



# FELICITÀ IN 14 PASSI

*Ispirato dal manoscritto spirituale  
del 5° Dalai Lama Lobsang Gyatso*

C R I S T I A N  
S I N I S I

*Corso di  
automiglioramento  
per realizzare  
una vita  
entusiasmante*

~ OMAR FALWORTH ~

“ Tutti la cercano,  
ma pochi la trovano  
tantissimi ce l'hanno,  
ma non s'accorgono di averla.

Tanti s'accorgono d'averla avuta,  
soltanto quando non ce l'hanno più.

Moltissimi sono convinti  
che dipenda dal denaro.

Molti la confondono  
con la serenità o l'euforia  
dei migliori momenti.

I materialisti credono  
che sia il piacere.

I romantici pensano  
che sia l'amore.

Gli ammalati affermano  
che è la salute.

*Io dico che è la vita.*

Chi si è trovato in punto di morire  
e non è morto, è felice ...  
perché vive. ”

~ DEDICA ~

Alla Luce  
che ci guida  
e dà forza  
alla vita.

Al Dalai Lama e al meraviglioso Tibet.

A Lorenzo ed Emanuela (figlio e moglie), porti sicuri dove  
attracco la mia Anima per rigenerarla di Gioia e Felicità.

A tutta la mia famiglia per avermi insegnato cos'è una  
famiglia.

A tutti i miei Amici e Allievi, con i quali incontrarsi è per me  
sempre fonte di Gioia e Felicità.

{ **A TE** } Qui scrivi il tuo nome, perché  
{ CHE LEGGI } questo libro è soprattutto per  
{ ... } te che ambisci alla Gioia, alla  
Spensieratezza, alla Felicità

.....  
.....

## UN RINGRAZIAMENTO A . .

All'editore Marco Rho di Eco Salute, per l'Amicizia e la Stima che ci unisce da diversi anni.

Allo "Zio" Marino Ottaviani, mente creativa che ha stimolato la mia crescita in ambito manageriale e mi ha spronato a scrivere su temi come il Miglioramento personale, l'Autostima.

A tutti i miei clienti grazie ai quali ho appreso quali siano i limiti e i blocchi che ostacolano la salute, la gioia e la felicità.

Ai clown, per la magia e l'entusiasmo che sanno risvegliare in ogni cuore.

A chiunque abbia saputo stimolare la mia ricerca e il mio avanzare sulla via del sorriso e della gioia.

A chi mi ha intralciato e ostacolato, perché grazie a Loro ho capito cosa desidero e cosa mi appartiene, a differenza di ciò che non desidero e che non fa parte del mio cammino.

Al fotografo Manuele Mangiarotti per la professionalità e l'amicizia dimostratami.

## AVVERTENZE

Esistono molti libri e molte teorie che parlano di Felicità, Gioia e Abbondanza, ma non esistono opere che:

**A)** Realizzino fusioni tra le filosofie, gli stili, tra le varie teorie della felicità e tra le varie tecniche che permettano di raggiungerla;

**B)** Aiutino a risparmiare tempo nella lettura, soldi nell'acquisto e spazio nella libreria di casa;

**C)** Ricevano l'apporto di un terapeuta Olistico spesso, infatti, i trattati sono stati scritti da psicologi, filosofi, educatori, formatori, belle teorie ma pochi esercizi pratici;

**D)** Abbiamo re-interpretato e reso accessibile ai neofiti e/o laici le antiche informazioni della millenaria cultura Buddhistica.

Allora eccoti a disposizione alcune lezioni tratte dal mio bagaglio di competenze, frutto di vent'anni di pratica e ricerca, con l'augurio di poter aiutare la tua crescita.

- Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica, dalla sperimentazione e dalla ricerca.
- Vi consigliamo di consultare il vostro medico, prima di optare per una scelta di cura.
- In nessun caso né l'autore, né l'editore potranno essere chiamati in causa per esercizi, tecniche o assunzioni eseguiti senza controllo e in modo errato, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore e/o consumatore; è ideale contattare il vostro medico curante, un kinesiologo e/o un naturopata professionista.

## Disclaimer

Le informazioni fornite in questo Libro sono pubblicate a cura di Spazio EcoSalute Srl. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer perché l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo Spazio EcoSalute Srl ha attinto a fonti di pubblico dominio e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni NON SONO DA CONSIDERARE DI TIPO MEDICO; in questo volume non si propongono cure mediche. IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUO' SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA. Spazio EcoSalute Srl attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante, la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". Spazio EcoSalute Srl non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità e all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti. Spazio EcoSalute Srl non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. Spazio EcoSalute Srl non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative.

1<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 18

IL DESIDERIO

2<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 42

ODIO - RANCORE

3<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 52

INERZIA - APATIA

4<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 74

PAURA  
PREOCCUPAZIONI

5<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 86

DUBBIO - INCERTEZZA

6<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 96

IGNORANZA  
CONFUSIONE

7<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 104

ANSIA - APATIA  
CONFUSIONE

8<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 128

ELIMINARE IL DOLORE  
FISICO E MENTALE

9<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 142

VOLONTÀ

10<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 148

ESTASI - FUOCO

11<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 160

FELICITÀ MENTALE,  
FUNZIONALE, ESTETICA

12<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 170

PERCEZIONE DELLO  
SPAZIO E DELLE  
APPARENZE

13<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 184

CONSAPEVOLEZZA DI  
ESSERE CONSAPEVOLI

14<sup>^</sup>  
TAPPA

PAG. 194

MOTIVAZIONE E  
DETERMINAZIONE  
NELLO SCOPO

## ~ PREMESSA ~

**M**i sono interrogato spesso sul significato della felicità, sondando il pensiero di filosofi, psicologi e psicoterapisti occidentali e maestri orientali, ma solo le letture orientali hanno saputo darmi un senso profondo di felicità, legata alla crescita e alla maturazione personale e spirituale ottenute attraverso il silenzio, la meditazione e la capacità di apprezzare le cose semplici.

Chi mi conosce sa che amo la lettura, amo i libri; la mia formazione e la mia crescita si sono realizzate anche attraverso i libri: ne ho una collezione sia di recenti, sia di antichi. Grazie a questa mia passione sono venuto in contatto con un antico testo buddhista scritto dal 5° Dalai Lama (Lobsang Gyatso, 1617-1682 detto il “Grande Quinto”), che narra di un sistema simbolico nato nell’altra realtà.

Il manoscritto, tenuto nascosto fino a qualche anno fa, è stato poi tradotto in Inglese. All’interno del testo antico, su 120 tavole, vengono spiegati i “14 simboli” **che hanno lo scopo di aiutare la specie a contattare la Supercoscienza** e a imparare a vivere come anime libere, contribuendo allo sviluppo spirituale del pianeta. Mentre leggevo, realizzavo che Lobsang Gyatso, aveva intuito che la felicità è mutevole, è strettamente legata al processo di evoluzione biologica e spirituale dell’individuo.

Le modalità e gli esercizi descritti però sarebbero, ahimè, un po’ limitanti per la moderna cultura occidentale, ed ecco l’idea: reinterpretare quel percorso e integrarlo con le mie attuali e moderne conoscenze.

Ecco come nasce l’idea del libro che tieni tra le mani. In realtà, **questo non è un semplice libro, ma è un Corso di crescita personale, un Per-Corso suddiviso in “14 passi, 14 tappe”** come se fossero lezioni, incontri singoli che tu potresti venire a frequentare presso la mia scuola di yoga.

Questa suddivisione ti aiuterà a praticare i vari esercizi senza stress, e potrai rendere subito operativo ogni passo, imparerai così l’arte della felicità e della gioia, aumentando senza difficoltà il tuo ottimismo.

***Ti chiedo di rispettare i tempi delle pratiche, i tuoi tempi...***  
Non passare alla tappa successiva se non hai praticato e assimilato

il valore di quella precedente (altrimenti il percorso perderebbe di significato), piuttosto leggi e rileggi, pratica lo stesso insegnamento, finché non lo sentirai tuo. **Tieni riservate le esperienze che farai. Mantieni sempre un atteggiamento aperto e disponibile, senza giudizio.** Se hai difficoltà interagisci con me, nella parte finale del libro potrai trovare il mio indirizzo e-mail, sarà un piacere condurti verso la tua felicità.

