

**PRIME 28 PAGINE DEL CORSO DI
INTRODUZIONE ALL'IPNOSI ORIENTALE**



"PARTE 1"

Manuale Evoluto

A cura del Dr. Marco Paret

INTRODUZIONE

Introduzione all'Ipnosi Orientale: Chiavi Segrete orientali ed occidentali per lo sviluppo della concentrazione e delle potenzialità mentali

Quello che vogliamo fornirvi con questo corso è qualcosa di non disponibile altrove. E' concepito come un riassunto di varie tecniche.

Un concetto importante da comprendere è che l'ipnosi Orientale si dirige alla totalità della persona, ed utilizza tutti gli schemi energetici disponibili.

Vi è una differenza sostanziale tra l'ipnosi moderna occidentale, ed in particolar modo americana, e l'Ipnosi orientale.

Confronto tra ipnosi occidentale ed ipnosi orientale

L'ipnosi occidentale, ed in particolar modo l'ipnosi ericksoniana (da Milton Erickson, famoso ipnotista americano), essendo essenzialmente trasmessa attraverso le parole, è molto incentrata sull'uso delle parole.

Esistono però anche altre dimensioni, che incrementano l'efficacia ed il risultato del fenomeno ipnotico.

L'ipnosi e le scienze affini sono state conosciute e praticate in India fin da tempi molto remoti, prima che il mondo occidentale ne avesse fatto una scienza.

In sanscrito, il magnetismo si chiama **ayaskataguna** oppure **akarshanaçkti**, cioè la “**potenza attrattiva**”.

Il concetto attrattivo viene riferito all'operatore, che segue un particolare training.

L'ipnosi orientale necessita infatti di un doppio salto: il primo di paradigma ed il secondo di approccio, che deve essere effettuato accettando una serie di elementi non rientranti nei paradigmi tradizionali.

Basti dire che sono rarissimi i testi moderni che trattano l'argomento, in quanto il paradigma ipnotico più in voga attualmente tende a considerare inesistente il possibile influsso dell'operatore ed a leggere tutta l'ipnosi come autoipnosi.

In oriente non si nega la possibilità dell'Autosuggestione, ma si ammette anche la possibilità di interventi di tipo differente.

Alcune tecniche qui presentate sono già presenti nel nostro manuale di tecniche psico organico linguistiche, anche se quest'opera è specificatamente rivolta all'ipnosi.

Sono state trasposte in parole il più possibile comprensibili per il lettore occidentale, e sono state discusse con persone di indiscussa conoscenza nel settore.

Ricordiamo che il nostro istituto è forse l'unico in Europa ad avere una rappresentanza permanente in Nepal (adesso dopo i recenti avvenimenti spostata in India), facendo parte del consorzio di ricerca accademico Eurasiatico Cairn.

E' importante legare il concetto di Ipnosi al concetto di Maya. Maya è un nome utilizzato per indicare la nostra percezione della realtà, ma essendo un concetto

soggettivo ci sono anche vari gradi di Maya corrispondenti a quella che in occidente viene chiamata Ipnosi.

Il concetto di ipnosi è inoltre inscindibile dal concetto di potenziale umano.

Oriente ed Occidente da sempre hanno investigato l'uomo ed il suo potenziale.

Non ci siamo quindi limitati in quest'opera ad un'analisi esclusivamente limitata all'area indiana, bensì abbiamo collegato più fonti differenti. In oriente sono di interesse le tecniche nell'area Indotibetana dello Yoga e nell'area cinese del Chi-Kung.

Con parallelismi con le tecniche orientali in occidente troviamo anche varie tecniche esoteriche, dalla cabala ai suoi derivati, che abbiamo altresì esaminato in modo da dare il massimo di completezza alla nostra analisi.

In questo corso potrete trovare collegati assieme:

- Concetti di Comunicazione e Concetti Delle Medicine Tradizionali Orientali
- Tecniche per l'Alchimia Interiore e Loro significato in un piano globale di trasformazione dell'individuo e per l'autoipnosi
- Sviluppo del proprio potenziale collegandolo anche all'aspetto comunicazionale

Se già vi siete avvicinati a queste discipline potrete trovare in queste pagine nuovi paradigmi.

