

Il Valore dell'immaginazione

SpringBootcamp



Il paradigma newton-cartesiano

Veniamo da tre secoli dominati dal pensiero Cartesiano.

Il noto filosofo dovette occuparsi solo della *res extensa* (la materia) e lasciare la *res cogitans* sotto la giurisdizione della Chiesa.

Furono secoli in cui la materia era l'unica realtà e la coscienza veniva considerata come un fantasma, qualcosa di poco significativo. Indagine e misurazione erano le parole d'ordine.

Isaac Newton poi disegnò un mondo di oggetti fisici il cui moto era regolato da leggi meccaniche di causa-effetto dominati da un tempo e uno spazio assoluti. Ogni cosa doveva avere una causa fisica spiegabile oggettivamente.

Alle verità assolute metafisiche si sostituirono le verità scientifiche dimostrabili e verificabili.

Da un lato questo portò a un grande progresso tecnologico, dall'altro a uno sfruttamento delle risorse, il disprezzo per le leggi naturali, il controllo e l'asservimento della natura al consumismo, la perdita del senso di sacralità e della dimensione spirituale. Tutto questo ha "imprigionato l'individuo nell'ossessione del pieno e nel terrore del vuoto"¹.



La scoperta dei quanti

La scoperta dell'elettromagnetismo segnò la fine del modello meccanicistico. Michael Faraday e James Clerk Maxwell dimostrarono l'esistenza di campi di forza e un universo percorso da interazioni e onde a diversa frequenza.

Albert Einstein, quasi un secolo dopo, dimostrò, con la sua Teoria della Relatività, che lo spazio non è tridimensionale e il tempo non è lineare. Spazio e tempo sono intrinsecamente connessi in un *continuum* tridimensionale. Di conseguenza ogni fenomeno osservato dipende dalla posizione dell'osservatore.

La materia, inoltre, altro non è che un campo di energia concentrata. Su questa scia Max Planck formulò l'ipotesi dei QUANTI, nella quale afferma che l'energia non è continua, ma si propaga in quantità discrete.²

È la nascita della fisica quantistica³ e del Modello Planetario che dimostrava l'esistenza all'interno dell'atomo di un nucleo e di minuscole particelle di materia che si muovono velocemente nello spazio vuoto. Successivamente Niels Bohr, nel suo Principio di Complementarietà, descrisse il fenomeno per cui le particelle appaiono a volte come particelle a volte come onde e lo attribuì all'interazione tra l'oggetto dell'osservazione e l'atto di osservare. Werner Karl Heisenberg descrisse tale interazione nel Principio d'Indeterminazione che afferma l'impossibilità di interferire con l'universo senza modificarlo.⁴

² Si veda: Piccola Enciclopedia Treccani, vol. IX Roma

³ La fisica quantistica trovò conferme da parte di studiosi come Einstein, Niels Bohr, Louis de Broglie, Edwin Schroedinger e portò alla distruzione delle fondamenta su cui fondava la scienza classica.

⁴ Roberto Maiocchi, Storia della scienza in Occidente, La Nuova Italia, ristampa EDUCatt, Milano



L'energia, secondo la fisica quantistica, è costituita da minuscole particelle talmente mutevoli a livello subatomico che "non si può dire che esistano con certezza, ma piuttosto che presentano una propensione a esistere".⁵

Successivamente, il teorema del fisico irlandese John Bell dimostrò che le particelle subatomiche sono connesse anche "non localmente" tra di loro e quello che avviene su una particella influisce su tutte le altre. Tali connessioni trascendono il tempo e lo spazio avvenendo con effetto immediato.⁶

Il *Teorema di Incompletezza* di Kurt Godel dimostrò matematicamente che qualunque sistema logico ha bisogno di almeno una premessa, che non può essere dimostrata o verificata senza che si producano contraddizioni.

Questa breve storia della scienza illustra come il cambiamento di paradigma si basi sulla necessità di avere nuove risposte. È necessaria una nuova comprensione per sviluppare la nuova visione secondo la quale non siamo parti separate dall'intero, ma siamo Uno.

A questo proposito, David Bohm, fisico e filosofo statunitense, afferma che le leggi primarie della fisica non possono essere comprese da una mente che cerca di scomporre il mondo nelle sue parti, ma è necessario un *ordine implicato non svolto* che esiste ad uno stato non manifesto e costituisce il fondamento di tutta la realtà manifesta: *l'ordine esplicito svolto*.

Il fisico Jack Sarfatti aggiunse che le connessioni non locali sono possibili perché esiste un piano superiore di realtà.