{ *“L’uomo sereno  
procura serenità  
a sé e agli altri.”* }

~ EPICURO ~

## DURANTE QUESTO LIBRO PERCORSO IMPARERAI

- ❖ A credere in te e a fidarti del tuo sentire, saprai affidarti al tuo subconscio, certo di avere la stessa forza creatrice che guida le stelle;
- ❖ A controllare le emozioni, in modo da essere sempre in grado di volgere a Tuo favore il loro potenziale energetico e creativo;
- ❖ A eliminare gli atteggiamenti distruttivi e/o limitanti che derivano da reazioni comportamentali legate a esperienze passate;
- ❖ A liberarti dalle paure;
- ❖ A liberarti da abitudini logoranti e negative del passato, per sostituirle con un approccio positivo e Ottimistico;
- ❖ A smettere di rimuginare su eventi passati, smettere di parlar male (maledire), così da non perdere energia e vitalità;
- ❖ Ad orientare i tuoi sentimenti e desideri più profondi verso le cose che ti stanno veramente a cuore.

Nell'universo c'è abbondanza di energia, di soldi, di felicità. Puoi essere felice, puoi manifestare abbondanza, non la sottrai a nessuno. L'energia e la felicità sono lì che chiedono solo di essere utilizzate, allora non sprecare un solo attimo, non sprecare una sola goccia di quest'Ambrosia (nettare degli Dei), vivi intensamente ogni attimo, assapora il tempo e gli eventi, renditi conto di come utilizzi la tua energia, il tuo tempo, perché questa consapevolezza farà la differenza. Questo è il Graal, ma non è un oggetto, sei tu, il tuo corpo, la tua esperienza terrena; se rispetti il corpo e lo riempi di eventi significativi, intensi e spirituali allora diventi un Graal, diversamente sarai solo una coppa ... a volte vuota, altre volte piena, ma sempre, solo una coppa.

*Investi il tuo tempo in attività degne di nota, degne del meglio che è in te e non fare nulla che non vorresti che tuo figlio scoprisse da grande, non fare nulla di cui potresti pentirti. Spazza via tossine fisiche, mentali e chimiche, riduci gradatamente fino a eliminare i comportamenti nocivi e focalizzati solo su quelli sani, concediti un'alimentazione genuina, fai esercizio fisico due, tre ore la settimana e scoprirai che, dopo lo sforzo, potrai sentirti più vitale e carico di energia.*

In questo corso ho sintetizzato anni di esperienze formative: troverai esercizi che derivano dallo Yoga, altri dal Reiki o dallo Shiatsu, altri dalla Kinesiologia Applicata. Se vorrai approfondire i concetti sulla salute, ti consiglio anche la lettura del mio libro "La Salute Multidimensionale", dove illustro le mie teorie su come siamo fatti. Parlo delle cinque dimensioni del corpo e ti svelo alcuni stratagemmi per riprogrammare la Salute. Se dolori e disturbi ti allontanano dalla Felicità compra il libro "La Salute Multidimensionale" o frequenta i miei corsi di auto/guarigione, troverai numerosi consigli per ristabilire la salute.

## Che cos'è la felicità?

Le persone la inseguono costantemente, eppure non sono felici.

**C**rimini, guerre, nervosismo, malattie psicosomatiche sono in aumento e deteriorano la qualità della vita e spesso, a causa del disagio provocato, ne limitano anche la quantità. Quasi invariabilmente si ricerca la felicità attraverso il godimento di oggetti esterni, attraverso il piacere dei sensi, ma l'obiettivo di realizzare una vita ideale e felice rimane un sogno. La ragione per cui attribuiamo tanta importanza al godimento degli oggetti desiderati è il loro essere facile, diretto, visibile, a portata di mano.

*Etimologicamente* felicità deriva dal latino *felicitas*, a sua volta composto di *felix-icis*, "felice", la cui radice "fe-" significa abbondanza, ricchezza, prosperità. Il concetto di felicità, intesa come condizione (più o meno stabile) di soddisfazione totale, occupa un posto di rilievo nelle dottrine morali dell'antichità classica, tanto è vero che si usa indicarle come dottrine etiche *eudemonistiche* (dal greco *eudaimonia*), solitamente tradotto come "felicità". Tale concezione varia, naturalmente, col variare della visione-concezione del mondo (*Weltanschauung*) e della vita su di esso (tratto da Wikipedia). Ecco come è cambiato il significato dello stato di felicità, a seconda dell'interpretazione dei vari filosofi e autori che hanno trattato il tema.

AUTORE	LA FELICITÀ	IL MEZZO PER OTTENERLA
Platone	Contemplazione del Bene	Esercizio della conoscenza intuitiva
Aristotele	Attività dell'Anima secondo Virtù	Formazione del carattere
Stoicismo	Virtù	Controllo su sé stessi, Autodominio
Epicuresimo	Piacere (assenza di dolore)	Scelta tra i piaceri
Scetticismo	Imperturbabilità	Sospensione del giudizio
Neoplatonismo	Ritorno dell'Uno	Purificazione morale ed esercizio dell'intelletto
Tommaso	Beatitudine (Contemplazione di Dio)	Obbedienza alla legge naturale / Premio divino

AUTORE	LA FELICITÀ	IL MEZZO PER OTTENERLA
Kant	<i>Non è un concetto fondamentale della morale. La morale è fondata sulla legge. La legge morale esiste, e devo ammettere tutto ciò che è necessariamente implicato nella legge morale.</i>	<i>Se l'azione è fatta per ottenere la felicità, essa non è moralmente buona. Spesso l'azione virtuosa non ottiene la felicità. Solo l'immortalità dell'anima e l'esistenza di Dio (postulati) permettono di conciliare virtù e felicità.</i>
Schopenhauer	<i>Non è assicurata da nulla, ma è possibile, anche all'interno del fondamentale pessimismo.</i>	<i>Conoscere a fondo sé stessi (la propria individualità). Conoscere l'illusorietà del piacere e la realtà del dolore.</i>

Per chi ha sempre sostenuto che sia il piacere sensoriale, ecco che LA FELICITÀ, diventa allora soggettiva, perché ciò che piace all'uno non piace necessariamente all'altro.

Quando però qualcosa che induce piacere viene somministrato in eccesso, il nostro gradimento diminuisce sensibilmente. Allora possiamo comprendere che la felicità è più uno stato mentale, psicologico e che gli oggetti esterni aiutano solamente a evocare quello stato mentale.

Tutto ciò che si ripete finisce col perdere il suo fascino e subentra la saturazione: è la legge dei sensi. Si può usare proprio quest'aspetto di calo del godimento per liberarsi dagli attaccamenti materiali.

**Riassumendo quindi la felicità dipende dallo stato d'animo della persona.** Se siamo di cattivo umore, tristi, sofferenti, anche ciò che normalmente ci dà piacere difficilmente riesce a rallegrarci.

La felicità varia da persona a persona, se è legata a oggetti esterni diminuisce se questi continuano a ripetersi, fino ad arrivare anche all'effetto opposto, e dipende dall'umore del momento.

La felicità dipende anche da fattori psicologici: può derivare dall'apprezzamento del proprio lavoro, dal conseguimento di un obiettivo, dai risultati di una ricerca e così via.

***Quindi la felicità non dipende dagli oggetti di godimento, ma è uno stato interno.***

Può derivare da qualcosa che interessa e coinvolge. La curiosità, l'eccitazione, l'emozione mantiene viva la concentrazione della mente, tanto da far dimenticare anche bisogni primari quali la fame e il sonno. Potrebbe allora sembrare che lo stato mentale che raffigura la felicità possa essere caratterizzato dalla concentrazione e dall'interesse.

Eppure dopo una lunga fase di lavoro intellettuale ci sentiamo stanchi e, pur rimanendo concentrati a lungo, la felicità non aumenta, anzi subentra la stanchezza.

La fretta che caratterizza i nostri tempi, non ci permette di cogliere il processo della felicità, vediamo solo ciò che sta in superficie e perdiamo la realtà che sta sommersa.

L'esperienza della felicità ci sfugge perché in realtà è un breve momento, privo di pensieri, uno stato di silenzio cui, per altro, subito segue la fase del giudizio. Pensiamo a cosa succede quando guardiamo uno spettacolo naturale che ci affascina: per qualche istante la visione riempie il nostro essere e il processo di pensiero si arresta, proviamo uno stato di quiete imperturbata. Anche quando provi un senso di realizzazione, di soddisfazione, di appagamento il processo di pensiero s'interrompe e provi uno stato di felicità. In seguito subentrano valutazioni e confronti e la felicità si stempera.

