni, la perforazione di pozzi, l'estrazione di petrolio, la raffinazione del petrolio e la distribuzione della benzina. Sembra che la tecnologia si sviluppi solo dove non ostacola gli interessi di determinati settori.

In definitiva, non è stato fatto abbastanza per migliorare la sostenibilità ambientale e il destino dell'umanità.

Fino a quando le persone in tutto il mondo non alzeranno la loro Coscienza Individuale, nulla cambierà.

Coloro che coltivano un percorso spirituale intraprendendo il proprio Anandayana noteranno miglioramenti nella loro Coscienza Individuale. Arriveranno a comprendere, se non lo hanno già fatto, il ruolo della natura e l'importanza di una vita ecologica e sostenibile. Attraverso questo processo, miglioreranno anche la loro armonia con la natura.

Risultati della Pratica

Dai tempi più remoti l'uomo ha sempre ricercato il segreto della felicità.

La felicità, vivere una vita serena, è lo scopo ultimo della nostra esistenza.

Anandayana è la risposta personale di come concretizzare tale scopo.

Non si possono conoscere i dettagli del proprio Anandayana fin quando non lo si intraprende. Percorrendo il proprio Anandayana, l'individuo lo modifica, lo affina a seconda delle proprie esigenze e dei risultati che ottiene.

Il neofita, una volta apprese le nozioni necessarie, incomincia a modificare il proprio modo di vedere le cose che lo circondano. Il senso critico si perfeziona, mentre il neofita incomincia a provare e praticare quelle attività che lo fanno star bene, ovvero incomincia ad amarsi di più. L'individuo incomincia pure a rivalutare le condizioni e le situazioni più difficili nella sua vita e, cambiando le prospettive, muta le visioni negative in positive, cercando bellezza e gioco nei dettagli semplici, entrando in armonia con tutti gli esseri viventi.

Incominciando ad applicare il Qui&Ora nella consuetudine quotidiana, il neofita incomincia a notare da subito miglioramenti su tutti i fronti.

Con questi primi passi, il neofita incomincia a sviluppare la propria Coscienza Individuale e a distaccarsi dal controllo collettivo di società e religioni. Questo distacco non sarà né forzato né consciamente

voluto, ma sarà una conseguenza del cambiamento dell'individuo: infatti, il neofita, incominciando a vedere le cose in maniera diversa e a sviluppare forme di pensiero e di sensibilità diversi dalla collettività che lo circonda, automaticamente si allontanerà da certi aspetti della collettività, in primis il suo controllo.

Questo è l'inizio dello sviluppo di Coscienza Individuale, l'inizio dell'Anandayana, il cammino della serenità.

Più l'individuo sviluppa la propria Coscienza Individuale, più gli è chiaro ed evidente come il resto della collettività sia intrappolata e limitata.

Sviluppare la propria Coscienza Individuale e in qualche modo distaccarsi dalla collettività, non vuol dire cambiar vita, diventare un eremita o abbandonare la società; vuol dire crearsi opinioni proprie, assumere una visione chiara e una forma di intelletto libero. Pensare liberamente e non come ci viene detto di pensare; intuire immediatamente le forme e le metodologie di controllo senza che nessun altro le spieghi.

Viene da sé che un individuo con una buona Coscienza Individuale e una forma di pensiero libera, riesce pure ad ottenere dei privilegi nella società stessa rispetto a coloro che rimangono con una coscienza collettiva controllata da società e religioni. Il consumismo, i modelli imposti, gli status-symbol diventano automaticamente tutti aspetti futili della vita. Lo stress causato dal lavoro, dalla competitività della società, dalle scadenze dei pagamenti e da ogni altra sorta di cose e situazioni, gli scivola via di dosso senza provocare alcuna alterazione.

Così che l'individuo con buona Coscienza Individuale, si destreggia nella società senza essere afflitto da essa, riuscendo senza sforzo a trarre beneficio dai lati positivi di essa e evitare quelli negativi.

Come ripetuto varie volte, essendo che ogni individuo è unico e distinto da tutti gli altri, Anandayana di una persona è a sua volta unico e distinto da tutti gli altri. Nessuno può insegnare ad un'altra persona come creare e percorrere il proprio Anandayana. Ciò

nonostante, ci sono delle caratteristiche comuni a più o meno tutti gli Anandayana.

Elementi Comuni Costituenti Anandayana

1. Vivere secondo il precetto Qui&Ora.
2. Ricercare la bellezza.
3. Ricercare il gioco.
4. Praticare lo yoga (o simile disciplina spirituale per corpo e mente).
5. Praticare la (vera) meditazione.
6. Partecipare a Cerimonie Enteogeniche.
7. Fare attività fisiche (aerobiche e anaerobiche).
8. Mantenere sane alimentazione, cosmesi e riposo.
9. Vivere in armonia, rispetto e amore con qualunque essere vivente e con la natura.
10. Avere una sessualità attiva e consapevole.

Parte IV - Oltre il Manoscritto

Da Qui in Poi

Se sei arrivato fin qui, hai già fatto il primo passo.

Non il primo passo del tuo Anandayana - quello lo puoi fare solo tu, e forse lo hai già fatto senza saperlo, forse lo farai domani, forse tra anni. Il primo passo di cui parlo è un altro: hai dimostrato a te stesso di avere la mente aperta, la pazienza di riflettere, e quella sottile sensazione che ci sia qualcosa di più, qualcosa che la società e le religioni non riescono a offrirti.

Questo testo non è una fine. È, nel migliore dei casi, un inizio.

Il Paradosso del Benessere

C'è qualcosa che questo manoscritto non ti ha detto fino ad ora, qualcosa che chi pratica Anandayana scopre da solo, spesso a proprie spese.

Quando Anandayana funziona, sei sereno, ti senti energeticamente carico, e la gente vicino a te lo nota che stai bene. Molti che hanno praticato meditazione e yoga lo hanno sperimentato sulla propria pelle.

E quando stai bene, smetti di praticare.

È un paradosso silenzioso.

Non c'è nessun dio che ti punisce se smetti di praticare Qui&Ora. Non c'è nessun inferno che ti aspetta se trascuri la meditazione per qualche settimana. Non c'è nessun sacerdote che ti rimprovera se dimentichi di cercare la bellezza nelle piccole cose.

C'è solo... un lento ritorno.

Il lento ritorno alla non serenità, tanto graduale quanto inesorabilmente silenzioso, tant'è che non lo si nota se non dopo estesi periodi.

Lo stress che avevi imparato a eliminare ricomincia timidamente a riaffacciarsi, come un'erbaccia che rispunta tra le crepe di un pavimento.

Quegli Ego che avevi riconosciuto e abbattuto incominciano a ricostruirsi dalle proprie ceneri, e piano piano tornano a confondersi con te.

Quei problemi che hai trascorso si fanno rivedere all'orizzonte. Li riconosci, non sono più degli ostacoli, ma incominciano a intorbidire qualche anfratto di quella visione chiara della Realtà Virtuale che avevi raggiunto.

Ricominci a proiettarti nel futuro, magari anche per scopi nobili. Ricominci a rimuginare sul passato, magari partendo da dolci ricordi malinconici. Mentre prima riuscivi semplicemente ad essere presente. Qui. Ora.

Alcuni maestri di arti marziali descrivono lo stato ideale di forma atletica come un fuoco: per mantenerlo, va alimentato con legna e aria, altrimenti si spegne.

Questa è un'ottima analogia con Anandayana.

La serenità raggiunta non è una conquista permanente. È uno stato che richiede presenza, pratica, consapevolezza. Nel momento in cui ti abitui a stare bene, nel momento in cui la serenità diventa "normale", la motivazione a mantenere le pratiche diminuisce. Ci si abitua a star bene, e si incomincia a non alimentare il fuoco a sufficienza.

Poi arrivano gli impegni della vita. Il lavoro che richiede più tempo. La famiglia che ha bisogno di attenzione. Le scadenze, le urgenze, le mille cose che sembrano più importanti di sedersi a meditare o di cercare il gioco nella quotidianità.

E così, senza accorgertene, ti ritrovi in uno stato psico-fisico-spirituale in cui ti trovavi molto tempo prima, e ricominci a desiderare di nuovo la serenità e lo stato di benessere che avevi raggiunto.

Si incomincia generalmente a dedicare meno tempo alla meditazione, e la causa sono quasi sempre gli imminenti impegni giornalieri. Le capacità intellettive incominciano a rallentare e ad annebbiarsi.

Poi si dedica meno tempo alle attività fisiche. La produzione endogena di quegli ormoni che ci fanno star bene incomincia a deficitare.

L'emergere dello stress muta il nostro umore, e la ricerca del gioco viene sostituita da una pragmatica ma deleteria rincorsa alle soluzioni dei problemi che la società continuamente ci fornisce.

Dedichiamo meno tempo al contatto con la natura, e questa mancanza magari non la interpretiamo subito, ma con un'attenta analisi introspettiva la possiamo sentire chiaramente.

La ricerca della bellezza si stravolge, mutando in qualcosa di non puro, indottrinato dal sistema socio-religioso.

E l'attività sessuale si converte da una ricarica energetica a uno svuotamento energetico.

E poi tutto accelera: la meditazione diventa un ricordo, lo yoga si rimanda a mai, la bellezza passa inosservata, il gioco scompare.

L'alimentazione torna ad essere quello che capita, il riposo quello che si riesce.

E intanto, Spirito si affievolisce, Mens si intorbidisce, e il corpo incomincia ad accusare qualche magagna di troppo.

Questo non è un fallimento. È parte del cammino. Ma è anche qualcosa di cui essere consapevoli fin dall'inizio.

Il più delle volte arriva il momento in cui ci si rende conto dello stato in cui siamo tornati. Ci si guarda indietro e si capisce che il nostro stato di malessere non giova a nessuno. Purtroppo a volte ce ne accorgiamo quando abbiamo toccato il fondo, ma non è mai troppo tardi per ricominciare ad amarci e riprendere il nostro Anandayana. Allora si incomincia nuovamente a ritagliare degli spazi nelle nostre giornate, a rivedere l'approccio con cui si fanno le cose, si ricomincia ad essere Qui e Ora. E noteremo nuovamente che tutte le altre cose che facciamo, malgrado ci dedichiamo meno tempo, avranno migliori risultati.

Alti e bassi. Anche questi fanno parte dei cicli della vita.