Oltre a conoscere nuove maniere di operare, tale corso vi darà nella seconda parte, tramite l'unione di tecniche orientali ed occidentali, la possibilità di PRONUNCIARE I SUONI in una nuova maniera, in grado di influenzare VOI STESSI e la REALTA' CHE VI CIRCONDA.

E' questa una vera e propria autoipnosi, in grado di influenzare voi stessi e la realtà.

Questa è anche la chiave dei mantra.

Vi è anche un livello ulteriore, però per esperienza abbiamo visto che è molto più facile operare un'influsso tramite il potere dei suoni (o comunque di simboli appropriati) che in maniera pura, che consiste in un grado operativo più elevato.

Se iniziate adesso scoprirete un mondo nuovo e la possibilità di creare nuove Realtà.

Questo corso vi vuole fornire una serie di tecniche pratiche, tratte tra le molte sviluppate ed insegnate presso la nostra scuola ISI-CNV.

Ovviamente siamo a vostra disposizione per consigli ed informazioni!

Buon Viaggio!

1. INIZIAMO!

Fase 1: Il Rilassamento

Per l'ipnosi e l'autoipnosi è fondamentale il concetto di RILASSAMENTO.

Confronto tra ipnosi occidentale ed ipnosi orientale.

In occidente il rilassamento è un mezzo, uno strumento per liberarsi dallo stress.

Nella visione orientale il rilassamento è una forma di base di coscienza del nostro corpo, in quanto lo sviluppo della coscienza è il fine.

E' anche un modo di essere più recettivi a tutta una serie di stimoli,

L'allievo avanzato può ottenere forti risultati anche senza rilassamenti preventivi, ma è indubitabile che per chi si avvicina a queste tecniche per la prima volta il rilassamento può essere un'esperienza iniziale e primaria di coscienza del corpo facilmente accessibile.

Dovete imparare a rilassarvi; tutte le tensioni nel corpo e nella mente dovrebbero essere rimosse.

Infatti alle tensioni del corpo corrispondono spesso le tensioni della mente, e queste potrebbero essere di grande ostacolo nei successivi sviluppi della metodica.

Se leggiamo gli aforismi di Patanjali (una tra le opere base dello Yoga) tale concetto (il controllo delle fluttuazioni della mente) è presente fin dalle prime righe.

Gli esercizi di rilassamento devono essere considerati come una forma di **IGIENE MENTALE** ed andrebbero praticati più spesso possibile per ritrovare o conquistare una situazione psicofisica ottimale.

Benson, ha provato scientificamente che un quarto d'ora di rilassamento al giorno riduce in maniera provata l'incidenza di malattie psicosomatiche.

Sgombrare la mente è facile a dirsi ma non a farsi, rilassare la mente significa liberarsi da tensioni, ansie, e da qualsiasi pressione che spinga a seguire ogni pensiero che attraversa il cervello: in questa fase i pensieri devono essere lasciati liberi di attraversare la mente uno per volta senza necessariamente dover intervenire su di loro.

Un altro concetto, di cui vi renderete conto ben presto, è che ogni volta che uscirete dal rilassamento avrete l'impressione di vedere la realtà più vivida.

La stessa impressione molti la provano la mattina quando si svegliano.

Questo perché spesso mettiamo tanti pensieri davanti alla nostra percezione della realtà...

Molti pensieri sono legati ad ansie, cioè ad immagini mentali di cose che non esistono in questo momento.

L'ansia è la peggior nemica della memoria in quanto disturba notevolmente l'attenzione e può riuscire a "bloccare" la mente.

In sintesi quindi possiamo dire che gli esercizi di rilassamento riducono l'ansia e migliorano l'attenzione.