Se è vero che conosciamo abbastanza bene lo stato di concentrazione, difficilmente sappiamo **sperimentare lo stato del silenzio.**

Gli antichi yogi, che hanno percorso l'intero spettro del viaggio interiore, ci dicono che lo stato di silenzio è la vera felicità. Aumentando la durata di questa esperienza, la felicità aumenta in modo esponenziale.

Le Upanishad, antichi trattati volti all'illustrazione delle verità supreme, esplicitativi dei testi rivelanti la conoscenza (i Veda), affermano che non solo questo stato dona felicità, ma trasforma completamente l'essere.

***La felicità quindi, è uno stato indotto generalmente da oggetti esterni e diventa un'esperienza profonda nel momento in cui cessa il flusso dei pensieri.***

Se il godimento è sensoriale, tale stato ha una durata molto breve. Ma se si riesce a persistere in uno stato di controllo dei processi di pensiero, la condizione di felicità si amplifica, si possono esplorare stati più profondi dell'essere, evocare potenzialità nascoste e, magari, scoprire il significato della vita. **La felicità che origina interiormente è talmente superiore a quella derivante dai sensi che fa**



**comprendere appieno il significato del pratyahara, in altre parole la capacità di sottrarsi alla dipendenza dal mondo esterno.**

Gli antichi testi dell'India, quali le Upanishad, la Bhagavad Gita, i Brahma Sutra, affermano tutti che la felicità è l'esperienza di uno stato privo di pensieri.

La Mandukya Upanishad, l'Upanishad della Ranocchietta, che descrive il concetto fondamentale dei vari stati dell'essere, indica lo stato di ananda (beatitudine), come turya o come quarto stato (chaturta), infinitamente superiore allo stato di conoscenza esterna o stato di veglia, allo stato di conoscenza interna o stato di sogno, a quello di conoscenza non consapevole o stato di sonno profondo, e persino allo stato della conoscenza dell'unitarietà del mondo fenomenico o stato divino, stato di Ishvara. Ananda è l'insieme degli stati di coscienza, l'essenza del Sé, ogni fenomeno cessa, viene meno ogni dualità.

La Katopanishad dice che quando tutti i desideri che dimorano nella mente sono distrutti, allora l'essere mortale diviene immortale e realizza Ananda.

La Bhagavad Gita afferma che quando la mente si libera dai desideri, l'essere diviene sthitaprajna, cioè colui che si è fortemente insediato nella conoscenza.

Per il Dhyana Yoga, quando la mente si è placata e le passioni sono state controllate, lo yogi realizza lo stato di felicità, Ananda. I Brahma Sutra spiegano che lo stato di silenzio porta alla consapevolezza dell'identità con il tutto, all'esperienza della felicità.

Le Upanishad distinguono anche vari livelli conseguibili di felicità e ciascun livello indica una felicità cento volte superiore a quella che la precede. Si parte da una felicità puramente umana, legata ai possessi materiali, per arrivare alla felicità ultima, quella di Brahman, che non può essere quantificata.

La felicità che deriva dalle varie situazioni – piacere sensoriale, soddisfacimento dell'ego, senso di realizzazione, ecc. – non differisce qualitativamente, bensì in quantità, nel senso che la felicità aumenta quanto più ci si approssima al silenzio. È per questo che man mano che si procede nella via della realizzazione, il coinvolgimento nel godimento sensoriale viene meno.

Il tentativo di realizzare la felicità nella vita dipende dalla capacità di muoversi verso il silenzio, che rappresenta lo stato di totale libertà.

Patanjali ci dice che per realizzare lo stato di yoga dobbiamo placare i vortici (vritti) della mente. Le Upanishad sostengono anche che il silenzio è verità, bellezza, fonte della creatività. Nel silenzio vi è ordine, senso estetico, simmetria e, quando la mente raggiunge quello stato, scopre la bellezza interiore e automaticamente emerge la creatività. Il silenzio non è quindi solo uno stato di felicità e di libertà, ma anche di creatività.



PATANJALI IL PRIMO AD AVERE REDATTO UNO SCRITTO ARTICOLATO SULLO YOGA  
( AFORISMI DELLO YOGA YOGASŪTRA )

*“Di tutte le cose che la saggezza procura per ottenere un' esistenza felice, la più grande è l'amicizia.”*

~ EPICURO ~



~ PRIMA TAPPA ~

# ~ IL DESIDERIO ~

In questo libro, ti parlerò spesso di desideri, esigenze e motivazioni, aspetti trattati dalla psicologia e poi ripresi dalle tecniche di comunicazione (PNL) e di miglioramento personale, per applicarli in varie situazioni, quali la comunicazione, la vendita, la formazione.

Occorre allora conoscere cosa sono le esigenze, un ottimo approccio psicologico all'argomento, l'ha fornito lo psicologo **Abraham Maslow**. Maslow, sostiene che bisogni e motivazioni hanno lo stesso significato e si strutturano in gradi, connessi in una gerarchia di prepotenza relativa, il passaggio ad uno stadio superiore può avvenire solo dopo la soddisfazione dei bisogni di grado inferiore. Egli sostiene che la base di partenza per lo studio dell'individuo è la considerazione di esso come globalità di bisogni. Maslow sostiene che saper riconoscere i bisogni dell'individuo favorisce un'assistenza centrata sulla persona.

Ogni individuo è unico e singolare, invece, i bisogni sono comuni a tutti, si condividono, si accomunano e fanno vivere meglio se vengono soddisfatti. Maslow suddivide i bisogni in "fondamentali" e "superiori" ritenendo questi ultimi quelli psicologici e spirituali. Di fatto però la non soddisfazione dei bisogni fondamentali, definiti anche primari e/o elementari, porta alla non soddisfazione di quelli superiori. Le teorie di Maslow permettono di porsi in una condizione di autocritica analizzando la personale capacità di soddisfare quelli che sono i propri bisogni e in conformità a questi saper comprendere quelli che sono i bisogni dell'altro.



**1. I BISOGNI FISIOLGICI:** sono i tipici bisogni di sopravvivenza (fame, sete, sonno, movimento, desiderio sessuale ...) funzionali al mantenimento fisico dell'individuo. Secondo Maslow ogni bisogno primario serve da canale e da stimolatore per qualsiasi altro bisogno. In questo senso l'individuo che sente lo stimolo della fame può ricercare amore, sicurezza, stabilità affettiva, al di là del più comune bisogno di nutrimento fisico.

Nella scala delle priorità i bisogni fisiologici sono i primi a dovere essere soddisfatti in quanto alla base di tali bisogni **vi è l'istinto di autoconservazione**, il più potente e universale "drive" dei comportamenti sia negli uomini, sia negli animali. Se un individuo non trova soddisfazione di nessun bisogno, sentirà la pressione dei bisogni fisiologici come unica e prioritaria. Solo nel momento in cui i bisogni fisiologici sono soddisfatti con regolarità, ci sarà lo spazio per prendere in considerazione le altre necessità, quelle di livello più alto. Nelle nostre moderne civiltà occidentali il problema della sopravvivenza è diventato oramai un'acquisizione stabile e duratura, per cui sono i bisogni di più alto livello a essere in primo piano. Ovviamente essi non scompariranno definitivamente ma rimarranno attivi e, se stimolati, ricompariranno.

**2. I BISOGNI DI SICUREZZA:** i bisogni di stabilità, protezione e dipendenza, che giocano un ruolo fondamentale soprattutto nel periodo evolutivo, insorgono nel momento in cui i bisogni primari sono stati soddisfatti. Anche questi bisogni sono fondamentali e danno forma ad alcuni comportamenti tipici, soprattutto di carattere sociale. La stessa organizzazione sociale, che ogni comunità si dà a seconda della propria cultura, è un modo di rendere stabile e sicuro il percorso di crescita dell'individuo. Problemi riguardanti il soddisfacimento di questo bisogno durante le fasi critiche dello sviluppo, da parte per esempio di madri poco affettuose e rassicuranti, possono preludere a problematiche anche profonde nell'età adulta.