Quando in futuro guarderemo indietro, apprezzeremo sia i periodi alti, in cui eravamo sereni e tutto risplendeva nel nostro Anandayana, sia quelli bassi, quando abbandonammo la pratica. Capiremo l'importanza dei periodi bassi e che probabilmente anch'essi fanno parte del nostro Anandayana, malgrado ci diedero momenti di non serenità: solamente vivendo un periodo non sereno si può apprezzare in pieno un periodo sereno.

Forse i periodi bassi servono proprio a questo: a curare la perdita di apprezzamento che inevitabilmente accompagna i periodi alti. Solamente chi li ha vissuti può capirlo.

Ed è proprio qui che il concetto religioso del paradiso mostra il suo limite: per come è fatto l'essere umano, un eterno stato di beatitudine è insensato. Senza il basso, l'alto perde significato.

Camminare Accanto

Nessuno può percorrere il tuo Anandayana.

Questo principio rimane immutato. Il tuo cammino è unico, le tue esigenze sono uniche, i tuoi ostacoli da transcendere sono tuoi e di nessun altro. Non esiste un guru che possa dirti cosa fare, non esiste un maestro che abbia le risposte per te, non esiste una congregazione che possa salvarti.

Ma c'è una differenza tra seguire qualcuno e camminare accanto a qualcuno.

Seguire implica dipendenza, rinuncia al proprio giudizio, sottomissione a regole esterne. È quello che fanno le religioni, è quello che fa la società.

Camminare accanto è un'altra cosa.

Per molte persone, camminare accanto a qualcuno che sta percorrendo il proprio Anandayana - diverso dal tuo, con pratiche diverse, con tempi diversi, con ostacoli diversi - produce qualcosa di sottile ma potente.

Nei momenti in cui il tuo entusiasmo cala, vedere qualcun altro che pratica potrebbe ricordarti che anche tu puoi praticare.

Nei momenti in cui ti sei abituato a star bene e incominci a trascurare le tue pratiche Anandayana, avere qualcuno che pratica al tuo fianco potrebbe aiutarti, incoraggiandoti a perseverare, ricordandoti che c'è un perché dietro ogni pratica. Se è vero che le cattive compagnie corrompono le buone abitudini, le buone compagnie le nutrono.

Nei momenti in cui la vita ti sommerge e Anandayana sembra un lusso che non puoi permetterti, vedere qualcun altro che si ritaglia il tempo per il proprio Anandayana potrebbe ricordarti che il tempo si trova, basta volerlo.

Non è controllo. Non è obbligo. Non è giudizio.
È uno specchio gentile. Un promemoria silenzioso. Una presenza
che, senza dire nulla, ti ricorda chi sei, chi vuoi essere, e come vuoi
sentirti.

La Comunità che Non Controlla

Come abbiamo visto, per molte persone, ma non per tutte, praticare
accanto a qualcun altro può essere fruttifero e di grande aiuto. Per
queste persone, l'esistenza di una comunità ha senso.

Come può esistere una comunità senza che diventi un altro sistema
di controllo?

È una domanda difficile, e la risposta non può essere definitiva;
dovrà emergere dalla pratica stessa, dall'esperienza di chi proverà a
camminare accanto ad altri.

Ma alcuni principi possono essere delineati.

Una comunità Anandayana non ha leader permanenti.

Se qualcuno organizza un incontro, un gruppo di studio, un centro di
pratica, lo fa come servizio, non come posizione di potere. Nessuno
dovrebbe mai detenere autorità spirituale su altri.

Una comunità Anandayana non impone pratiche.

Se un gruppo decide di meditare insieme, chi non vuole meditare
non medita. Se un gruppo organizza una Cerimonia Enteogenica, chi
non vuole partecipare non partecipa. Non ci sono obblighi, non ci
sono pressioni, non ci sono giudizi.

In una comunità Anandayana si potrebbero condividere esperienze.
Quando qualcuno racconta la propria esperienza, la racconta come

propria, non come modello per altri. Non esistono "questo funzionerà per il tuo cammino", ma piuttosto "questo ha funzionato per me".

Una comunità Anandayana rispetta i tempi di ognuno.

Chi si allontana per mesi o anni non viene cercato con insistenza, non viene fatto sentire in colpa, non viene trattato come un apostata. Ognuno ha il proprio ritmo, le proprie stagioni, i propri cicli, i propri momenti di avvicinamento e allontanamento. La porta rimane aperta, senza giudizio.

Una comunità Anandayana accoglie e abbraccia calorosamente il dubbio.

Chi mette in discussione i concetti di questo manoscritto in maniera argomentativa non viene allontanato, viene ascoltato. Forse ha visto qualcosa che altri non hanno visto. Forse le sue opinioni contribuiranno alle prossime revisioni del testo. Il dubbio ponderato, riflessivo, logico, argomentato è segno di mente attiva, non di controversia o ottusità.

Cosa Puoi Fare

Questo manoscritto ti ha dato delle conoscenze. Cosa farne è una scelta tua.

Puoi rileggerlo, lasciando che i concetti sedimentino. Molti passaggi che sembravano chiari alla prima lettura riveleranno sfumature diverse alla seconda, alla terza, alla decima.

Puoi iniziare con piccole pratiche. Non devi stravolgere la tua vita domani. Un momento di Qui&Ora durante la giornata. Una domanda "Chi sono io?" durante una passeggiata. Un'attenzione alla bellezza di un dettaglio che prima ignoravi.

Puoi cercare altri con cui condividere riflessioni - non verità, ma riflessioni. Persone che stanno cercando il proprio cammino, con cui parlare senza giudizio e senza la pretesa di avere risposte.

Puoi contribuire alla diffusione di questi insegnamenti, se senti che ti hanno dato qualcosa. Non per proselitismo, non per convertire nessuno, ma semplicemente per rendere disponibile a chi cerca quello che tu hai trovato. Una traduzione in un'altra lingua, la condivisione del testo con qualcuno che potrebbe apprezzarlo, l'organizzazione di un gruppo di lettura o di pratica, la creazione di spazi dove altri possano esplorare il proprio Anandayana. Piccoli gesti, senza aspettative.

Oppure puoi non fare nulla di tutto questo. Puoi chiudere questo manoscritto e tornare alla tua vita, portando con te quello che ti è rimasto.

Ma se un giorno sentirai di nuovo quella sottile sensazione che c'è qualcosa di più, saprai dove cercare.

Un Invito, Non un Obbligo

Queste ultime parole non sono un comandamento, non sono una prescrizione, non sono una promessa di salvezza.

Sono un invito.

Un invito a provare, senza garanzie di successo.

Un invito a cercare, senza certezza di trovare.

Un invito a camminare, senza sapere dove porta il cammino.

Un invito a stare bene, sapendo che permanere nello star bene richiede presenza costante.

Se questo invito risuona con te, sei già sulla strada.
Se non risuona, forse non è il momento giusto.

La serenità non si raggiunge. Si pratica.
E praticarla, giorno dopo giorno, momento dopo momento, Qui e
Ora, è il cammino stesso.

Questo è Anandayana.

Postille

La Dualità Onda-Particella in breve

Elettroni e fotoni, due particelle elementari sub-atomiche, non divisibili, due mattoncini di cui la Nostra Realtà Virtuale è costituita, ovvero la luce, la cui unità più piccola è il fotone, e l'elettricità, la cui unità più piccola è l'elettrone.

Quando si parla di elettroni e fotoni, si parla sia di particelle che di onde elettromagnetiche.

La teoria della dualità onda-particella del fotone e dell'elettrone, è servita per mettere d'accordo due scuole di pensiero di grandi scienziati degli anni '20: la scuola che abbracciava il pensiero di Einstein appoggiava con i suoi studi la natura del fotone e del elettrone come particelle, ovvero dotate di massa, mentre la scuola di De Broglie sosteneva la natura del fotone e del elettrone come onde, ovvero prive di massa.

Queste due scuole di pensiero erano nate da risultati di esperimenti eseguiti su elettroni e fotoni che davano risultati esatti in entrambi i casi, rispecchiando tutte le aspettative teoriche. Ma le ipotesi di lavoro delle due scuole erano basate su concetti estremamente differenti: risultavano corretti esperimenti che supponevano un peso (una massa) per fotone/elettrone e risultavano corretti pure esperimenti che supponevano nessuna massa.

Alla fine entrambe le scuole abbracciarono l'idea della doppia natura onda-particella dell'elettrone e del fotone, come unico modo per fare

tornare giusti tutti gli studi e gli esperimenti discordi: in alcune situazioni i calcoli tornano considerando l'elettrone e il fotone con una massa, in altre situazioni i calcoli tornano considerandoli privi di massa, ma l'assurdità di tal situazione non viene mai enfatizzata.

I grandi scienziati non possono mai aver torto, quindi la dualità onda-particella dà ragione ad entrambe le scuole di pensiero.

Se ci si sofferma un attimo a pensare, l'assurdo logico è più che evidente, non ci vuole un genio per vederlo.

Facciamo un esempio analogo banale: supponendo che due gruppi di ricercatori stiano studiando un animale mai visto prima; un gruppo di ricercatori asserisce di avere le prove che questo animale sia un mammifero, l'altro gruppo pubblica studi che dimostrano che questo animale sia un rettile. Anche se questo nuovo animale si comporta da mammifero in alcuni casi e da rettile in altri, ovviamente appartiene ad un'altra classe, che non è dei rettili né dei mammiferi, e nessuno oserà dichiarare che quest'animale è duale mammifero-rettile. Ovvio.

Ma ormai sono cent'anni che si parla di dualità onda-particella, malgrado sia un assurdo logico; la dualità onda-particella è stata indottrinata come verità e chiunque abbia fatto degli studi scientifici è pronto a difendere tale concetto a spada tratta.

L'assurdità del modello onda-particella appare pure evidente in quelle manifestazioni anomale di elettroni e fotoni che risultano inspiegabili con i modelli fisico-matematici proposti fino ad ora.

La teoria della dualità onda-particella è stata tirata fuori per non ammettere i limiti della scienza ufficiale sul vero significato fisico dell'elettrone e del fotone.

Tutte le espressioni e fenomeni del fotone e del elettrone che si notano nella Nostra Realtà Virtuale, sono solamente una parte di un fenomeno più complesso, che include altre dimensioni che non possiamo apprezzare pienamente con le nostre limitazioni. Se si riuscisse a considerare e valutare il fenomeno per la sua completezza, risulterebbe chiara la loro non natura da particella né

da onda e si risolverebbero i misteriosi casi della meccanica quantistica.

