

I quattro livelli dell'Esperienza Umana

"L'Energia segue il pensiero"

Il sistema psicofisico è una struttura olistica, un insieme inscindibile che opera in costante interrelazione dinamica tra tutte le sue parti. Lo dividiamo in 4 livelli di base, al solo scopo di conoscerlo ed utilizzarlo meglio. Si tratta di "piani dimensionali diversi", esattamente come lo sono i 5 sensi tra loro. Di una stessa realtà, tipo una mela che abbiamo davanti, essi raccolgono informazioni di natura completamente diversa, come gusto, vista, tatto.

Soltanto il Corpo Fisico si trova su un piano materiale, tangibile e "reale"; gli altri livelli si addentrano in ambiti sempre più sottili, rarefatti e apparentemente "irreali": il Mondo delle Emozioni, quello dei Pensieri, quello delle Aspirazioni. Non saranno più i 5 sensi a guidarci in questo viaggio, ne' le leggi del mondo materiale ad orientarci. Le "Istruzioni per l'Uso" scaturiranno da altre logiche, frutto dei diversi postulati alla base di ogni sistema. Si tratta di Mondi più "sottili": come suono e luce sono materia più rarefatta di un tavolo, così emozioni, pensieri e aspirazioni sono più impalpabili delle azioni concrete, ma non per questo meno reali, ne' tanto meno incapaci di creare materia. Quasi sempre sono viceversa la matrice, il punto d'origine stesso di un accadimento fisico. "L'Energia segue il Pensiero" significa che la Coscienza, che negli Esseri Umani si manifesta sotto forma di emozioni, pensieri, intenzioni, uso dell'attenzione, è il "Vettore", la "Freccia Direzionale" che guida le azioni. Questo vale sia per pensieri, intenzioni, emozioni di cui siamo coscienti, che per quelli rintanati a livello inconscio. La divaricazione sotterranea tra intenzioni consapevoli e inconscie è origine delle molte difficoltà che incontriamo nel perseguire i nostri obiettivi o nella comprensione del nesso reale tra causa ed effetto nella nostra vita.

I quattro livelli del sistema psicofisico

PRIMO LIVELLO - Corpo Fisico ed Elettrico

E' il regno dei 5 sensi, il corpo fisico vero e proprio, con i suoi muscoli, ossa, sistemi, organi, apparati: tutto ciò che è visibile ed indagabile. Il secondo elemento di questo livello è costituito dalla "Corrente Elettrica" che anima la materia e le dà vita, senza la quale, il corpo sarebbe come un sistema di fili scollegato dall'energia. Il campo elettrico umano rappresenta il soffio vitale. Spesso non ne abbiamo coscienza, perché "invisibile", anche se è misurabile attraverso l'attività elettrica del cervello. A causa della sua natura, ci sfugge spesso la relazione di causa-effetto tra la vitalità del nostro corpo elettrico e i risultati tangibili, in termini di energia disponibile, salute, stanchezza emotiva o fisiologica, disturbi nervosi, facilità di contagio virale o demotivazioni, altrimenti inspiegabili.



SECONDO LIVELLO - Il mondo delle Emozioni e delle Reazioni Emotive

E' cangiante e in continuo movimento: è il sensore sottile del mondo esterno, che immediatamente crea una reazione soggettiva involontaria e diretta, agli stimoli esterni veri o presunti. "E' la risposta viscerale diretta verso l'interno ad un evento esterno. Possiamo considerarlo come un altro senso, i cui recettori hanno sede nella sostanza grigia del cervello nell'area del tronco dell'encefalo. La natura del corpo emotivo è assolutamente involontaria e spontanea, e quindi decisamente fuori controllo per definizione, perché la percezione emotiva ha carattere compulsivo, ci spinge cioè a fare qualcosa in modo diretto" (3). Ad esempio, l'adrenalina ha un effetto velocizzante che scatta in situazioni di pericolo improvviso, in modo compulsivo. Attraverso il sistema endocrino, l'emozione fa affluire ormoni nel corpo, nell'arco di pochi secondi, influenzando sulla vasodilatazione, la respirazione, l'atteggiamento fisico e posturale del corpo. Il mondo emotivo è il livello in cui regna la massima confusione nella nostra società, perché viene represso per la paura della sua esplosività, o utilizzato in modo subliminale e subdolo per ottenere consenso inconscio, come nella pubblicità. Questa stessa attitudine alla repressione lo ingigantisce, rendendolo un mostro da temere e nascondere in cantina. Si creano così delle strutture psicofisiche di repressione e difesa, delle "gabbie", che generano reazioni automatiche a tutti i livelli. Queste "gabbie" apparentemente ci proteggono, fornendoci delle difese, ma limitano l'apporto di energia vitale, utilizzandola per "difenderci", e allontanandoci così dalla nostra Essenza. Vedremo come trattare questo livello: renderlo fluido e vivo anche senza fare danni, arricchendo invece la nostra vita di emozioni, piacere e motivazione.