**3. APPARTENENZA A GRUPPI : I BISOGNI DI AFFETTO:** questa categoria di bisogni è fondamentalmente di natura sociale e rappresenta l'aspirazione di ognuno di noi a essere un elemento della comunità sociale, apprezzato e benvenuto. Più in generale il bisogno d'affetto riguarda l'aspirazione ad avere amici, ad avere una vita affettiva e relazionale soddisfacente, ad avere dei colleghi dai quali essere accettato e con i quali avere scambi e confronti piacevoli.

**4. IL BISOGNO DI STIMA:** anche questa categoria di aspirazioni è essenzialmente rivolta alla sfera sociale e ha come obiettivo quello di essere percepito dalla comunità sociale come un membro valido, affidabile e degno di considerazione. Spesso le autovalutazioni o la percezione delle valutazioni possono differire grandemente rispetto al loro reale valore. Alcune persone possono sentirsi molto valide al di là dei loro meriti e riconoscimenti reali, mentre altre possono soffrire di forti sentimenti di inferiorità e disistima benché l'ambiente sociale abbia un atteggiamento globalmente positivo nei loro confronti.

**5. IL BISOGNO DI AUTOREALIZZAZIONE:** si tratta di un'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere, a diventare ciò che si vuole diventare, a sfruttare a pieno le nostre facoltà mentali, intellettive e fisiche in modo da percepire che le proprie aspirazioni sono congruenti e consone con i propri pensieri e con le proprie azioni. Così un pittore deve dipingere, un musicista deve suonare, un finanziere deve vendere azioni, una casalinga deve fare i suoi mestieri e così via. Non tutte le persone, nelle nostre società, riescono a soddisfare tutte le loro potenzialità e in modo completo, infatti l'insoddisfazione sia sul lavoro, sia nei rapporti sociali e di coppia è un fenomeno molto diffuso.

Nella lettura attenta di ciò che sostiene Maslow, ritroviamo alcuni insegnamenti spirituali fondamentali, come ad esempio: riconoscere il proprio scopo nella vita (Dharma), il proprio sentiero spirituale per trarne appagamento dell'animo, riconoscere i propri talenti (doti, attitudini), in modo da compiere il lavoro che ci è maggiormente congeniale e poterne trarre motivo di stima dagli altri. Insomma leggendo Maslow con occhi "Olistici" (dal greco Olos = il tutto), si possono riconoscere alcune tappe evolutive fondamentali, che nel corso di questo libro approfondirai fino a sviscerarne ogni aspetto.

Voglio condividere con te uno scritto del Dott. Edward Bach (l'inventore della floriterapia, dei famosi Fiori di Bach, appunto), perché riesce a far capire in modo meravigliosamente semplice ciò che l'oriente intende per Sentiero (scopo) della vita, ovvero il Dharma.

## La Storia della vita è semplice come questo racconto

Una ragazzina ha deciso di dipingere, in tempo per il compleanno della madre, un quadro con una casa.

Nella sua mente il quadro è già finito, lei sa come attuarlo nel più piccolo dettaglio, resta soltanto da realizzarlo sulla carta. Prende la scatola con i colori, il pennello e lo straccio e, piena di entusiasmo e felicità, si mette al lavoro. Tutta la sua attenzione e il suo interesse sono concentrati su ciò che fa, niente può distrarla dal lavoro in corso.

Il quadro è finito in tempo per il compleanno.

Con grandissima abilità ha ritratto la sua idea della casa: è un'opera d'arte perché è tutta sua, ogni pennellata è fatta con amore verso sua madre; ogni finestra, ogni porta ritratta con la convinzione che doveva essere lì.

Quand'anche possa sembrare una baracca, è comunque la più perfetta casa mai realizzata in un quadro; è un successo perché la piccola artista ha messo tutto il suo cuore e la sua anima, tutto il suo essere nel farlo. **Questa è salute; questo è successo e felicità e vero servizio: servendo con amore, in perfetta libertà, ognuno a modo proprio.**

E così scendiamo in questo mondo, sapendo quale quadro dobbiamo dipingere, avendo già tracciato un piano del nostro passaggio nella vita, e tutto quello che ci resta da fare è di metterlo nella sua forma materiale.

Andiamo avanti pieni di gioia e interesse, concentrando tutta la nostra attenzione nel perfezionare quel quadro, con grandissima abilità, traducendo i nostri pensieri e obiettivi nella vita terrena, qualunque ambiente abbiamo scelto.

Poi, se seguiamo dall'inizio alla fine i nostri veri ideali, i nostri veri desideri con tutta la forza che possediamo, non c'è fallimento: la nostra vita è stata un successo splendido, sano e felice.

La stessa storiella della giovane pittrice illustra come, se lo permettiamo, le difficoltà della vita possano interferire con questo successo, questa salute e felicità, e ci distolgano dal nostro scopo. La ragazzina sta dipingendo indaffaratamente e felicemente quando arriva qualcuno e le dice: "Perché

non mettere la finestra qui e la porta lì e poi il sentiero del giardino dovrebbe andare così". Il risultato nella giovane sarà di perdere totale interesse nel lavoro; può darsi che continui, ma ora sta mettendo sulla carta soltanto "idee altrui".

Può scocciarsi, diventare irritata, infelice o impaurita nel rifiutare questi suggerimenti, oppure può incominciare a odiare il quadro e forse strapparlo: la reazione dipenderà dal carattere della ragazzina. Il quadro finale potrebbe essere una casa riconoscibile, però sarà imperfetta e un fallimento perché è l'interpretazione dell'idea altrui e non quella della ragazzina.

Non può servire come regalo di compleanno perché può darsi che non sia completato in tempo e la madre dovrà aspettare tutto un altro anno per il suo regalo.

**Questo è malattia: la reazione all'interferenza; questo è fallimento e infelicità temporanea.**

Questo accade quando permettiamo ad un altro di interferire con lo scopo della nostra vita e impiantare nella nostra mente dubbio, paura e indifferenza.

**L'oggetto di questa prima tappa di lavoro con noi stessi è legata al desiderio che è il "simbolo"** maggiormente utilizzato dall'umanità, serve ad attrarre situazioni a volte positive a volte negative (dobbiamo ricordarci però, che ogni valutazione di positivo/negativo può subire delle modifiche a volte nel breve tempo di ore o giorni, a volte di mesi a seconda dello sviluppo degli eventi, inoltre sono valutazioni molto soggettive e contestuali, ciò che è positivo per alcuni, potrebbe essere nocivo ad altri e cambiare valutazione in momenti differenti dell'esistenza).

Lavoriamo spesso schiavi di noi stessi, per raggiungere e ottenere (realizzare) desideri che spesso, una volta raggiunti, saranno presto abbandonati e dimenticati, perché ritenuti non più soddisfacenti. Ecco che allora una visione scrupolosa di ciò che è effettivamente importante per noi, il nostro cammino, è necessaria per evitare sprechi di energie e di tempo.

Il Desiderio è uno stato di affezione dell'io, consistente in un impulso volitivo diretto a un oggetto esterno di cui si desidera la contemplazione oppure, più facilmente, il possesso. La condizione propria del desiderio comporta per l'io sensazioni che possono essere dolorose o piacevoli, a seconda del grado di soddisfazione del desiderio stesso. Si va dal dolore morale per la mancanza della persona amata o dell'oggetto o della condizione di cui si ha assolutamente bisogno, alla gradevole e coinvolgente sensazione di poter presto rivivere momenti o situazioni in qualche modo piacevoli, che la mente riesce a rievocare in modi più o meno evanescenti e/o realistici rispetto alle percezioni dell'esperienza effettivamente vissuta.

I filosofi, sin dalle origini della filosofia, si sono domandati quale spazio dare ai desideri. Le risposte sono molto variegata. Nel Fedone, Platone espone l'idea di una via ascetica, o di come l'uomo debba lottare contro i desideri turbolenti del proprio corpo; i cirenaici, al contrario, fanno della soddisfazione di tutti i desideri il bene supremo. Tutte queste riflessioni conducono a stabilire numerosi distinguo, come per esempio fa Epicuro.