Le Variabili Inventate

Le *variabili nascoste* sono astrazioni servite per rendere la Meccanica Quantistica una teoria deterministica, giustificando (e giustificate a loro volta) i teoremi insoluti di Bell e di Kochen–Specker.

Coloro che difendono le variabili nascoste affermano che quei teoremi che sarebbero stati irrisolti senza le *variabili nascoste*, sono a loro volta la dimostrazione dell'esistenza delle *variabili nascoste*.

Una ridicolaggine comparabile alla seguente analogia: supponiamo che esista una teoria che asserisca che tutti gli animali con le ali volano; tale teoria risulterebbe sbagliata quando si valuterebbero uccelli come i pinguini e gli struzzi. Ora si immagini un gruppo di scienziati che ipotizzi una variabile nascosta che non permette a tali uccelli di volare; tale gruppo di scienziati pazzi potrebbero sempre asserire che il fatto che pinguini e struzzi non volino è dimostrazione dell'esistenza della loro variabile nascosta.

La scienza è meravigliosa, indispensabile e affascinante. Tutti noi dobbiamo tanto alla scienza, ma in alcuni casi coloro che fanno la scienza, gli scienziati, dovrebbero essere più umili ed ammettere le proprie limitazioni.

Memorizzazione di Ricordi in Dimensioni Extra-Mentali

Per avere un'idea dello spazio di *Dimensioni Extra-Mentali* contenente memorie e conoscenze (la Conoscenza Universale), possiamo prendere in prestito il modello dell'Universo Olografico di Bohm: in un'olografia si possono memorizzare tantissime informazioni sotto forma di un finissimo intreccio di frange di interferenza, moltissime di più di quante in teoria si potrebbero memorizzare con neuroni.

Nella Nostra Realtà Virtuale, queste onde in cui vengono memorizzate informazioni sono "mobili", ovvero si disperdono nello spazio col tempo.

Se si ipotizzasse un sottoinsieme della Realtà Virtuale senza componenti temporali, si potrebbe immaginare frange di interferenza "immobili", cioè che non si disperdono in nessuno spazio; quindi quelle informazioni sarebbero accessibili se si sapesse come recuperare quelle frange di interferenza "immobili".

La Conoscenza Universale potrebbe (il condizionale è d'obbligo) essere una zona della Realtà Virtuale senza componenti temporali, al di fuori della Nostra Realtà Virtuale, dove vengono accumulate tutte quelle frange di interferenza "immobili" inerenti a ricordi e conoscenze.

Nel testo si è già accennato ad alcuni modi d'accesso alla Conoscenza Universale.

La Relatività della *Quasi-morte di Mens*

La Relatività Ristretta fu postulata dal giovane Albert Einstein nel 1905.

Nella Relatività Ristretta, che si sviluppa ovviamente nella *Nostra Realtà Virtuale*, non si usano i concetti separati di spazio e tempo (*Realtà Virtuale Visibile*), bensì si parla di dimensione spazio-temporale: un concetto superfluo ai fini di questo testo, ma necessario per questa postilla.

Un altro concetto principale della Relatività Ristretta è che la velocità della luce nel vuoto (3×10^5 Km/s), chiamata "c", è la velocità limite in qualunque sistema di riferimento della *Nostra Realtà Virtuale*, ovvero, che è sempre la stessa qualunque sia il punto di osservazione nella *Nostra Realtà Virtuale*.

Tale velocità limite "c" può sembrare un assurdo per la fisica newtoniana: si immagini un sistema di riferimento in moto uniforme rispetto ad un altro, ad esempio una persona su un treno ed un'altra persona seduta a casa a guardare quello stesso treno che passa. Se la persona sul treno spara un proiettile nella stessa direzione del moto del treno, la persona seduta a casa percepisce la velocità di tale proiettile come somma della velocità del treno più la velocità del proiettile percepita da chi l'ha sparata; quindi le due persone percepiscono due velocità diverse del proiettile. Se invece la persona che viaggia nel treno accende e spegne alternativamente una torcia elettrica, inviando così una luce che ha una velocità approssimativamente simile a "c", entrambe le persone, sia quella

seduta a casa che quella che viaggia in treno, percepiscono tale luce alla velocità "c". Secondo la fisica newtoniana, la persona seduta a casa avrebbe dovuto percepire una luce che viaggia ad una velocità pari alla somma della velocità "c" e della velocità del treno.

Nella Relatività Ristretta si introduce l'ostico concetto "presente esteso": si perde il concetto di "stesso istante" tra due osservatori distinti.^[48] Nello specifico, se i due osservatori osservano un determinato evento, più spazialmente distanti si trovino i due osservatori e più temporalmente distante è quello che percepiscono come stesso istante, quindi più ampio è il "presente esteso"^[49]. Per la Relatività Ristretta il presente non è più un istante, bensì è un lasso di tempo.

Nell'esempio precedente, in cui l'evento è un messaggio di luce inviato da una persona che viaggia in treno che viene percepito da un'altra persona seduta a casa, si genera un "presente esteso" dell'evento percepito della persona seduta a casa. Tale "presente esteso" è apprezzabile solamente matematicamente a causa delle limitazioni dei sensi dell'osservatore seduto a casa in quanto la distanza spazio-temporale tra l'origine dell'evento e l'osservatore è minima.

In un altro esempio, tipico della Relatività Ristretta, si suppone che l'orologio di un individuo si spenga allo stesso tempo in cui un evento del sole genera una luce rossa per un secondo. In questo ipotetico esempio, la distanza spazio-temporale tra l'origine dell'evento e l'osservatore è notevole, infatti tale individuo vedrebbe tale luce rossa circa 8 minuti dopo lo spegnersi del suo orologio: tale lasso di tempo è il "presente esteso" dell'osservazione di tale evento solare (8 minuti è circa il tempo necessario alla luce nel vuoto per percorrere la distanza terra-sole). Quindi l'evento che accadrebbe al sole non avverrebbe nel passato, bensì avverrebbe nel presente, mentre la sua percezione avverrebbe nel "presente esteso".

Quanto detto è tutto vero all'interno della *Nostra Realtà Virtuale*, sia che la si veda con dimensioni spaziali e dimensione temporale, sia con dimensione spazio-temporale.

Come detto nel capitolo *La Morte in breve* ([⇒](#)), quando sopraggiunge la morte di un individuo, la *Nostra Realtà Virtuale* per *Mens* si dissolve, ovvero le manifestazioni di *Mens* sulla mente cessano di esistere^[50]. Questo "cessare di esistere" è di breve durata dal punto di vista di un osservatore nella *Nostra Realtà Virtuale*, mentre dura un'eternità dal punto di vista di *Mens*, la quale struttura spirituale non possiede dimensioni spazio-temporali.

Si supponga che, con un ipotetico strumento di misura, si potesse misurare la distanza spazio-temporale tra un punto di osservazione solidale con *Mens* e la mente dell'individuo morente.

Come detto precedentemente, *Mens*, essendo un'entità spirituale con la propria struttura al di fuori della *Nostra Realtà Virtuale*, è in qualche modo legato alla *Nostra Realtà Virtuale* attraverso le sue manifestazioni da cui *Mens* sviluppa la propria coscienza facendo esperienze di vita attraverso la percezione della mente dell'individuo. Durante la morte, le manifestazioni di *Mens* cessano di esistere e ciò viene vissuto dal punto di vista di *Mens* come un graduale, seppure rapido, dissolversi della *Nostra Realtà Virtuale*.

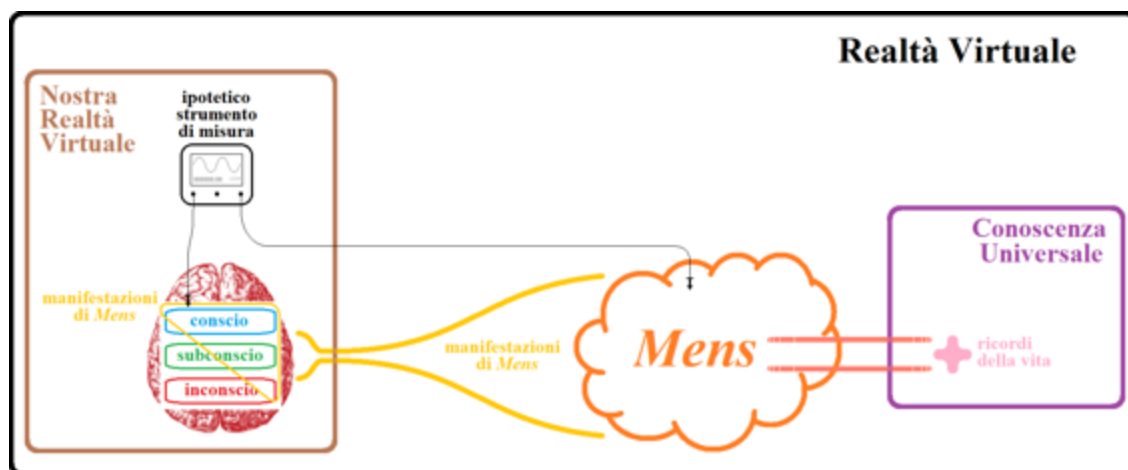


Fig. 11: ipotetico strumento di misura tra Mens e la mente.

Con l'ipotesico strumento di misura accennato poc'anzi, qualunque sia la misura che l'osservatore otterrebbe nel momento prima della morte, al momento successivo della morte, e quindi al momento della sparizione della manifestazione di *Mens*, la misura della

distanza spazio-temporale di *Mens* sarebbe infinita. Riassumendo, si otterrebbero una misura finita della distanza spazio-temporale prima della morte e una (fittizia) misura infinita della distanza spazio-temporale dopo la morte: durante il processo della morte dell'individuo, l'ipotetico strumento fornirebbe una misura in crescendo. Si tenga presente che il dissolversi della *Nostra Realtà Virtuale* per *Mens* non avviene in maniera immediata, bensì avviene gradualmente, per quanto rapida che sia.

Ora si ponga l'attenzione in un particolare momento della morte dell'individuo: quando la *Nostra Realtà Virtuale* sta "quasi" per dissolversi per *Mens*, esattamente quando le ultime manifestazioni di *Mens* sulla mente stanno per terminare, ovvero quando l'ipotetico strumento misura quasi l'infinito tra la mente e *Mens*. Chiameremo questo momento *Quasi-morte*.

Considerando l'esperienza della vita dell'individuo fatta attraverso la mente come una immensa successione di eventi per *Mens*, con la distanza spazio-temporale che viene a crearsi tra la mente e *Mens* durante la morte, si presenta per *Mens* un "presente esteso" della memoria di tali eventi; tale "presente esteso" diviene rapidamente sempre più esteso e più importante con l'approssimarsi del momento *Quasi-morte*.