⁵ Pierluigi Lattuada – Oltre la mente – Franco Angeli

⁶ Tale principio è confermato anche dal famoso esperimento EPR (Einstein, Podolsky- Rosen), eseguito con due elettroni rotanti, che dimostrò che il comportamento di una parte è determinato da connessioni non locali con il tutto



Le onde cerebrali

Nel corso della nostra vita quotidiana tutti noi sperimentiamo diversi "stati di coscienza".

Nell'arco di una giornata ci muoviamo da uno stato ordinario di veglia ai diversi stadi del sonno.

E non dimentichiamo che gli "stati di coscienza straordinari" fanno parte della nostra comune esperienza, quando ci sentiamo particolarmente "creativi", "intuitivi", "lucidi", "profondamente rilassati".

Questi stadi della nostra coscienza sono dovuti all'attività elettrochimica del cervello, che si manifesta attraverso onde elettromagnetiche: le onde cerebrali, appunto.

La frequenza di tali onde, calcolata in "cicli al secondo", o Hertz (Hz), varia a seconda del tipo di attività in cui il cervello è impegnato e può essere misurata con l'elettroencefalogramma.



Gli scienziati suddividono comunemente le onde in quattro bande: :

1. Onde Beta: la frequenza varia da 14 a 30 Hz e sono associate alle normali attività di veglia, quando siamo concentrati sugli stimoli esterni. Sono alla base delle nostre fondamentali attività di sopravvivenza, di ordinamento, di selezione e valutazione degli stimoli che provengono dal mondo che ci circonda.
2. Onde Alpha: la frequenza che varia da 8 a 14 Hz e sono associate a uno stato di coscienza vigile, ma rilassata. La mente, calma e ricettiva, è concentrata sulla soluzione di problemi esterni, o sul raggiungimento di uno stato meditativo leggero. Le onde Alpha dominano nei momenti introspettivi, o in quelli in cui più acuta è la concentrazione per raggiungere un obiettivo preciso. Sono tipiche, per esempio, dell'attività cerebrale di chi è impegnato in una seduta di meditazione, yoga, etc.
3. Onde Theta: la loro frequenza è tra i 4 ed i 8 Hz e sono proprie della mente impegnata in attività di immaginazione, visualizzazione, ispirazione creativa. Tendono ad essere prodotte durante la meditazione profonda. Il sogno ad occhi aperti e la fase REM del sonno. Nelle attività di veglia le onde Theta sono il segno di una conoscenza intuitiva e di una capacità immaginativa radicata nel profondo. Genericamente vengono associate alla creatività e alle attitudini artistiche.
4. Onde Delta: hanno una frequenza tra 0,5 e 4 Hz e sono associate al più profondo rilassamento psicofisico. Le onde cerebrali a minore frequenza sono quelle proprie della mente inconscia, del sonno senza sogni e dell'abbandono totale.



Bruce Lipton⁷ collega la capacità del cervello di scaricare un numero enorme di comportamenti e convinzioni alla fluttuazione della sua attività elettrica. Sia gli adulti sia i bambini mostrano delle variazioni di onde cerebrali. Alcuni studi⁸ hanno messo in luce che l'EEG nei bambini rivela, ad ogni stadio di sviluppo, la predominanza di una specifica onda cerebrale.

Fino a due anni abbiamo una predominanza di onde Delta, tra i due e i sei anni predominano le onde Theta. Questo spiega come fanno i bambini ad immagazzinare facilmente una grande quantità di informazioni di cui poi si servono per crescere.

Quando siamo in onde Theta e Delta, siamo anche maggiormente influenzabili dall'ambiente esterno e facilmente programmabili; sono infatti le onde che vengono utilizzate nell'ipnosi o nell'utilizzo di tecniche di crescita personale. Crescendo aumentano le onde Alpha e diventiamo meno programmabili. Verso i dodici anni l'adolescente comincia a rivelare periodi sempre più prolungati di onde Beta, corrispondenti ad una coscienza attiva necessaria per attività come, ad esempio, leggere un libro.