## La classificazione dei desideri

La morale epicurea è una morale che mette al centro i concetti del piacere, come il bene, e del dolore, come il male. Per aspettarsi il benessere (l'atarassia), l'epicureo deve applicare le regole del "quadriplo rimedio":

- GLI DEI NON DEVONO ESSERE TEMUTI;
- LA MORTE NON DEVE ESSERE TEMUTA POICHÉ QUANDO CI SIAMO NOI, LEI NON C'È; QUANDO LEI C'È, NON CI SIAMO NOI;
- IL DOLORE È FACILMENTE SOPPRESSO, OPPURE SI MUORE;
- IL BENESSERE È FACILE DA OTTENERE.

DESIDERI NATURALI			DESIDERI VANI		
NECESSARI			SEMPLICEMENTE NATURALI	ARTIFICIALI	IRREALIZZABILI
Per il benessere (Atarassia)	Per la tranquillità del corpo (protezione)	Per la vita (nutrizione, riposo)	Variazione dei piaceri, ricerca del Gradevole	Esempio: gloria, ricchezza...	Esempio: desiderio dell'immortalità

Questa classificazione non può essere separabile da un'arte di vivere, dove i desideri sono l'oggetto di un preciso calcolo in vista della ricerca della felicità.

## Desiderio corporeale

Il desiderio naturale, nella forma più prettamente fisica (bisogni fisiologici - primari), corrisponde all'eccitazione sessuale oppure alla fame o alla sete, di intensità più o meno marcata e più o meno duratura, che può anticipare oppure no la soddisfazione.

Di tutte le forme di desiderio sono comunemente considerate più elevate quelle che aspirano a vette di bellezza, che rientra nei piaceri naturali, "ricerca del gradevole". Il desiderio può essere definito anche come una propensione verso gli obiettivi. In questo senso il desiderio ci può muovere (motivare - spingere ad agire) su un percorso che ci conduce a trasformarlo in realtà. **Il desiderio può rappresentare la molla che ci spinge a ricercare un sistema adatto a passare dalla situazione attuale (SA), in cui ci troviamo, a quella desiderata (SD).**

Tale percorso passa attraverso la comprensione del perché desideriamo alcune cose, poiché si afferma che **"se conosco il perché, l'obiettivo è già parte di me"**. In realtà tutti i desideri che proviamo sono già parte di una nostra naturale propensione verso la vita e quindi realizzare un desiderio ci porta a "ritrovare" ciò che è già insito nel nostro essere. Desiderare davvero qualcosa significa conoscere il perché di quel desiderio. Il desiderio è strettamente correlato all'azione da compiere e all'obiettivo da raggiungere, infatti è impensabile che esista un'azione quando manca un obiettivo ed è impensabile che esista un obiettivo quando manca un desiderio.

## Desideri filosofici e sociologici

Secondo molti filosofi (p.es Platone, Kant) la giustizia è la forma più alta di Bellezza e, dunque, il desiderio o sete di giustizia è quello più elevato (13^ tappa). Per altri come Marx oppure Hegel il desiderio più elevato è quello dell'uguaglianza. Per Friedrich Nietzsche la massima aspirazione o desiderio dell'essere umano deve essere quella di diventare una persona che incarni il concetto del superuomo.

## Desiderio = dolore : Schopenhauer

Sololiberandosi radicalmente da ogni desiderio, solo estirpando da sé la volontà l'uomo potrebbe superare l'infelicità che fa parte della sua natura.

“Ogni volere scaturisce da bisogno, mancanza, privazione ossia sofferenza. A questa dà fine l'appagamento; tuttavia per un desiderio, che sia appagato, ne rimangono almeno dieci insoddisfatti; inoltre la brama dura a lungo, le esigenze vanno all'infinito, l'appagamento è breve e misurato con mano avara. Anzi, la stessa soddisfazione finale è solo apparente: il desiderio appagato dà immediatamente luogo a un desiderio nuovo: quello è un errore riconosciuto, questo un errore non conosciuto ancora. Nessun oggetto del volere, una volta conseguito, può dare appagamento durevole, che più non muti: bensì rassomiglia soltanto all'elemosina, la quale gettata al mendicante prolunga oggi la sua vita per continuare domani il suo tormento. Finché la nostra coscienza è riempita dalla nostra volontà; finché siamo abbandonati allo stimolo dei desideri, col suo perenne sperare e temere; finché siamo soggetti del volere, non c'è concessa durevole felicità né riposo. Che noi andiamo in caccia o in fuga; che temiamo sventura o ci affatichiamo per la gioia, è in sostanza un insieme; la preoccupazione della volontà esigente, sotto qualsiasi aspetto, agita perennemente la coscienza; e senza pace nessun benessere è mai possibile.”

Personalmente, ritengo che la visione di Schopenhauer sia alquanto difficile da attuare ai nostri tempi, richieda un profondo e lungo percorso di ricerca spirituale dell'individuo, sottenda a una visione realistica, ma dura della realtà: che abbia forse la tendenza a vedere il bicchiere mezzo vuoto?

## Desiderio spirituale di trascendenza

La base delle religioni vorrebbe raggiungere il desiderio di Trascendenza, di un ordine superiore, di un Dio oppure dei, come essere supremo spirituale, non visibile, che prevale e regola il mondo materiale, immanente. Nel Cristianesimo, Ebraismo, Islamismo l'umano desiderio di immortalità è appagato con la fede nella risurrezione. L'inferno invece viene a placare il desiderio di una giustizia trascendente.

Nell'Induismo la dottrina delle successive reincarnazioni porta ad una contemporaneità di vite, inferni e paradisi successivi fino al paradiso supremo, dove si raggiunge la completa assenza di ogni desiderio e necessità, il Nirvana. Secondo lo psicoanalista francese Lacan, il Desiderio può essere definito come una volizione dell'Inconscio, è il soggetto dell'Inconscio che si manifesta attraverso il Desiderio. In questo caso l'uomo vive si una trascendenza, ma del tutto immanente.

*Il cuore puro è lo specchio migliore per il riflesso della Verità. Tutte le discipline spirituali servono a purificare il cuore e, non appena questo è puro, la Verità lo pervade come un "flash" in un minuto. Tutta la Verità dell'universo si manifesterà nei vostri cuori se sarete sufficientemente puri. Più ardue saranno le circostanze e più tentatore sarà l'ambiente, più forte sarà l'uomo che ne emergerà...*

~ SHRÎ SATHIA SAI BABA ~

### LAVORO DI SCRITTURA PER CHIARIRE I PROPRI DESIDERI ATTUALI

1. "Cosa desideri?" .....
2. Nel lavoro .....
3. Nella vita affettiva .....
4. Nelle finanze .....
5. Nella salute .....

Bene, ora anche tu sei a un bivio: una strada ti porterà a programmarti e lavorare per appagare i desideri, l'altra strada, più mentale e filosofica, la potrai percorrere se vorrai trascendere i tuoi desideri, cioè ottenere la felicità anche senza appagare e/o raggiungere quegli oggetti del desiderio. *Non sempre è possibile appagare i propri desideri*, quindi ci occorre capire anche l'altra strada, ossia liberarci dai finti desideri, quei desideri magari indotti dalla pubblicità, da falsi miti, in altre parole da quei desideri che non fanno parte del nostro quadro (riferendomi al racconto precedente di E. Bach). Nel corso di queste quattordici tappe avrai chiarimenti e ti saranno indicate tecniche per entrambi i percorsi, imparerai a lavorare per rendere produttiva la forza, l'energia e raggiungere i traguardi che ti sei prefissato, ma imparerai anche a percorrere l'altra strada, quella della trascendenza, dell'evoluzione spirituale che ti farà capire meglio ciò che veramente desideri con l'anima e non solo con una parte di te.