Nel momento di *Quasi-morte*, il "presente esteso" di *Mens* è considerevole, e la situazione di *Mens* è decisamente complessa: *Mens* si trova in un ampio "presente esteso" in cui però *Mens* ha quasi perso qualunque forma di "contatto" con la *Nostra Realtà Virtuale*, essendo la *Nostra Realtà Virtuale* quasi ormai dissolta dal suo punto di vista; allo stesso tempo *Mens* accede più che mai ai ricordi nella Conoscenza Universale di quella vita ormai estinta. Si tenga presente che *Mens* in questa situazione di *Quasi-morte* ha ancora delle manifestazioni sulla mente dell'individuo per quanto flebili che siano, quindi la mente dell'individuo può ancora accedere ai propri ricordi.

Quando subentra la morte, *Mens* non ha più nessuna manifestazione nella *Nostra Realtà Virtuale*, men che meno nella mente spenta

dell'individuo morto.

Dal punto di vista di *Mens* di un individuo morto, quella *Nostra Realtà Virtuale* che prima *Mens* assaporava attraverso le proprie manifestazioni, è ora divenuta un'infinità spazio-temporale dove *Mens* per l'eternità potrà rivivere tutti i ricordi di quella vita ormai cessata memorizzati nella Coscienza Universale... e ciascuno di quei ricordi è anch'esso dilatato all'infinito.

stato dell'individuo	Valore dell'ipotetico strumento di misura	Manifestazioni di <i>Mens</i> nella <i>Nostra Realtà Virtuale</i>	percezione di <i>Mens</i>	"presente esteso" degli eventi nella <i>Nostra Realtà Virtuale</i> (rispetto osservatore solidale con la <i>Nostra Realtà Virtuale</i>)
Individuo in vita	valore finito	Manifestazioni nella mente	spazio e tempo della <i>Nostra Realtà Virtuale</i>	quasi istantaneo
inizio processo di morte	valore finito in aumento	Manifestazioni nella mente	spazio e tempo incominciano a dilatarsi	"presente esteso" in aumento
stato di Quasi-morte	valore in aumento estremamente alto	Ultime manifestazioni nella mente	spazio e tempo appaiono quasi infiniti	"presente esteso" estremamente vasto
fine processo di morte	valore infinito	Nessuna manifestazione della mente	spazio e tempo appaiono infiniti	"presente esteso" infinito

Non si ha nessuna prova scientifica e neppure testimonianze di quanto detto sulle dinamiche di *Mens* durante la morte di un individuo, in quanto i morti non riferiscono le proprie esperienze; d'altro canto, si hanno testimonianze di tantissime persone che hanno vissuto una esperienza di *Quasi-morte* per poi tornare in vita.

Bisogna aggiungere che probabilmente tutto il processo della morte vissuta da *Mens* analizzato in questa postilla e nel capitolo *La Morte in breve* $\Rightarrow$, non viene innescato da un qualche evento biologico dell'individuo morente, bensì da un qualche altro evento indipendente dal corpo dell'individuo, anche se non è ancora chiaro cosa sia tale evento né come, perché, quando o da cosa venga innescato. Ciò risulta evidente dal fatto che dal momento di *Quasi-morte* non sempre si giunge alla morte: in alcuni casi *Mens* può tornare da quella quasi infinità spazio-temporale del momento di *Quasi-morte*, retrocedendo al suo stato ordinario di vita con le

proprie manifestazioni sulla mente dell'individuo, il quale non si trova più in uno stato morente.

Questa situazione può essere spiegata solamente con l'ipotesi dell'esistenza di un fenomeno indipendente dal corpo che innesca il processo della morte di *Mens* analizzato poc'anzi senza che l'individuo sia effettivamente in uno stato morente.

Moltissime persone che rischiarono la propria vita in un incidente o in un episodio simile, dichiarano di vedere tutti i ricordi della propria vita passare davanti agli occhi, tutti quanti in un batter d'occhio. Al di fuori della stravaganza di questa affermazione, probabilmente queste stesse persone non si sono mai soffermate sul fatto che per ricordare tutti i ricordi della vita, per quanto essa possa essere breve e monotona, si richiede un certo lasso di tempo molto maggiore che un batter d'occhio.

La spiegazione di tali esperienze la si può trovare partendo da quello che poc'anzi è stato descritto: per qualche inspiegabile ragione, *Mens* entra in uno stato di morte raggiungendo il momento di *Quasi-morte*, per poi tornare in uno stato di vita. Nel momento di *Quasi-morte*, quel "presente esteso" che *Mens* esperisce nell'accedere alle ultime informazioni, provenienti dagli ultimi contatti con la *Nostra Realtà Virtuale* in fase finale di dissolvimento, non viene percepito da altri individui nella *Nostra Realtà Virtuale*. Come detto nel capitolo *La Morte in breve*, il dissolversi (e successivamente il rigenerarsi) della *Nostra Realtà Virtuale* per *Mens*, dal punto di vista di un osservatore nella *Nostra Realtà Virtuale* è un evento di una durata infinitesimale pari al *Tempo di Planck*, quindi l'individuo non può rendersi conto di questo evento brevissimo.

Quindi *Mens*, durante il proprio "presente esteso", accede ai propri ricordi memorizzati nella Conoscenza Universale e li rivive; quella enorme sequenza di ricordi viene compressa e ridotta ad una durata di un istante (o batter d'occhio) della manifestazione di *Mens* nella mente dell'individuo. Quindi, le persone che vissero l'esperienza di *Quasi-morte*, in un batter d'occhio rivissero tantissimi ricordi del proprio passato; mentre per *Mens* in quel batter d'occhio si formò un

“presente esteso” durante il quale gli parve di stare in una quasi infinità spazio-temporale in cui incominciò a godersi i ricordi della vita che per lui stava terminando, ma che alla fine non terminò.

Ora quelle persone che vissero tale esperienza di *Quasi-morte*, riusciranno a capacitarsi di come abbiano potuto ripercorrere tanti ricordi in un brevissimo lasso temporale.

Messaggi dal DNA

Alcuni scienziati hanno provato ad osare oltre il guscio ortodosso della scienza, accennando a delle tesi che, viste sotto un certo aspetto, potrebbero in parte spiegare le succitate dichiarazioni degli sciamani inerenti le misteriose origini delle loro conoscenze.

Sperimentalmente da anni si è notato che le cellule emettono un fotone la cui origine è misteriosa. Tale fotone è stato chiamato *biofotone* per la sua origine biologica.

In generale un fotone è un quanto di luce, ovvero l'unità più piccola in assoluto di luce. Un fotone è esprimibile e descrivibile matematicamente con la Fisica Quantistica e, allo stesso modo dell'elettrone, si applica al fotone il concetto duale di onda-particella: quindi malgrado il fotone sia stato riconosciuto dalla scienza ufficiale da più di un secolo, non è ancora chiaro se il fotone sia un'onda, una particella o qualcos'altro.

Lo stesso Einstein fece ricerche e scoperte importanti sui fotoni, tra cui studi sull'effetto fotoelettrico, per poi dichiarare:

- siamo ancora molto lontani dalla comprensione del fenomeno... -

E la scienza moderna non ha riconosciuto nessun passo importante sullo studio della dualità onda-particella da quasi un secolo.

Il dualismo onda-particella serve a far tornare i calcoli e a placare gli animi inquieti di alcuni scienziati, ma non si può dire che abbia mai risolto il mistero sulla vera natura dell'elettrone e del fotone.

Come nel caso dell'elettrone, la vera natura del fotone è quindi ancora un mistero, ma ancora più misterioso è il *biofotone*, fotone emesso dalla cellula: non si conosce come viene emesso, quale parte della cellula lo genera, cosa stimola la sua generazione e il perché viene emesso. Praticamente non si sa quasi nulla del *biofotone* al di fuori che esiste.

In una qualunque forma di vita, il DNA contenuto in tutte le cellule di un certo essere vivente è sempre identico. Qualunque sia il tipo del tessuto, la cellula che lo costituisce ha il DNA identico alle cellule che costituiscono altri diversi tipi di tessuti dello stesso essere vivente. Dunque, in una certa persona, il DNA delle cellule del capello è identico sia al DNA delle cellule di un qualunque dente, sia al DNA delle cellule dell'alluce. In una qualunque pianta, il DNA delle cellule della radice è identico sia al DNA delle cellule del busto che al DNA delle cellule delle foglie.

Nel DNA di un essere vivente risiede il codice genetico che contiene tutte le informazioni della forma di vita a cui appartiene.

Tutte le informazioni di una struttura contenute in ciascuna parte di essa.

Questo aspetto trova una vaga analogia tra un essere vivente e un ologramma: una qualunque parte di un ologramma racchiude tutta l'informazione dell'ologramma stesso^[51]. In un essere vivente, anche se ha diversi tessuti, le cellule di ogni tessuto contengono lo stesso identico DNA che contiene tutte le informazioni della struttura biologica dell'essere vivente.

Anche se una qualunque cellula contiene tutte le informazioni dell'essere vivente a cui appartiene, tale cellula non è in grado di esercitare tutte le funzioni dell'essere vivente, ma deve appartenere ad un sistema biologico complesso costituito da un numero elevato di altre cellule ove presta il proprio contributo (escluso il caso di micro-organismi monocellulari). Lo stesso vale per il biofotone: il singolo biofotone non ha significato se non viene considerato come parte di un'emissione di un numero elevato di biofotoni.

Il codice genetico, al giorno d'oggi completamente noto, corrisponde a circa il 2% del nostro DNA. Circa il 98% del DNA viene chiamato *DNA non codificante*^[52] e tutt'oggi si ignora la funzione di una grossa parte di esso.

Sperimentalmente, se si estrae il DNA dalla cellula, la cellula stessa cessa di emettere biofotoni. Quindi si è ipotizzato che il biofotone abbia origine dal DNA^[53], più precisamente dal DNA vivo, quindi con presenza della manifestazione di *Spirito* (vedi capitolo *Spirito* ⇒). Alcuni studiosi hanno teorizzato che sia proprio il *DNA non codificante* a generare il biofotone.

Il singolo biofotone non ha significato in sé stesso essendo un quanto di luce che porta una limitata informazione; grossolanamente, possiamo pensare a un biofotone come a una singola nota. Il lavoro congiunto di tutte le cellule di un corpo di un essere umano, approssimativamente un centinaio di migliaia di miliardi (10^{14}) di cellule, ognuna generante un biofotone, potrebbe dar vita a messaggi complessi sotto forma di concerti di luce.