⁷ Bruce H. Lipton – La biologia delle credenze – Macroedizioni

⁸ Il Dr. Rima Laibow nel suo Quantitative EEG and Neurofeedback descrive la progressione di questi stadi di sviluppo dell'attività cerebrale. Cit . Bruce H. Lipton – La biologia delle credenze – Macroedizioni



Il salto quantico della coscienza

Nella sua ricerca Erica Poli definisce questo passaggio come un momento in cui “una nuova consapevolezza modifica ciò che puoi osservare e, in una situazione come questa, un ipotetico osservatore perde un certo tipo di conoscenza per guadagnarne un'altra, di tipo diverso, e quando ciò accade, ha mutato la sua conoscenza. E poiché la realtà dipende dall'osservatore va da sé che, se l'osservatore muta la sua conoscenza, allora muta la realtà”.⁹

Affinché avvenga questo salto di coscienza abbiamo bisogno di energia, focalizzazione e introspezione. E se questa avviene per un aumento di energia dall'interno, riallineandoci alla nostra frequenza originale, non influenzata dalle paure e dalle dinamiche, allora tutto cambia.

La visualizzazione può essere uno degli strumenti, come vedremo più avanti, per attivare e stimolare questo processo.

⁹ Anatomia della Coscienza Quantica - Erica Poli - Anima Edizioni





L'AMORE DIAMANTE
NASCE DALLA PIENA
CONSAPEVOLEZZA ED
ESPRESSIONE DEL PROPRIO
VALORE IN OGNI ASPETTO
DELLA VITA.



La filosofia del diamante

Immaginazione, Visualizzazione, Visione

Tutti hanno ricevuto in dono l'immaginazione e ne fanno esperienza quotidiana. Solo che spesso non lo sanno perché confondono l'immaginazione con la fantasia. Oppure pensano che, se immaginano, si tratta di un'invenzione e quindi sminuiscono l'importanza attribuita alle loro immagini mentali, scambiandole per pure fantasie senza sostanza.

L'immaginazione è la facoltà mentale comune a tutti di formare immagini o concetti di oggetti e situazioni esterne e comunque non presenti ai sensi, ma reali.

La fantasia, diversamente, è la capacità, che tutti hanno in potenza, ma che alcuni esplicitano e coltivano maggiormente, di creare immagini slegate dalla cosiddetta realtà fisica, in cui compaiono cose che 'non esistono'.¹⁰

Le visualizzazioni sono lo strumento utilizzato dalla mente, attraverso le immagini, i simboli e le rappresentazioni archetipiche, o per risolvere una situazione di disagio o come pratica di indagine e ricerca personale. Necessitano di un intervento "cosciente" dell'operatore e del cliente. Solitamente avvengono in uno stato di onde Alpha. Sono la 'porta' che conduce alle visioni spontanee in onde Theta. Praticando la visualizzazione verrà sempre più facile allentare il controllo e lasciar emergere le "visioni".



Queste ultime sono un tipo di visualizzazione che nasce spontaneamente dall'inconscio che solitamente avviene in onde Theta. Non hanno nulla di magico o paranormale; è, infatti, l'attivazione di un livello di coscienza diverso dall'ordinario che permetterà il fenomeno. Chi sperimenta tecniche di dinamica mentale sa che all'inizio è più facile visualizzare, ma successivamente con la pratica, la mente agisce sempre meno, il controllo si affievolisce e le immagini sgorgano spontanee da qualche parte dentro di noi regalandoci pillole di consapevolezza capaci di trasformare la nostra vita quotidiana.

“É il livello di coscienza intuitiva a permettere il contatto con la tua energia intelligente” (Pierluigi Lattuada).

Le immagini permettono una profonda trasformazione essendo fonte di esperienze-risveglio, arricchiscono la nostra esperienza di simboli universali e attraverso essa di nuovi archetipi. Aprono la porta del mondo dell'inconscio collettivo (Carl Gustav Jung). Sono un tramite tra il sé personale e quello transpersonale. La nostra mente, infatti, contiene archetipi dell'uomo universale e il ricordo dell'esperienza degli stessi. L'archetipo e la sua esperienza risiedono nel “superconscio”, come lo chiama Roberto Assagioli. Qui sono contenute le nostre potenzialità. La nostra esperienza emotiva dell'esperienza attiva il contatto con determinati archetipi piuttosto che altri.

Fondamentale, per effettuare una reale trasformazione ed esprimere le proprie potenzialità latenti attraverso la visualizzazione/visione, è l'integrazione tra pensiero, azione ed emozione. Il pensiero è l'attività mentale superiore che si esplica attraverso l'immaginazione creativa e la concentrazione. L'azione è indicata dall'atteggiamento fisico più appropriato a seconda delle tecniche che si utilizzano (respirazione, danza, immobilità...). L'emozione, invece, è rappresentata dall'essere ciò che si sta facendo, dall'espressione della stessa tramite suoni, parole, stati d'animo e apertura alla trasformazione.