Percorrendo la "via della Trascendenza" ci si deve chiedere: **"Cosa posso fare per trascendere i desideri?"**. La risposta fornita dai saggi orientali è: "Rendere silente la mente e limitare il turbinio di desideri che l'attanaglia". Diverse culture e sperimentazioni hanno dimostrato che meditare è senza dubbio un ottimo metodo per trascendere i desideri vuoti, falsi, un metodo per svuotare la mente e rilassare il corpo, per questa tappa ti propongo la meditazione, principalmente attraverso:

- **Il silenzio**
- **La recitazione di un mantra; il Gayatri Mantra ascoltalo (potrai scaricarlo dal mio sito web, vedi a fine libro), non sentitevi a disagio, recitatelo in tranquillità.**  
**"Om Bhur Bhuvah Suvah, Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi, Dhiyo Yo Nah Prachodayat."**

*"All'inizio non c'era né esistenza né non-esistenza, il mondo era solo energia non manifestata . . . Lo spirito alito, senza alito, mediante il suo potere niente altro esisteva"*

~ INNO DELLA CREAZIONE RIG VEDA ~

## Il Silenzio

L'uomo, essendo creato a somiglianza del Divino, ha in sé svariate facoltà delle quali nemmeno ha consapevolezza. L'uomo ha dentro di sé il potere della pura potenzialità, tanto più l'uomo vive la propria vera natura, tanto più è collegato con il tutto, con l'universo. Dobbiamo imparare a tarare l'attenzione sull'interno, altrimenti se ci si tara sull'esterno, si corre il rischio di essere devianti da credenze, valori, limiti di altre persone. Nell'attenzione esterna il fulcro diventa l'EGO, che rappresenta l'immagine che hai di Te stesso, la Maschera che indossi nella società, il ruolo che interpreti come "attore" della tua vita, questo è un concetto diverso da ciò che tu realmente sei, ma continuando a ripetere questo ruolo forse ti sei dimenticato chi sei veramente.

Nella teoria freudiana, che si è occupata dello studio dei processi psichici, Freud distingue tre istanze psichiche che, mediando la pulsione attraverso i meccanismi di difesa propri dell'Io, costruiscono la personalità individuale:

**L'ID (o ES), l'istanza più primitiva**, quella rappresentata dai fondamenti biologici e motivazionali elementari della personalità. Queste energie fanno riferimento, per la loro scarica nella condotta, esclusivamente al principio del piacere. Hanno infatti come meta la totale e completa soddisfazione pulsionale e l'allontanamento dal dolore.

**L'ego (o Io), è l'istanza razionale e realistica** nella quale il soddisfacimento degli impulsi scaturiti dall'ES trova un confronto e una mediazione. L'ego funziona infatti secondo il principio della realtà. Attraverso i meccanismi di difesa che l'individuo sviluppa, le pulsioni divengono socialmente accettabili, confrontandosi con un ambiente sociale e personale che ne media la scarica in condotte considerate positive.

**Il super ego (o Super io)**, l'ultima istanza di sviluppo in ordine di tempo, segue le leggi della moralità e dell'etica. Si compone del concetto di bene e male (come caratteristica astratta rispetto alle conseguenze materiali dirette, di vantaggio o svantaggio immediati, di un'azione), e dell'ideale dell'io, un modello idealizzato e un'aspirazione sul come si dovrebbe essere.

Il vero Sé è lo Spirito, l'anima che non teme confronti, non teme la critica, non teme le sfide, non ha paure, non si sente inferiore a nulla e nessuno, è però, allo stesso tempo, umile e rispettosa di tutti e di tutto; solo portando l'attenzione all'interno potrai essere veramente te stesso.

La vera potenzialità, quindi, è unicamente quella del Sé, della conoscenza/rispetto dell'interno, non influenzata da fattori esterni che sono illusori perché brevi.

La forza del Sé è permanente, perché si basa sulla conoscenza, essa ha alcune caratteristiche:

- **Attrarre le persone e le cose che interessano;**
- **Aver la forza magnetica di favorire positivamente su alcune situazioni;**
- **Favorire la realizzazione dei nostri desideri;**

Questa forza è considerata la forza della natura, del divino che giunge quando siamo in uno stato di grazia.

Fare silenzio significa impegnarsi a riservare un certo spazio di tempo semplicemente allo scopo di esistere. Sperimentare il silenzio significa astenersi (periodicamente) dal parlare, dall'ascoltare radio, osservare televisione e/o leggere.

***Incomincia a praticare il silenzio per 15 minuti al giorno, aumenta gradatamente fino ad un'ora, poi due, tre per arrivare ad un intero giorno.***

#### **SCRIVI QUI LE SENSAZIONI POST SILENZIO:**

- 1° giorno .....
- 2° giorno .....
- 3° giorno .....
- 4° giorno .....
- 5° giorno .....
- 6° giorno .....
- 7° giorno .....

Continua ogni giorno ad aumentare la durata del silenzio, solitamente all'inizio del dialogo interiore vi è confusione e si fa fatica, ma continua nella pratica e imparerai a superare questo breve disagio.

### **Sul silenzio . . .**

**Q**uando Pilato domandò al Maestro Gesù **quale fosse quella Verità della quale Egli parlava**, la sua risposta fu il silenzio. Non disse niente, o magari rispose! Ed il silenzio fu la risposta azzeccata...

Una volta in un giardino due monaci buddisti stavano discutendo appassionatamente sulla verità, se fosse questa o quella. Nelle vicinanze stava passeggiando beatamente il venerabile Buddha che fu rapidamente abbordato da quei due giovani monaci che gli domandarono esaltati: "Maestro **qual è la Verità?**" Il venerabile Buddha, senza fare nessun gesto e in profondo silenzio, seguì la sua strada. Non rispose niente, o forse sì! E il silenzio fu nuovamente la risposta più azzeccata. Gesù disse: "**Conoscete la Verità ed essa vi farà liberi.**", perché la verità libera veramente ed è un alimento che dà Immortalità, perché l'uomo vive non solamente di pane, bensì di ogni parola venuta da Dio.

La preghiera serve a ricordare Dio e a purificare il cuore e la si può offrire anche osservando il silenzio. (Gandhi)

### **Ora passiamo alla seconda pratica per questa tappa: La meditazione con un mantra**

**L**a parola "mantra" deriva dalla combinazione delle due parole sanscrite Lmanas (mente) e trayati (liberare). In alcune culture e religioni orientali la pratica del mantra è considerata in grado di liberare la mente dai pensieri. Sostanzialmente è una formula (una o più sillabe, o lettere o frasi), generalmente in sanscrito, che viene ripetuta per un certo numero di volte (Namasmarana) al fine di ottenere un determinato effetto, principalmente a livello mentale, fisico, energetico e spirituale. Esistono moltissimi mantra per gli scopi più diversi; la maggior parte è in sanscrito, ma ne esistono anche in altre lingue. Il mantra più conosciuto è il mantra Om (AUM), che ti consiglio



in senso generale per far pratica con i suoni e le vibrazioni.

In Tibet, molti buddhisti incidono i mantra nella roccia come forma di devozione. Il loro uso varia a seconda delle scuole spirituali o delle filosofie. Sono principalmente utilizzati come amplificatori spirituali, parole e vibrazioni che inducono nei praticanti una graduale concentrazione. I mantra sono utilizzati anche per accumulare ricchezza, evitare pericoli, o eliminare nemici. I mantra hanno origine in India all'interno dell'Induismo Vedico e nel Jainismo, ma sono popolari anche in diverse e moderne pratiche spirituali che si rifanno, seppur in modo impreciso, alle antiche pratiche delle religioni orientali.

I mantra sono considerati come suoni vibrazionali per la grande enfasi che si pone nella loro corretta pronuncia (grazie allo sviluppo della scienza fonetica, in India, migliaia di anni fa). Il loro scopo è liberare la mente dalla realtà illusoria e dalle inclinazioni materiali. Il processo di ripetizione di un mantra è definita cantilena, esattamente come la ripetizione delle preghiere (rosario). Tra i tanti mantra che esistono, ho scelto per te, in questo percorso, il Gayatri Mantra.

## Gayatri Mantra: Traduzione Letterale

**Om:** il supremo

**buh:** la terra

**bhuvah:** l'atmosfera

**svah:** il cielo

**tat:** colui

**om :** il supremo

**savitur:** il sole (la divinità che genera e illumina la vita)

**varenyam:** l'assoluto, il migliore tra i tanti

**bhargo :** quella luce suprema che dimora nel sole e distrugge i semi del karma

**devasya:** quella divinità che causa lo splendore dell'universo

**dhi mahi:** meditiamo

**dhiyo yo nah:** che il nostro intelletto

**pracho dayat:** possa incitare

Il momento ideale della pratica è all'alba, a mezzogiorno e al tramonto. Essendo Dio oltre la temporalità, possiamo recitare il Mantra in qualsiasi ora e ovunque. Sai Baba ci esorta a recitarlo la sera prima di andare a dormire e la mattina quando ci svegliamo, ma anche mentre facciamo il bagno: così che, mentre l'acqua ci purifica il corpo, il Mantra purifichi la nostra mente.