Un'ulteriore teoria, ancor più audace della precedente, ipotizza che se il *DNA non codificante* ha proprietà di funzionamento da antenna, quindi capace di emettere un segnale (il biofotone), allora potrebbe avere un'altra proprietà delle antenne: ricevere segnali. La conseguenza di ciò sarebbe che le cellule possono sia emettere che trasmettere segnali.

Le conclusioni sarebbero a dir poco interessanti. Rimanendo sull'onda di questa teoria, quando la mente si troverebbe in uno *stato di coscienza alterato*, durante il quale le ricezioni sensoriali di udito, vista, olfatto, gusto e tatto vengono alterate, la mente diverrebbe pure più ricettiva ad altri tipi di segnali, nella fattispecie ai messaggi di biofotoni.

Messaggi di biofotoni, generati da un altro essere vivente, potrebbero portare informazioni a noi sconosciute.

Come un concerto non è un insieme di note casuali, allo stesso modo un messaggio di biofotoni non sarebbe costituito da un

insieme casuale di biofotoni. Un insieme di 10^{14} di biofotoni per poter portare informazioni archetipiche dovrebbe per forza essere emesso in maniera consapevole. Il direttore d'orchestra per il messaggio archetipico di luce sarebbe *Spirito*, ovvero la parte cosciente e consapevole della vita nella cellula.

Sfortunatamente la situazione non è così semplicistica, anche perché se la succitata teoria fosse così completa, si potrebbe decodificare i messaggi da *Spirito* ad un altro *Spirito*: basterebbe rilevare i biofotoni emessi da esseri viventi con dei fotosensori e registrare il messaggio; con un certo numero elevato di messaggi registrati, sarebbe possibile provare a decodificare i messaggi stessi e quindi simulare una comunicazione *Spirito-Spirito* tra apparecchiature tecnologiche che emettono fotoni ed esseri viventi.

Come accennato nel capitolo *Spirito*, i biofotoni sono una manifestazione di un evento che avviene in dimensioni al di fuori delle nostre quattro dimensioni spazio-temporali.

Probabilmente il *DNA non codificante* funziona da antenna e probabilmente possono essere ricevuti i biofotoni emessi da un altro essere vivente, ma comunque tali biofotoni non porterebbero nessun messaggio. Come spiegato nel capitolo *Manifestazioni di entità con altre dimensioni* ([⇒](#)), il messaggio vero e proprio è in dimensioni che noi non possiamo percepire; i biofotoni sono solamente una manifestazione di esso nella Nostra Realtà Virtuale.

Si prenda come esempio un uomo che proietta la propria ombra su un muro: l'uomo vive in 3 dimensioni spaziali, la sua ombra è in 2 dimensioni spaziali e possiamo considerarla come una manifestazione (indiretta) dell'uomo sulle 2 dimensioni spaziali del muro; non si possono comprendere tutte le caratteristiche fisiche di un uomo sconosciuto semplicemente vedendo la sua ombra.

Il Mistero dell'Origine del Yage

Come si è accennato nei capitoli *Enteogeno* ➤ e *Spirito* ➤, la fonte della conoscenza della preparazione dello Yage rimane un mistero per la scienza.

Quando si chiede ad un vero sciamano dell'Amazzonia come fu scoperta la ricetta della preparazione dello Yage, egli risponde allo stesso modo di come risponderebbe se gli si chiedesse quale sia la fonte della conoscenza dell'uso di altre piante come medicinali. Egli dichiarerebbe "... durante un rituale di uno "studio di una specifica pianta maestra", è lo spirito della pianta che insegna sia come preparare la pianta stessa affinché possa essere assunta, sia l'utilizzo del preparato come rimedio curativo... - .

Col termine "studio di una specifica pianta", dal punto di vista degli sciamani della foresta amazzonica, si intende un periodo di varie settimane o mesi passati in isolamento, seguendo una dieta alimentare molto ristretta, assumendo giornalmente il vegetale sotto studio, e sottoponendosi a rituali sciamanici; tale periodo termina con un rituale enteogenico per entrare in comunicazione con la pianta.

Tra i vari misteri dell'origine delle conoscenze delle medicine e altri preparati sciamanici, sicuramente la più conosciuta dagli anni '70 è lo Yage.

Yage, o *Ayahuasca* (lo chiameremo "Yage" per evitare equivoci con il nome della pianta), è il decotto *enteogeno* utilizzato dagli sciamani dell'Amazzonia per indurre uno stato di coscienza enteogenico per un rituale sciamanico. Lo Yage è ottenuto cucinando dalle 5 alle 10 ore

radici tritate della pianta Ayahuasca e foglie dell'arbusto Chacrana (Psychotria Viridis).

La principale molecola psichedelica dello Yage è la DMT (N,N-Dimethyltryptamine). La DMT, molto simile chimicamente al neurotrasmettitore serotonina, è presente in molte piante ed è pure secreta dal cervello umano.

Qualunque sorgente di DMT non avrebbe alcun effetto psichedelico se assunta per via orale, infatti nello stomaco umano ci sono gli enzimi monoamminossidasi che inattivano immediatamente le molecole di DMT rendendo l'assunzione inefficace.

Esistono sostanze inibitrici dell'enzima monoamminossidasi, chiamate I-MAO; quindi se si assumono tali sostanze e DMT, la DMT può entrare in circolo, raggiungere il cervello e causare effetti psichedelici.[\[54\]](#)

La foglia di Chacrana è una ricca fonte di DMT e la radice di Ayahuasca è una fonte di sostanze inibitrici dell'enzima monoamminossidasi; quindi solamente cucinati assieme si ottiene un decotto che può indurre uno *Stato di Coscienza Enteogenico* assumibile per via orale.

La scoperta dello Yage è avvolta da vari aspetti misteriosi:

Come gli sciamani scoprirono una sostanza che induce uno *Stato di Coscienza Enteogenico* assumendola per via orale?

Come gli sciamani potevano mai sapere diversi secoli fa dell'esistenza di sostanze inibitrici dell'enzima monoamminossidasi e della DMT, quando non erano neppure state scoperte dalla scienza moderna?

Come gli sciamani scoprirono che la radice di Ayahuasca contiene sostanze inibitrici dell'enzima monoamminossidasi e le foglie di Chacrana contengono la DMT?

Come gli sciamani scoprirono che dovevano cucinare per diverse ore le foglie di Chacrana (e non le sue radici o il suo arbusto) e parti

tritate di Ayahuasca (e non a pezzi interi) per ottenere una sostanza attiva per via orale?

Gli scettici che non credono alle dichiarazioni degli sciamani, devono trovare una spiegazione alternativa al mistero delle conoscenze sciamaniche per l'utilizzo delle piante.

La spiegazione che va più in voga tra tali scettici è quella della conoscenza empirica per tentativi e passaparola.

Gli scettici credono che l'origine della conoscenza dello Yage sia conseguenza di una lunga sequenza di tentativi durata generazioni.

È matematicamente facile vedere come tale affermazione sia priva di senso.

Nella foresta amazzonica ci sono 40 mila (4×10^4) diverse specie vegetali. La combinazione di due qualsiasi specie vegetali dà luogo a 1600 milioni (1.6×10^9) diverse combinazioni possibili, lo Yage è una di esse.

La preparazione dello Yage richiede dalle 7 alle 12 ore, per raccogliere le piante, prepararle e cucinarle; il rituale richiede dalle 4 alle 8 ore. Quindi considerando che ciascuna delle 1600 milioni di combinazioni richieda una giornata intera, per provare tutte le combinazioni possibili sono necessari oltre 4,383,000 anni.

È da escludere un lavoro congiunto di centinaia di uomini allo stesso tempo per provare le diverse combinazioni di piante: fino a non tantissimi anni fa, le comunità della foresta amazzonica contavano di poche unità e l'attività principale non era lo studio botanico, bensì la sopravvivenza. I vari gruppi etnici parlavano diverse lingue, la maggior parte di essi non avevano un sistema di scrittura e avevano la tendenza a uccidersi l'uno con l'altro piuttosto che passarsi amorevolmente ricette sperimentali di decotti allucinogeni, infatti guerre e cannibalismo erano comuni tra etnie diverse.

La stima di oltre 4 milioni d'anni è una stima per difetto.

Bisognerebbe tenere in conto che ciascuna specie vegetale è composta da diverse parti, come le radici, il tronco, i rami, le foglie, i

semi, i petali dei fiori, il polline dei fiori e così via, ciascuna con proprietà chimiche differenti. Perciò anche solamente tra due diversi vegetali sarebbero possibili diversi tipi di decotti a seconda di quale parte della pianta venga utilizzata, e ciascun decotto avrebbe proprietà chimiche ed effetti differenti. Se tra due piante è possibile cucinare un certo numero di diversi decotti, e non solamente uno, la stima del tempo necessario per preparare tutti i possibili decotti ottenibili con le combinazioni di tutte le parti componenti le piante della foresta amazzonica, limitandosi a decotti di due piante, sarebbe molto più alta di 4 milioni d'anni.

Nella stima bisognerebbe considerare un certo numero di specie vegetali non ancora catalogate al giorno d'oggi.

Un altro fattore da considerare che aumenterebbe il numero di combinazioni è che alcune ricette sciamaniche vengono fatte con la combinazione di tre o più piante.

Come uno sciamano anziano passava ad uno sciamano giovane la conoscenza dei milioni di combinazioni sperimentate e i milioni di combinazioni non ancora sperimentate?

Nel computo degli anni andrebbe considerato un fattore che consideri le combinazioni di due stessi vegetali ripetute nell'arco delle generazioni di sciamani.

Fattore non secondario da considerare è che molte specie endemiche della foresta amazzonica sono velenose, quindi bisognerebbe tenere in conto degli sciamani morti nel tentativo di assumere un nuovo preparato fatto con una delle tante piante velenose: la morte dello sfortunato sciamano avrebbe causato la perdita delle conoscenze accumulate a lui trasmesse.

Tutto questo discorso per dimostrare che la dichiarazione degli scettici sull'eventualità che la ricetta dello Yage venga da una lunga serie di tentativi empirici è una sciocchezza colossale.

La Dieta degli Sciamani Shipibo

La *Tiramina* è considerata un "falso neurotrasmettitore", in quanto in grado di stimolare il rilascio di noradrenalina dalle vescicole neuronali, che entra nel flusso sanguigno e provoca vasocostrizione cerebrale. Mal di testa, nausea, emicrania, crisi ipertensiva e conseguenze molto peggiori potrebbero essere causate dalla *Tiramina*.