TERZO LIVELLO - Il mondo dei Pensieri e della Mente

Il nostro cervello emette onde elettromagnetiche, comprese tra i 5 e 35 cicli al secondo, appena più lente delle onde radio, emesse da apparecchiature inventate dal nostro cervello stesso! I pensieri sono frequenze e la loro funzione è di realizzare: attraverso ragionamento e giudizio essi progettano strategie per creare.

Pensare coscientemente significa portare l'attenzione volontariamente su qualcosa, e attivare così energia verso quel pensiero. Se pensiamo ad un braccio, ad esempio, l'energia mentale crea immediatamente coscienza in quel luogo. Un cervello addestrato può portare coscienza ed energia ovunque diriga la sua attenzione.

Anche i pensieri non consapevoli tendono a realizzare se stessi e, per farlo, risucchiano un'enorme quantità della nostra energia mentale.

La difficoltà di gestione del mondo mentale nasce proprio dal fatto che poche volte siamo veramente coscienti del nostro pensiero e tanto meno capaci di dargli una direzione chiara e costante. Il cervello e la mente sono splendidi computer a nostra disposizione per realizzare i nostri sogni, se impariamo ad usarli in modo appropriato.

QUARTO LIVELLO - Il mondo dei Desideri, delle Aspirazioni, della Motivazione

E' il Regno dell'Essenza, della nostra Verità profonda. Evito volutamente di chiamarlo livello Spirituale per non aggiungere, in questa sede, sfumature troppo personali legate a scelte di fede religiosa. L'esistenza di questo piano è comunque reale, qualunque siano le convinzioni religiose di una persona. Qui risiede il senso delle nostre azioni, aspirazioni, attività, obiettivi: è il collegamento al nucleo della persona, che nutre e coordina tutti gli altri, i famosi 21 grammi del peso dell'Anima. Entrare in un contatto consapevole con la nostra essenza ci permette di riconoscere se quello che facciamo è giusto per noi, dà realmente senso alla nostra vita, orientandoci nelle nostre scelte da un punto di Verità che genera spontaneamente energia vitale e creativa.

Schema delle funzioni dei quattro livelli	
<p>Corpo fisico ed elettrico I fatti, la realtà, che cosa?</p> <p><i>salute - alimentazione sonno - riposo ambiente fisico - elettrico corpo - muscolatura eredità fisica - vitalità fisica il clima, la temperatura, l'umidità sopravvivenza - sicurezza materiale</i></p>	<p>Mondo emotivo Come mi sento? Come reagisco istintivamente?</p> <p><i>mondo soggettivo - emozioni reazioni emotive - sensazioni- sentimenti bellezza - estetica - arte - natura tessuto emotivo delle origini piacere - ambiente emotivo ansie - paure - fobie fantasia - creatività - emisfero destro</i></p>
<p>Mondo mentale Con quali strumenti? In che modo?</p> <p><i>il piano, la strategia - la visione esterna il livello oggettivo - lo spazio-tempo ordine nella percezione comprensione razionale efficienza - lucidità mentale capacità di inquadrare e pianificare struttura - studio- matematica - geometria ragionamento plurilivellare - logica dimensione astratta - consequenzialità</i></p>	<p>Livello della motivazione Che senso ha? E' in linea con l'Essenza?</p> <p><i>comprensione del piano e dello scopo profondo motivazione - aspirazione - fiducia attrazione magnetica dei risultati carisma il centro - il core l'Essenza la stella interiore che guida alla meta entusiasmo che stimola ad agire</i></p>