## 1. • Nella prima parte: **Om Bhur Bhuvah Suvah**

Il Divino è descritto nella Gloria della Luce che illumina i tre Mondi o Regioni dell'esperienza: Terra, Aria e Cielo.

## 2. • Nella seconda parte: **Tat Savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi**

Si medita invece sullo Splendore e la Grazia che fluiscono da quella Luce: la parola "dhimahi" significa infatti meditazione e qui rappresenta l'elemento chiave.

## 3. • La terza parte: **Dhiyo Yo Nah Prachodayat**

È una preghiera per ottenere la visione del Divino nella Sua effulgenza e magnificenza attraverso il risveglio della coscienza e dell'intelligenza che pervade tutto l'universo.

Con l'unione di questi tre aspetti, potrai realizzare uno stato di purezza e di coerenza nella vita quotidiana e ti sentirai rinato.

Quando s'insegna a recitare il mantra, la persona interessata viene denominata "Dvya", due volte nato. Chi lo recita con costanza si trasforma in un saggio.

Sai Baba ha detto: "Gli occidentali hanno studiato le vibrazioni prodotte dalla Gayatri ed hanno trovato che quando essa è recitata con esattezza, come è scritto nei Veda, la luminosità è emessa in forma circolare".

La Gayatri è sinonimo di Verità. Le scritture dicono: "La verità è Dio, come la Saggiezza è Dio. Esse sono entrambe presenti ovunque, trascendendo il concetto di spazio e di tempo".

Se credi che la recitazione del mantra sia per te difficile, allora utilizza solamente il silenzio.

Resta immobile, in una posizione a te comoda e ascolta il suono del tuo respiro, lascia svuotare la mente da ogni distrazione e ascolta... quando la mente sarà silente, avvertirai una specie di sibilo (è considerato il suono dell'universo - l'Om), rimani concentrato su quel sibilo finché lo desideri, alla fine potrai percepire uno stato di tranquillità interiore mai provato, allenati più volte durante il giorno, magari utilizzando il momento del pasto (spegni la radio o il televisore) ascoltando il tuo corpo che si nutre.

“Il silenzio è un dono universale che pochi sanno apprezzare. Forse perché non può essere comprato. I ricchi comprano rumore. L’animo umano si diletta nel silenzio della natura che si rivela solo a chi lo cerca.”

~ CHARLIE CHAPLIN ~

Per la Tua crescita spirituale, ti propongo anche l’introduzione di un nuovo comportamento: “Limitare i desideri dell’aver e privilegiare quelli dell’Essere”.

Avere più comodità, avere più abiti, avere più soldi, avere l’auto dei sogni, avere più pienezza in amore. . . potremmo continuare all’infinito, perché LA VALLE DELL’AVERE È ENORME. Affinché la felicità sia feconda e duratura, occorre viaggiare nella valle dell’ESSERE: essere capace di avvertire gioia derivante dal gustare un cibo o un vino di qualità, da attimi di silenzio, da una piacevole lettura, da spensierate ore in compagnia di amici.

Impara a non lamentarti, impara l’epochè (epochè = traslitterazione del greco antico “ἐποχή” ossia “sospensione”, ovvero l’astensione da un determinato giudizio o valutazione), ecco introduci queste buone pratiche nella tua quotidianità e non farti traviare dagli altri, ognuno vive le proprie esperienze, ognuno fa le proprie scelte. Perseguire un obiettivo deve dipendere solo dalle tue scelte, non vivere la vita di altri, ne soffriresti tu.

## Vuoi la felicità?

### Duratura interiore?

**Sii?** Allora prova a pensare se l’oggetto della tua felicità è esterno, come una bella macchina o i soldi o altre cose materiali, prova a pensare dove finirebbe la tua felicità se quell’oggetto si rompesse o ti venisse rubato?

Se la felicità sta nell’essere, non ti sarà mai sottratta (sposa la via della trascendenza).

Per stimolarti nell’apprezzamento della vita, impara a minimizzare ciò che ti accade di sgradevole, consapevole del fatto che ogni evento porta un’esperienza che ti stimola a crescere e ti permetterà di migliorare.

Astieniti dal giudicare le cose, vivile e basta (empatia= dal greco patos, feeling, non giudizio). Questo non è fatalismo (come spesso mi obbietano alcuni

allievi), ma è consapevolezza e affidamento a una guida superiore che sa, che conosce il motivo di ogni accadimento, impara ad affidarti alla vita. Stabilisci i tuoi desideri e poi affidali, lasciati fluire con la vita.

Impara a essere grato per ciò che già hai, un atteggiamento così è fondamentale per progredire e continuare ad avere felicità e per averne di più.

Fai un **elenco di tutte le cose per le quali puoi essere grato** (scrivi proprio tutto, nulla è banale, perché nulla ti è dovuto, quindi scrivi anche cose come la vista, l’udito, il poter mangiare, lavarti)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chiunque sia il tuo Dio, qualunque sia il tuo credo, ringrazia ogni giorno per tutto ciò che ricevi, perché spesso non mostriamo abbastanza gratitudine, ogni giorno aggiungi altri motivi alla tua lista, pratica per alcune settimane e arriverai a elencare centinaia di motivi.

## Introduzione all’uso dei Fiori di BACH

**P**ossiamo dire che la floriterapia inizia di pari passo con l’uso delle erbe e della fitoterapia, ma il concetto moderno inizia con le scoperte del Dott. BACH EDWARD.

Egli nacque il 24 settembre 1886 a Moseley, vicino a Birmingham, primo di tre figli. 1901>1914 a sedici anni interruppe gli studi per andare a lavorare nella fabbrica di ottone del padre, vi rimase per tre anni, (l’ottone era per lo più utilizzato per la costruzione di oggetti religiosi) e nacque in Lui la vocazione di fare il medico. Dopo aver studiato ed essersi diplomato all’University College Hospital, Edward Bach conseguì il Diploma of Public Health (DPH) a Cambridge nel 1914, corrispondente a un titolo di post-laurea.

1915>1921: la frequentazione degli ospedali come tirocinante lo portò a constatare l’inefficacia delle cure di allora e, allo stesso tempo, a osservare le

reazioni alla malattia da parte dei pazienti e le loro varie personalità. Era uno studente di medicina piuttosto insolito, perché ben presto rivelò più interesse per i pazienti che per le loro malattie, si sedeva al loro capezzale e li faceva parlare. Scopriva così la vera causa del loro malessere. Decise di indirizzare i suoi studi e le sue energie verso il campo immunologico e si concentrò sulla flora batterica intestinale non patogena, ritenendola indice della tossicità organica.

Nel 1917 durante il suo febbrile lavoro, ebbe un'emorragia, così fu ricoverato, gli diagnosticarono un tumore e gli diedero tre mesi di vita. Dopo il normale disorientamento, si rituffò nei suoi studi e i tre mesi passarono . . . **Maturò così l'idea e la conclusione che l'interesse verso qualche scopo o verso un grande amore, erano il fattore dominante della felicità dell'uomo, che così poteva superare ogni difficoltà e anche riacquistare la salute.**

1922>1928: la conoscenza dell'omeopatia portò nuova linfa alla sua conoscenza e al suo lavoro. Scoprì quelli che furono chiamati "I 7 nosodi di Bach", ebbe i primi contatti con l'omeopatia e scoprì con molto interesse che secondo Hahnemann (l'ideatore del metodo), "il paziente è il fattore più importante nella guarigione", per questo i suoi rimedi erano prescritti secondo la personalità del paziente e non in relazione ai SINTOMI.

Da quel momento Bach prescrisse i nosodi solo in base alle caratteristiche emotivo - comportamentali dei suoi pazienti, non erano necessarie visite mediche né esami di laboratorio, si poteva incominciare la cura immediatamente e i risultati furono eccellenti.

Nei suoi continui studi, riuscì a isolare sette gruppi di batteri che compongono la flora batterica intestinale e preparò sette nosodi (conosciuti tuttora come "i sette nosodi di Bach"), da somministrare per via orale allo scopo di pulire e purificare il tratto intestinale.

Scoprì che tutti i pazienti che presentavano uguali caratteristiche a livello emotivo traevano beneficio dalla somministrazione dello stesso nosodo, indipendentemente dai disturbi accusati. Una sera, durante una cena, in un salone affollato si deliziò a osservare i vari invitati e sorse di nuovo in lui la necessità di considerare primariamente la personalità individuale e di ricercare su questa base rimedi naturali. Delegò ad altri gli studi microbiologici e chiuse il suo frequentatissimo studio.