La *Tiramina* è contenuta in molti alimenti^[55].

In situazioni normali, possiamo assimilare cibi ricchi di *Tiramina* senza conseguenze perché il nostro corpo ha i monoaminossidasi, un enzima che metabolizza (con altri enzimi) la *Tiramina*, rendendola innocua.

Quando alimenti ricchi di *Tiramina* vengono assimilati e allo stesso tempo nell'organismo sono presenti sostanze inibitorie degli enzimi monoaminossidasi, chiamate I-MAO, la *Tiramina* provoca vasocostrizione cerebrale.

La vasocostrizione cerebrale per effetto della *Tiramina*, può provocare conseguenze pericolose a livello cerebrale ma generalmente viene percepita con sintomi secondari, molto soggettivi: dal semplice mal di testa, nausea, all'emicrania. Pertanto, se si sta vivendo una forte esperienza fisica di qualunque tipo e allo stesso tempo il proprio corpo sta elaborando *Tiramina* e I-MAO, non si è in grado di rendersi conto che si stanno verificando dei gravi danni cerebrali. Questa eventualità potrebbe essere il caso del rituale sciamanico con Yage.

Come abbiamo visto precedentemente nel capitolo *Il Mistero dell'Origine del Yage* ([⇒](#)), sostanze I-MAO devono essere assunte per avere un'esperienza enteogenica ingerendo sostanze ricche di DMT; questo è esattamente ciò che accade quando si assume lo Yage, che è una combinazione di sostanza I-MAO (Ayahuasca) e sostanza ricca di DMT (Chacrana).

L'assunzione di I-MAO provoca non solo la non metabolizzazione dell'innocua DMT, ma anche la non metabolizzazione della *Tiramina*, che ha conseguenze dannose come accennato in precedenza. Pertanto è estremamente importante seguire una corretta dieta priva di *Tiramina* per alcuni giorni prima dell'ingestione di sostanze I-MAO.

Anche se gli effetti dannosi della combinazione di I-MAO e *Tiramina* sono abbastanza nuovi per la scienza, c'è una cultura che ne era alla conoscenza da diversi secoli: gli Shipibo.

Gli sciamani Shipibo, una delle più antiche culture sciamaniche sulla Terra, hanno appreso molte conoscenze peculiari acquisite, secondo quanto dichiarano loro stessi, attraverso Cerimonie Enteogeniche, meglio conosciute come Rituali sciamanici con somministrazione di Yage.

Abbiamo già accennato ad una delle conoscenze sciamaniche ne *Il Mistero dell'Origine del Yage* ([⇒](#)), ma c'è un ulteriore mistero che appartiene solamente alla cultura Shipibo.

Prima di partecipare a un rituale sciamanico con somministrazione di Yage, un vero sciamano Shipibo richiede che i partecipanti osservino una dieta particolare per alcuni giorni, di solito da 2 a 7 giorni. Di solito quella dieta consiste in riso scondito, yucca e banana.

Molte altre culture sciamaniche che fanno assumere sostanze a base di DMT non richiedono alcuna dieta.

Perché gli sciamani Shipibo si aspettano che i partecipanti al rituale con Yage seguano una tale dieta?

Cosa sa quell'antica cultura che le altre culture sciamaniche non conoscono e che la scienza ignorava fino a pochi anni fa?

Il riso scondito, la yucca e la banana sono alcuni dei pochi alimenti privi di *Tiramina* disponibili nella giungla amazzonica.

Seguendo una dieta ristretta a riso scondito, la yucca e la banana per qualche giorno, i partecipanti al rituale sciamanico, assumono Yage senza aver in corpo alcuna *Tiramina*; in questo modo, l'I-MAO presente nello Yage fa sì da rendere attiva la DMT presente nello Yage stesso, e non si rischiano effetti avversi grazie alla mancanza di *Tiramina*.

L'origine della conoscenza sciamanica della *Tiramina* passerà ancora una volta come un evento casuale per quelle persone che non vogliono pensare razionalmente.

Analizziamo perché non dovrebbe essere così.

Chi ha provato lo Yage sa bene quanto sia dura l'esperienza fisica per il corpo: forte nausea, spesso vomito e diarrea. Un rituale sciamanico con Yage è un'esperienza spirituale strabiliante ma anche una dura esperienza fisica.

Gli effetti sul corpo della *Tiramina* dovuti alla presenza di sostanze I-MAO, sebbene potenzialmente molto pericolosi, hanno generalmente sintomi che si limitano a un semplice mal di testa, e sono anche abbastanza soggettivi. I partecipanti a un rituale sciamanico con Yage senza dieta non riescono a distinguere i sintomi della *Tiramina* percepiti durante (o dopo) il rituale, perché tali sintomi vengono sovrastati dagli effetti fisici collaterali dello Yage.

A prova di quanto detto, la maggior parte delle persone che hanno una vasta esperienza con i rituali Yage con diverse culture sciamaniche, avvenuti sia con dieta che senza dieta, non riescono a definire una chiara linea di distinzione sugli effetti fisici collaterali di queste due diverse esperienze.

La presenza di un'elevata quantità di *Tiramina* nel corpo durante il rituale sciamanico con Yage è fisicamente pericolosa, sebbene quasi non percepibile.

C'è un ampio elenco di cibi ricchi di *Tiramina*.

Se i cibi ricchi di *Tiramina* creano sintomi fisicamente impercipienti

durante l'assunzione di Yage, in che modo gli sciamani Shipibo hanno trovato quegli alimenti privi di *Tiramina*?

Perché altre culture sciamaniche hanno ignorato, dimenticato o semplicemente non scoperto l'importanza di seguire una certa dieta priva di *Tiramina* prima di assumere lo Yage?

La recente scoperta scientifica degli effetti della *Tiramina* quando associata a sostanze I-MAO è stata fortuita (vedi la letteratura inglese sulle Note di fine testo).

Prima di quella scoperta scientifica, quando qualcuno aveva emicrania mentre assumeva Yage (o dopo averlo assunto) per scopi scientifici, si puntava il dito sulla DMT contenuta nel Yage per quell'emicrania, essendo la DMT una sostanza psicoattiva ... Perché gli sciamani Shipibo non fecero lo stesso?

La conoscenza sciamanica viene sminuita sempre come segue: quando la scienza ignora un certo fatto, la conoscenza sciamanica su di esso viene bollata come una stupida superstizione; mentre quando la scienza successivamente scopre quel fatto, magari anche migliaia di anni dopo, la conoscenza sciamanica viene quindi considerata come risultato di un evento statisticamente estremamente improbabile basato su un coefficiente di casualità che metterebbe in imbarazzo la probabilità di formazione dell'universo dal Big-Bang.

I pensatori e gli scienziati razionali dovrebbero ora dare meritato credito ai veri sciamani Shipibo, e soprattutto all'importanza di sperimentare *stati di coscienza non ordinari*.

Messaggio Enteogenico

Durante una Cerimonia Enteogenica, i partecipanti ricevono dei messaggi che generalmente appaiono sotto forma di visioni.

Tali messaggi non vengono passati per immagini, parole o sensazioni, bensì vengono passati per archetipi.

La mente di chi riceve il messaggio deve essere in grado di interpretare gli archetipi del messaggio affinché il suo significato sia disponibile all'individuo in forma concettuale.

Colori, simbologie, trame, forme, suoni, sensazioni sono elementi aggiuntivi di livello superiore di un archetipo (vedi paragrafo *Pensiero, stati di coscienza e archetipi* ⇒). Alcune visioni (ma non tutte) che appaiono durante una sessione enteogenica sono le interpretazioni del cervello di messaggi archetipi che si ricevono^[56]: nella maggioranza dei casi, le visioni non hanno un significato specifico in sé stesse, ma sono significative per il cervello di colui che le produce. Questo concetto è ben chiaro ad un vero maestro spirituale, che sia uno sciamano o un guru, infatti egli non proverà mai ad interpretare le visioni viste da un'altra persona.

Per poter interpretare il messaggio archetipo, e poterlo interpretare in maniera più corretta possibile, bisogna essere in uno stato psico-fisico-spirituale particolare; è fondamentale inoltre trovarsi in uno *Stato di Coscienza Enteogenico*, il quale abbatte i muri di protezione della psiche conscia (eretti dallo *stato di coscienza ordinario*) e predispone la mente del partecipante alla ricezione del messaggio archetipico, come abbiamo ampiamente descritto nel capitolo *Stato di Coscienza Enteogenico* (⇒).

In ogni modo non ci si può aspettare che da un momento all'altro, semplicemente entrando in uno *Stato di Coscienza Enteogenico*, di trovarsi nelle condizioni ideali per interpretare un messaggio archetipico.

Intercettare e interpretare un messaggio archetipo non è cosa facile come leggere un libro. A monte ci deve essere una preparazione che consta di una lunga fase di liberazione da tutti i costrutti che il sistema socio-religioso ha insediato nella mente: ci sono diversi strati isolanti che separano la nostra natura di esseri umani, capaci di interpretare un messaggio archetipo, e il nostro costrutto psichico: indottrinamento religioso, cultura inculcata, paure trasmesse, credenze insegnate.

Molte delle strutture psicologiche presenti nelle persone che vivono in una società moderna sono esigue o assenti per chi, come uno sciamano dell'Amazzonia, cresce in una società semplicemente strutturata, lontano dai plagi delle società moderne, con una vita circondata di cose semplici e a stretto contatto con la natura, in piena sintonia con essa.