TUTTO È ENERGIA.
SINTONIZZATI ALLA
FREQUENZA DELLA REALTÀ
DI QUELLO CHE DESIDERI E
NON POTRAI FARE A MENO
DI OTTENERE QUELLA
REALTÀ.
EINSTEIN



La filosofia del diamante

Comincia pensando dalla fine

Quante volte avrai sentito dire questa frase, ma cosa significa davvero? Visualizzare senza sosta ciò che vuoi realizzare?

Se hai letto i capitoli precedenti, puoi intuire che il meccanismo non è così semplice. “Comincia dalla fine” significa iniziare con una comprensione approfondita della nostra destinazione finale in modo da sapere dove siamo diretti, per comprendere meglio dove siamo ora e fare le scelte appropriate.

Questa semplice indicazione si basa sul presupposto che tutte le cose sono create due volte: quella mentale e quella fisica. Assumersi la responsabilità della nostra vita significa assumersi la responsabilità di entrambi questi momenti e dedicargli la giusta energia ed attenzione. Se questo passaggio manca, prima o poi altre persone o circostanze esterne prenderanno il controllo e ci ritroveremo a vivere “copioni” di altre persone o modelli di vita.

Ciò che ci spinge ad accettare tali modelli non nasce dal nostro Valore Personale, ma dalle nostre ombre e debolezze, dalle paure e dai bisogni depotenzianti.

Il cambiamento e la realizzazione del nostro valore, nasce dall’allineamento con il nostro Vero Valore Personale, con la nostra luce, la nota che solo noi possiamo emettere.

Attraverso l’immaginazione e la visualizzazione possiamo allinearci alla frequenza del valore e agire per operare una trasformazione interiore. Nella pagina che segue troverai una visualizzazione molto semplice che puoi fare ogni volta che lo desideri.



Visualizzazione Vibrazione Diamante:

Dedica qualche istante per metterti comodo, chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo, inspira... Trattieni l'aria dentro di te per qualche istante, espira rilassando il tuo corpo. Assapora tutte le sensazioni positive del dedicare tempo a te stesso.

Permetti a tutte le tensioni del tuo corpo di sciogliersi al ritmo del tuo respiro che lentamente diventa sempre più calmo e regolare. Porta la tua attenzione al centro del tuo petto. Il ritmo del tuo respiro si allinea con il pulsare del tuo cuore in un incessante battito d'amore. Immagina una bolla di luce al centro del tuo petto, intensa e luminosa. Ad ogni respiro diventa sempre più grande fino a circondarti con la sua luce. E tu al centro di questa bolla, respiri la sua energia. Ad ogni inspirazione la luce scorre nel tuo corpo donandoti serenità, gioia, forza e vigore. Ad ogni espirazione lasci andare le tensioni e lasci spazio all'amore incondizionato. Il tuo corpo si rinvigorisce al fluire di questa energia, le tue cellule si destano e vibrano. Lascia che colmi ogni spazio del tuo essere.

Scendi sempre di più dentro di te, ad un certo punto ti accorgi che qualcosa sta tentando di emergere. Una vibrazione che dal centro della terra sale attraverso le tue radici. Questa forza è la Vibrazione. Mentre sale e tu vibri con essa prendono forma delle lettere che si compongono fino a formare una parola. Oppure un suono, un tono. Prendi consapevolezza di questo suono che si espande fino ai tuoi confini. Prima la tua pelle, poi la sedia, la stanza. E mano a mano che ti espandi prendi coscienza che anche chi o cosa ti circonda ha una propria vibrazione, senza giudizio. Solo osserva. Allarga ancora di più la percezione fino ad includere la casa intera, la tua città, la tua nazione, il mondo intero. La natura, la formica che si muove nel prato, i cani che passeggiano con i loro padroni, le persone in ogni angolo del mondo. E osserva che ognuno è una sfaccettatura del diamante. Ecco la bellezza della molteplicità nell'unità.

Resta qualche minuto in questa sensazione positiva e quando ti senti pronta/o lentamente inizia il movimento inverso. Ritorna a sentire i confini della tua casa, del posto dove sei seduto, della tua pelle. Comincia a muovere mani e piedi e con i tuoi tempi, apri gli occhi.

Fai un bel respiro per radicare tutte le sensazioni positive dentro di te.





GRAZIE DI CUORE
E BUON LAVORO!

Contatti

info@lafilosofiadeldiamante.it

335.6012999



La filosofia del diamante