Nel 1928 iniziò la sua feconda ricerca, si trasferì in Galles e trovò i primi tre rimedi naturali: IMPATIENS, MIMULUS, CLEMATIS.

1929>1936: ottenne buoni risultati con questi rimedi, crebbero in lui intuizioni, immaginazione, ispirazione. Vagando per la campagna, scoprì altri rimedi. S'interessò al fiore, riconoscendo in questo il massimo sviluppo

spirituale-energetico della pianta, alla quale aveva associato uno speciale stato d'animo, paragonandola alle persone.

Queste le sue parole: "La vita della pianta è concentrata nel fiore, poiché esso contiene il seme potenziale", il suo colore, la forma, il profumo sono messaggeri d'intuizioni, è espressione di concreta virtù creatrice della pianta.

Nel maggio del 1930, osservando la rugiada sui petali, gli giunse l'idea di come preparare i rimedi. Mise i fiori in ciotole di vetro piene d'acqua, le lasciò per alcune ore al sole, che ebbe modo di energizzare meglio l'acqua: ideò così il "SUN METHOD", in cui erano presenti i quattro elementi basilari: Acqua, Sole (rappresentativo dell'energia del Fuoco), Terra, Aria. Nei successivi tre anni, Bach preparò i dodici guaritori: IMPATIENS, MIMULUS, CLEMATIS, ROCK ROSE, HORNBEAM, CERATO, SCLERANTUS, GENTIAN, WATER VIOLET, AGRIMONY, CENTAURY, CHICORY, VERVAIN.

Scrisse pochi testi, ma di una profondità spirituale incredibile; per conoscere il pensiero alla base di tutto il metodo di Bach consiglio: I dodici guaritori, Conosci Te stesso, Libera te stesso.

Nel 1932 tornò a Londra per un breve periodo e nei momenti di sosta ambulatoriale, rifugiandosi a Regent's Park, compose Libera Te stesso, dove ci rieduca a riconoscere e seguire il nostro vero Sé, la nostra intuizione; negli altri anni portò a diciannove il numero dei suoi rimedi.

Nel 1934 si trasferì a Otello, lungo la vallata del Tamigi, dove trovò altri diciannove rimedi, particolarità incredibile è che per trovare i rimedi, cadeva nello stato di sofferenza che il fiore poteva aiutare a superare, consumandosi letteralmente, per offrire all'umanità il dono di poter guarire attraverso la natura soave dei fiori.

Il Dottor Bach E., lasciò questa vita nel 27 novembre 1936, morì nel suo letto (da lui stesso costruito in legno di olmo), a Otello.

I trentotto rimedi di Bach costituiscono un sistema terapeutico completo e ognuno di essi è stato scelto per la sua particolare proprietà di curare la mente. I trentotto fiori coprono tutti gli stati d'animo negativi, egli stesso dichiarò che il suo lavoro di ricerca era completo e, quando lo affidò ai suoi fedeli collaboratori, chiese loro di non apportarvi alcuna modifica.

Sebbene i ritmi siano frenetici e si siano continui cambiamenti della vita e della società, la natura dell'uomo rimane inalterata, pertanto anche se i problemi che dobbiamo affrontare sono diversi, gli stati d'animo sono gli stessi.

La paura di soffrire di una malattia è sempre paura, che poi la malattia sia colera o AIDS, il concetto generale non cambia.

I RIMEDI DI BACH curano la mente, la personalità, il temperamento del malato, non la malattia; ciò che conta, quindi, è la paura (nell'esempio fatto), non la malattia in sé.

Per rendere maggiormente consultabili i rimedi Bach li suddivise in sette gruppi, evidenziando sette temi principali, qui elencati.

## I sette gruppi sono:

- 1. *Depressione, sconforto:***  
(8 fiori) Sweet Chestnut - Larch - Crab Apple - Star of Bethlehem - Pine - Oak - Willow - Elm
- 2. *Disinteresse al presente:***  
(sette fiori) White Chestnut - Chestnut Bud - Clematis - Honeysuckle - Olive - Wild rose - Mustard
- 3. *Eccessiva cura per gli altri:***  
(cinque fiori) Rock Water - Chicory - Beech - Vervain - Vine
- 4. *Incertezza/insicurezza:***  
(sei fiori) Wild oat - Hornbeam - Cerato - Gentian - Gorse - Sclerantus
- 5. *Ipersensibilità:***  
(4 fiori) Agrimony - Centaury - Holly - Walnut
- 6. *Paura:***  
(5 fiori) Red chestnut - Rock rose - Mimulus - Aspen - Cherry plum
- 7. *Solitudine:***  
(3 fiori) Impatiens - Heather - Water violet.

## Lavoro di defusione emozionale per la prima tappa della Felicità fiore di Bach: Walnut (*nome italiano: NOCE*)



**S**tato d'animo "bloccato": **si intende una nostra caratteristica che non essendo usata in modo fluido ed utile crea un "blocco"** capacità di cambiare.

Quando si è in una fase di cambiamento, per facilitare il passaggio dal vecchio al nuovo; per chi soffre di meteoropatia (sintomi legati a fattori meteorologici). L'assunzione di Walnut quando si vive un cambiamento, (trasloco, cambio scuola, lavoro ecc.) facilita l'adattamento, scoprendo altre risorse per vivere facilmente la nuova situazione, proprio come nel nostro percorso verso la felicità. E' anche utile per chi risente delle tensioni dell'ambiente circostante e tende a farle proprie.

- **Stato d'animo "trasformato":** si è protetti nei cambiamenti, ci si sente sicuri e ogni nuova fase è vissuta con facilità.
- **Stati d'animo e sintomi collegati al fiore in ordine d'importanza:**
  - Per favorire qualsiasi genere di cambiamento.
  - Menopausa
  - Ipersensibili ai cambiamenti
  - Fasi di cambiamento
  - Pubertà
  - Influenzabile
  - Dentizione
  - Incostanza
- **Frase chiave:** "Non mi piace perdere le mie abitudini."
- **Affermazione positiva:** "Sono protetto da influenze esterne e seguo la mia guida interiore sulla scia di nuovi percorsi".

### Posologia Consigliata:

Quattro gocce in quattro momenti differenti della giornata, lontano dai pasti (è ideale consultare un Floriterapeuta, un Kinesiologo professionale oppure un Omeopata, per trovare le posologie corrette).

## Riassunto della prima tappa verso la Tua Felicità

Caro allievo (lettore), in questa tappa hai potuto imparare il significato del DESIDERIO, hai scoperto che ogni persona ha due strade da poter percorrere: i piaceri dell'essere o quelli dell'avere (che sono in sostanza infiniti).

Ogni strada ha i propri "pro e contro", ma è certo che la felicità, quella duratura, quella profonda e veritiera, preferisce l'Essere.

- Hai potuto conoscere la teoria dei bisogni di Maslow, che ti ricordo essere: fisiologici, di sicurezza, appartenenza a gruppi, stima, autorealizzazione e oltre la trascendenza;
- Hai potuto chiarire a te stesso alcuni desideri attuali;
- Hai appreso l'importanza del Silenzio (che ti consiglio di continuare a praticare ogni giorno);
- Hai conosciuto l'uso dei mantra per meditare e svuotare la mente;
- L'importanza di manifestare quotidianamente la gratitudine;
- Hai anche conosciuto le caratteristiche dei fiori di Bach, soprattutto per questa prima tappa il rimedio: Walnut.

Sicuramente se pratici correttamente l'astensione dal giudizio e impari ad affidarti, ad avere fiducia nell'energia universale che tutto guida, potrai gustarti nuovi attimi di felicità, momenti di appagante vuoto mentale.

## { *Lasciar andare*

*«Un allievo chiese al maestro: Cosa devo fare per ottenere l'illuminazione?».*

*«R. Niente».*

*«Perché niente?».*

*«R. Perché l'illuminazione non deriva dal fare... ma accade».*

*«Allora non la si può mai conseguire?».*

*«R. Sì che si può».*

*«E come?».*

*«R. Attraverso il non fare».*

*«E cosa si fa per conseguire il non fare?».*

*«R. Cosa si fa per andare a dormire o per svegliarsi?».*

~ ANTHONY DE MELLO ~