Grafico Stato di Coscienza

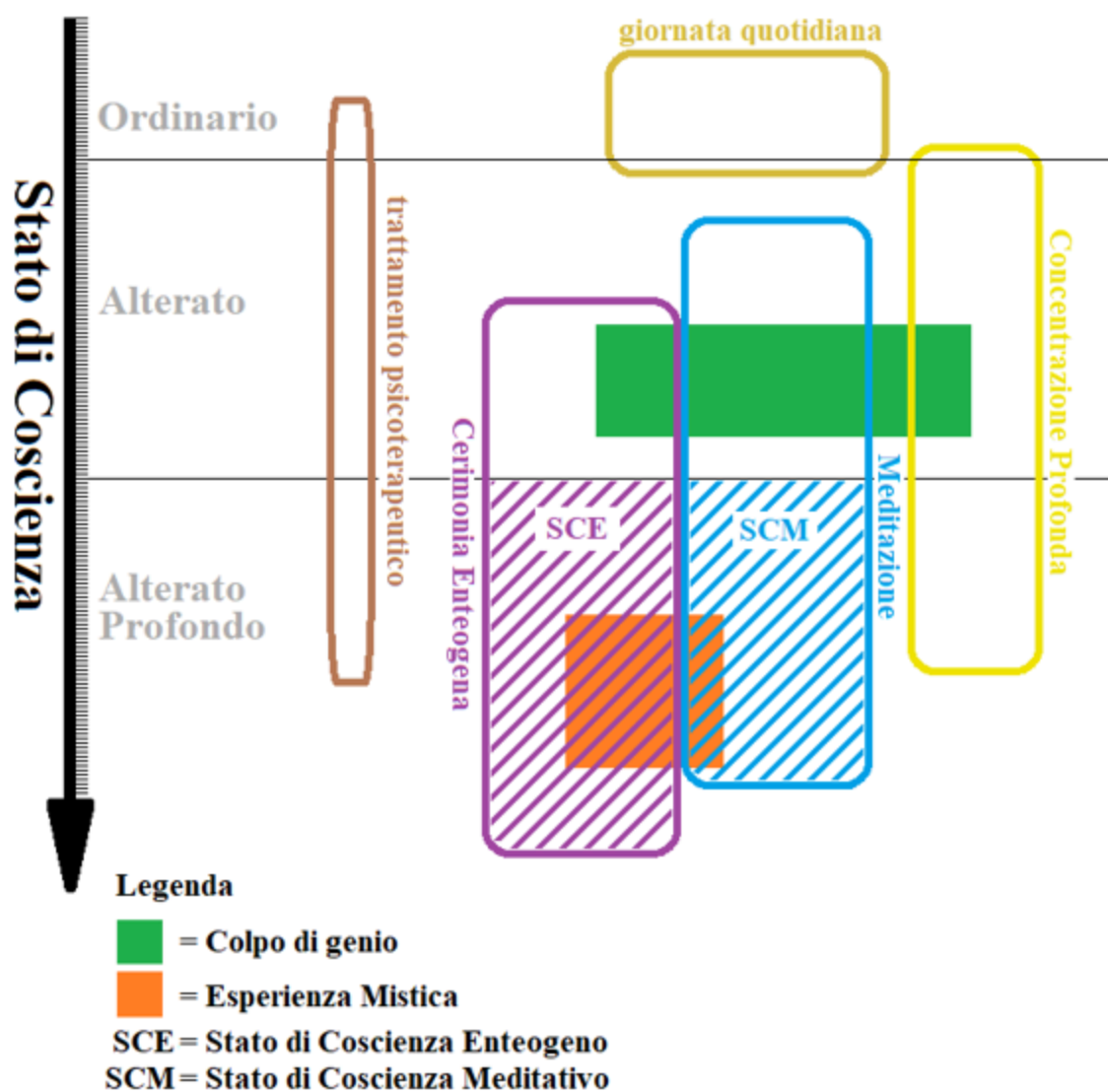


Fig. 12: profondità dello stato di coscienza.

Note di fine testo

[1] Nei paragrafi *Il Progetto* $\Rightarrow$ e *Qui&Ora* $\Rightarrow$ si disquisisce sulla differenza di significato in questo testo tra “per la serenità” e “della serenità”.

[2] Come Pensa il Cervello, Einaudi (How Brains Make Up Their Minds, 1999, Columbia University Press), capitolo Consapevolezza, Coscienza e Causalità.

[3] The God Delusion, 2006 (L’illusione di Dio).

[4] Applicando il *modello onda-particella* della *Fisica Quantistica* all’*elettrone*.

[5] In caso di *riflessione totale*, il raggio riflesso e il raggio incidente sono uguali.

[6] Se il trattamento psicologico con metodologia PNL viene eseguito con la giusta metodologia, il cambiamento della Realtà Virtuale ripercuote eventi presenti, futuri e passati.

[7] Reality Is Not What It Seems, capitolo Mystery (C. Rovelli, 2014).

[8] È stato dimostrato che alcune di queste culture, che adottavano i cicli lunari per l’agricoltura, non ebbero contatti con altre culture che utilizzavano lo stesso metodo, quindi si può escludere l’influenza dovuta ad altre culture.

[9] Il positrone è per definizione teorica anti-materia, più precisamente l’antiparticella dell’elettrone.

[10] A rigor di termini, l'attivazione di neuroni avviene in una sorta di catena di reazione multipla. Dato un certo numero di sinapsi neuronali, per complessa che sia tale catena di reazione, avrà un certo numero di possibili combinazioni che sarà sempre inferiore, o al più uguale, al numero delle possibili combinazioni ottenibili se si considerasse ciascuna di quelle sinapsi neuronali come cifra binaria appartenente a un numero binario. Quindi in questo paragrafo si sovrastimano numericamente le capacità mnemoniche del cervello secondo il *modello a immagazzinamento locale*.

[11] "Il cervello memorizza solamente le informazioni principali del ricordo, poi è il cervello stesso a ricostruire i dettagli del ricordo al momento in cui ci si accede": si può capire per deduzioni che sia una teoria campata in aria.

Prendiamo un esempio grossolano come esempio di ricordo: "il mazzo di fiori che regalai alla mia fidanzata per il primo appuntamento". Supponendo che la mente memorizzi solamente delle informazioni principali: 12 fiori, fiori colore giallo, bigliettino rosso, inchiostro blu, ultime parole "ti amo". Secondo questa errata teoria, il cervello dovrebbe ricostruire il ricordo creando in qualche modo i dettagli mancanti. Tali dettagli mancanti dovrebbero essere gli stessi (o quasi) tutte le volte che si accede al ricordo.

Non esiste un algoritmo valido per comporre tutti i puzzle esistenti sul mercato... Analogamente, per ricostruire i dettagli mancanti di un ricordo, il cervello deve seguire un algoritmo logico specifico per quel ricordo, non un algoritmo generico valido per ogni ricordo. Così, per ricostruire i dettagli di ricordi differenti, il cervello deve seguire algoritmi differenti, ovvero deve eseguire azioni differenti. Ma se un determinato ricordo deve essere lo stesso tutte le volte che viene ricordato, allora l'algoritmo di tale ricordo deve essere sempre lo stesso e quindi memorizzato anch'esso. Tale algoritmo deve estrapolare tutti gli infiniti dettagli che potrebbero emergere in una regressione ben indotta con stato di coscienza alterato; quindi nella fattispecie dell'esempio qui sopra, dai cinque dettagli principali del mazzo di fiori, l'algoritmo dovrebbe estrapolare: le esatte parole del messaggio scritto nel bigliettino, la macchia d'inchiostro lasciata dalla

mia mano mentre lo scriveva, i dettagli dei colori del bigliettino stesso, la piega involontaria che prese quando legai i fiori, i due fiori che erano più piccoli degli altri, un fiore non era completamente sbocciato, il nastro che li legava, e così via... l'algoritmo dovrebbe generare una quantità enorme di dettagli partendo da poche informazioni, qualunque informatico esclamerebbe – che algoritmo!

—

[12] Oltre a quella vaga e scorretta idea che un cervello ricrei un ricordo da poche informazioni memorizzate, il *modello a immagazzinamento locale* non ha mai ufficialmente proposto una teoria sulla logica di memorizzazione delle informazioni nei neuroni, cioè una spiegazione della forma in cui i ricordi vengono memorizzati.

[13] Anche la semplice azione di stare in piedi in equilibrio richiede un complesso controllo retroattivo di microscopici movimenti delle zone articolari caviglie, ginocchia e anca, controllati da tanti muscoli sia agonisti che antagonisti.

Per ogni microscopico movimento, a seconda delle condizioni esterne ed interne rilevate da apparati sensoriali, il cervello controlla in maniera semi-automatica l'equilibrio del corpo, in un sistema meccanicamente in equilibrio instabile. Tale azione apparentemente elementare è in realtà analiticamente complessa.

Alcune interpretazioni del *modello a immagazzinamento locale* del cervello, prevedono che tutte le attività che siamo capaci di svolgere, come camminare, correre, nuotare, fare attività di coordinazione, suonare uno strumento, andare in bicicletta, e così via, sarebbero solamente un accumulo di memorie che in qualche modo divengono semi-automatismi, a cui accediamo nel momento dell'atto.

[14] Tali attività della mente sono ancora totalmente avvolte nel mistero: non si ha nessuna idea in che parte del cervello avvengano e quali processi cerebrali le generino.

[15] Per farsi un'idea di come le memorie e le conoscenze vengono immagazzinate sotto forma di *Conoscenza Universale* nelle

Dimensioni Extra-Mentali, si rimanda alla postilla [⇒](#) .

[\[16\]](#) In questo testo con *Spirito* (in corsivo e con maiuscola) si riferirà all'entità spirituale descritta in questo manoscritto, mentre con "spirito" e "espiritu" si intenderanno altre definizioni a seconda del contesto.

[\[17\]](#) I veri e autentici sciamani dell'Amazzonia sono in via di estinzione, rimpiazzati da un'abbondanza di fasulli sciamani che somministrano droghe allucinogene accompagnate da canzonette locali vendendo così il pacchetto "viaggio sciamanico" ai turisti.

[\[18\]](#) Stima per difetto.

[\[19\]](#) Dedicando 18 ore al giorno, stimando 2 secondi per pronunciare un numero.

[\[20\]](#) The Cosmic Serpent (J. Narby, 1998).

[\[21\]](#) Curatore.

[\[22\]](#) Spirito.

[\[23\]](#) In questo testo con *Anima* (in corsivo e con maiuscola) si riferirà all'entità spirituale descritta in questo manoscritto, mentre con "anima" si intenderanno altre definizioni a seconda del contesto.

[\[24\]](#) Si è detto che eventi eterni dal punto di vista nelle nostre quattro dimensioni spazio-temporali, sono eventi che avvengono nello stesso istante del punto di vista di un sistema di riferimento senza dimensioni temporali. Noi consideriamo eventi eterni come la durata dell'universo e la durata dell'esistenza delle *Anima*, in quanto magari possiamo stimare una data di inizio (il Big Bang) ma non è stimabile con certezza una data di fine.

Per semplicità si è detto che dal punto di vista di un osservatore che non possiede nessuna dimensione temporale, eventi per noi eterni come creazione/sparizione dell'universo e incremento di coscienza delle *Anima* attraverso le reincarnazioni, sono eventi simultanei, che avvengono allo stesso tempo.

Ovviamente la logica ci dice che l'universo non può crearsi e

distruggersi nello stesso tempo e qualunque *Anima* non può incrementare la propria coscienza attraverso una serie di reincarnazioni che avvengono allo stesso tempo.

Gli eventi "simultanei" di uno qualunque sistema che danno per implicito almeno un cambiamento da uno stato iniziale A ad uno stato finale B, differiscono di un lasso temporale equivalente alla costante temporale di Planck t_p equivalente a $5,391 \times 10^{-44}$ s.

Quindi dal punto di vista di un osservatore che non possiede nessuna dimensione temporale, la durata dell'universo è equivalente a t_p e la durata dell'incremento della coscienza delle *Anima* attraverso una serie di reincarnazioni è equivalente a t_p .

[25] Il termine del ciclo di reincarnazioni di *Anima* avviene ad un certo "lasso" di tempo dall'inizio del ciclo delle reincarnazioni di *Anima*. Tale lasso di tempo equivale alla costante temporale di Planck t_p ($5,391 \times 10^{-44}$ s).

[26] Le informazioni passate da *Spirito* possono avere diverse fonti, non solamente la Conoscenza Universale.

[27] Si trovano video online di donne che hanno travagli estremamente piacevoli, soprattutto con parto in acqua.

[28] Circa 5.39×10^{-44} secondi. Per ottenere un secondo, bisogna moltiplicare questa costante per circa 20 milioni di miliardi di miliardi di miliardi di miliardi.

[29] Probabilmente un passaggio temporaneo attraverso altre dimensioni temporali delle *Dimensioni Sconosciute della Realtà Virtuale* contribuisce all'esperienza di *Mens*.

[30] Postilla *La Relatività della Quasi-morte di Mens* ([⇒](#)).

[31] *Quanto del tempo*, o *Tempo di Planck*, è la più piccola misurazione del tempo che abbia senso: $5,39121 \times 10^{-44}$ secondi. *Quanto di spazio*, o *Lunghezza di Planck*, sotto il quale il concetto di spazio perde significato fisico: $1,616252 \times 10^{-35}$ metri.

[32] Un'altra improbabile giustificazione dell'eventuale mancanza di tali conoscenze o ricordi potrebbe essere che la *Coscienza Individuale* sia in uno *stato di coscienza non-ordinario* quando l'individuo non si trova in vita, ovvero in condizioni di pre-vita o post-mortem. Se fosse vero, o anche solamente probabile, non ci dovrebbero essere limitazioni legali, morali o di fede religiosa per sperimentare *stati di coscienza non-ordinari*, in quanto sarebbero condizioni naturali della nostra esistenza.

L'analisi di questa improbabile giustificazione fuoriesce dal contesto del manoscritto, poiché l'analisi di tutte le teorie improbabili richiederebbe un carico di lavoro immenso.

[33] Le pratiche ipnotiche di regressione ad altre vite sono prive di ogni attendibilità. L'individuo che si sottopone ad una simile seduta, entra in uno stato catalettico ove tutti i canali d'ingresso sono inibiti e la mente in balia di suggestione e immaginazione; quello che si ottiene è un sogno vivido e non una regressione a un ricordo.

[34] Una ragione fisiologica che distingue gli uomini dagli animali maschi nella ricerca della posizione di maschio alfa è che le donne hanno un ciclo mestruale e non estrale come gli animali.

[35] Questa analisi sbrigativa e generale ovviamente non è vera in tutti i casi, ma include una larga maggioranza di famiglie.

[36] Bibbia cristiana, Matteo 22:39

[37] *La Dieta degli Sciamani Shipibo* ([⇒](#)).

[38] Dalle ultime ricerche scientifiche sembrerebbe che anche il cervello abbia una certa capacità di rigenerare i neuroni, anche se in numero limitato.

[39] Chi ha trascorso l'ostacolo dei "beni di consumo non necessari" nel proprio Anandayana comprende benissimo tale massima: - *La contentezza è ricchezza naturale, il lusso è povertà artificiale.* - (Socrate)

[40] L'essere presente in altre località diverse da quella fisica è divenuto recentemente un grosso problema dal punto di vista della consapevolezza Qui&Ora a causa dell'esagerato abuso dei social networks.

[41] Vedi Fig. 12: profondità dello stato di coscienza nelle postille *Grafico Stato di Coscienza* $\Rightarrow$.

[42] Osho Rajneesh, The Great Zen Master Ta Hui, Talk #11

[43] Osho Rajneesh, Beyond Enlightenment, Talk #29

[44] Dal libro "DMT: la molecola dello spirito".

[45] Vedi Fig. 12: profondità dello stato di coscienza nelle postille *Grafico Stato di Coscienza* $\Rightarrow$.

[46] Una *Cerimonia Enteogenica* viene chiamata in maniera differente a seconda della cultura locale, spesso viene chiamata "rituale sciamanico".

[47] Chiamata volgarmente "squirting".

[48] Reality Is Not What It Seems, capitolo The Extended Present (C. Rovelli, 2014).

[49] Salvo il caso in cui i due osservatori abbiano una certa posizione simmetrica rispetto all'origine dell'evento.

[50] Le manifestazioni di *Mens* sulla mente corrispondono approssimativamente al conscio della mente dell'individuo, omettendo i contributi delle manifestazioni su subconscio e inconscio.

[51] Diversamente da una fotografia, dove una parte dell'immagine contiene solamente un'informazione parziale di tutta l'informazione contenuta nella fotografia intera, una qualunque parte di un ologramma contiene tutta l'informazione contenuta in tutto l'ologramma stesso.

[52] Negli anni '60 il *DNA non codificante* era chiamato *DNA pattume*; il termine denotava un altro esempio della presunzione della scienza: la scienza non comprendeva una parte del DNA e, per non ammettere la propria ignoranza, la definiva pattume.

[53] L'origine dell'emissione del biofotone non è ancora certa, ci sono diverse teorie ma nessuna di esse è stata scientificamente comprovata.

[54] The Cosmic Serpent, (J. Narby, 1998).

[55] Pagine di Wikipedia sulla Tiramina con vari riferimenti: in italiano [⇒](#) e più completa in inglese [⇒](#).

[56] Se non si verificano le condizioni di una Cerimonia Enteogenica (la triade ottimale "sostanza *enteogena*, Set e Setting"), vedi capitolo *Cerimonia Enteogenica* [⇒](#) , le visioni possono non essere generate da messaggi archetipi, ma semplicemente dallo svago della mente.

Indice

- [Anandayana](#)
 - [Revisioni](#)
 - [Note di editore e distribuzione](#)
 - [Riconoscimenti](#)
 - [Premesse](#)
 - [Panoramica di Anandayana](#)
 - [Terminologia per iniziare](#)
 - [Come procedere](#)
 - [Compendio](#)
- [Introduzione](#)
 - [L'incontro](#)
- [Parte I - Gnoseologia della Serenità](#)
 - [Metodologia](#)
 - [Sogno, Allucinazione o Realtà](#)
 - [Manifestazioni di Entità con altre Dimensioni](#)
 - [Dimensioni Spaziali e Temporal](#)
 - [Manifestazioni](#)
 - [Manifestazioni e Scienza](#)
 - [Dio e l'Universo](#)
 - [La Coscienza Universale](#)
 - [Universo Virtuale](#)
 - [La Realtà Virtuale dal nostro punto di vista](#)
 - [Genesi](#)
 - [Modificazioni della Realtà Virtuale](#)
 - [La Scienza](#)
 - [Il Cervello](#)
 - [Il Modello \(errato\) a Immagazzinamento Locale](#)

- [Dimensioni Extra-Mentali](#)
 - [Cervello Olonomico](#)
- [L'Essere Umano](#)
- [Spirito](#)
- [Anima](#)
 - [Reincarnazioni](#)
 - [Altri dettagli di Anima](#)
- [Mens](#)
- [Altre Entità Spirituali](#)
- [La Morte in Breve](#)
- [Parte II - Il nostro Ambiente](#)
 - [Sistema Socio-Religioso](#)
 - [La Società](#)
 - [La Religione](#)
 - [Vedere il Controllo del Sistema](#)
 - [L'Illusione della Vita Eterna](#)
 - [La Coscienza dell'Entità Spirituale nelle Religioni](#)
 - [La famiglia](#)
- [Parte III - Forgiando Anandayana](#)
 - [Gli Ego](#)
 - [Conosci i tuoi Ego](#)
 - [Chi sono io?](#)
 - [Amarsi](#)
 - [Alimentazione](#)
 - [Cosmesi](#)
 - [Riposo](#)
 - [Bellezza](#)
 - [Qui&Ora](#)
 - [L'Imbroglione delle Mete](#)
 - [Qui&Ora nella Religione](#)
 - [Pensiero, Stati di Coscienza e Archetipi](#)
 - [Colpo di Genio](#)
 - [Stati di Coscienza Non Ordinari](#)
 - [Meditazione](#)
 - [Ricerca Meditativa - Manasa-Samana](#)
 - [Droghe](#)

- [Enteogeno](#)
- [Cerimonia Enteogenica](#)
 - [Stato di Coscienza Enteogenico](#)
 - [Ricerca Enteogenica - Manasa-Samana](#)
- [Trascendere un Ostacolo](#)
 - [I Soldi nella Società](#)
 - [La Sessualità](#)
 - [Sessualità Spirituale](#)
 - [Esplorazione del Sesso](#)
- [Gioco](#)
 - [Imparare](#)
 - [Gioco Adulto](#)
- [Natura](#)
- [Risultati della Pratica](#)
 - [Elementi Comuni Costituenti Anandayana](#)
- [Parte IV - Oltre il Manoscritto](#)
 - [Da Qui in Poi](#)
 - [Il Paradosso del Benessere](#)
 - [Camminare Accanto](#)
 - [La Comunità che Non Controlla](#)
 - [Cosa Puoi Fare](#)
 - [Un Invito, Non un Obbligo](#)
- [Postille](#)
 - [La Dualità Onda-Particella in breve](#)
 - [Le Variabili Inventate](#)
 - [Memorizzazione di Ricordi in Dimensioni Extra-Mentali](#)
 - [La Relatività della Quasi-morte di Mens](#)
 - [Messaggi dal DNA](#)
 - [Il Mistero dell'Origine del Yage](#)
 - [La Dieta degli Sciamani Shipibo](#)
 - [Messaggio Enteogenico](#)
 - [Grafico Stato di Coscienza](#)
 - [Note di fine testo](#)