Sembra semplice, ma in realtà pochissime persone sanno come rilassarsi veramente. Finché non vi siete *condizionati* a far diventare ciò un'abitudine, il rilassamento deve,

dapprima, essere uno sforzo volontario. L'esercizio che seguirà successivamente può essere molto utile.

Al fine di ottenere i massimi risultati è indispensabile che la mente ed il corpo siano rilassati.

I vantaggi di una buona capacità di rilassamento sono i innumerevoli: miglioramento della qualità del sonno, recupero più veloce dopo uno sforzo fisico o intellettuale intenso, riduzione progressiva del nervosismo, maggiore resistenza all'ansia, agli *shock* emotivi, e in una certa misura, perfino alle malattie. Insomma, ce n'è abbastanza per cominciare subito. Il rilassamento è **l'anticamera degli stati di coscienza modificati di coscienza**, in cui si diventa più ricettivi e si entra in contatto con gli strati inconsci della psiche, si immagina, si intuisce... Una volta raggiunto questo stadio diventa possibile mettere in opera una serie di procedure che aiutano a migliorare la vita, come l'etero/autosuggestione, l'ipnosi e l'autoipnosi, l'introspezione psicologica e la programmazione del pensiero. Presentiamo quindi una serie di semplici esercizi di rilassamento.

METODO A

SEMPLICE ESERCIZIO DI RILASSAMENTO UTILIZZANDO LE TRE PARTI DEL CORPO (Testa/Petto/Addome)



Il rilassamento è una chiave per una migliore qualità di vita

Quest'esercizio non è indiano, bensì è derivato dall'antica tradizione dell'albero della vita, e le tre lettere Sh A ed M sono in tale tradizione legate alle tre zone del corpo: testa, polmoni, addome.

Avete mai desiderato potervi rilassare?

E' possibile utilizzando tecniche specifiche.

Sui nostri libri e nei nostri corsi ne sono presentate anche molte altre.

Questa si basa sulla simbologia delle parti del corpo.

Esercizio di rilassamento

Finalità:

1 - acquisire uno stato di concentrazione atto a permettere successivi esercizi

2 - individuare il proprio punto di calma interiore

NOTA: lasciate la vostra respirazione restare normale; noterete comunque che a poco a poco il periodo di espirazione aumenterà: questo è un segnale che vi state rilassando.

Durante ogni espirazione

- Pronunciare mentalmente la lettera Sh focalizzandosi sulla testa
- Pronunciare mentalmente la lettera A focalizzandosi sul petto (spalle/polmoni)
- Pronunciare mentalmente la lettera M focalizzandosi sull'addome
- Pronunciare mentalmente la lettera A focalizzandosi sul petto (spalle/polmoni)
- Pronunciare mentalmente la lettera M focalizzandosi sull'addome
- Pronunciare mentalmente la lettera M focalizzandosi sull'addome
- Eventualmente ripetere tutto il processo, oppure, a scelta, continuare a ripetere anche solo la lettera M con un colore blu acqua ad ogni espirazione

La caratteristica di quest'esercizio è che vi chiede di pronunciare mentalmente i suoni. Molte nostre preoccupazioni sono legate ad un dialogo interno continuo. La pronuncia dei suoni (mentalmente) occupa lo spazio mentale normalmente occupato dal dialogo interno ed aiuta a rilassarsi.



Il rilassamento muscolare progressivo e la visualizzazione rilasciano corpo e mente e liberano i meccanismi della memoria; se si mette in pratica questo noteremo quindi inoltre un netto miglioramento e anche uno sviluppo notevole della memoria.

METODO B

1- Rilassamento

Stendetevi sopra un letto o un divano. Decidete mentalmente che volete rilassare ogni parte del corpo. Respirate profondamente per un minuto o due. Poi sollevate il vostro braccio destro dal letto con un angolo di quarantacinque gradi, trattenetelo per pochi secondi, poi, di colpo - lasciatelo cadere! Nel momento in cui cade pensate tra voi stessi, "braccio destro rilassati!". Poi sollevate, trattenete, fate cadere, e ripetete l'esercizio col vostro braccio sinistro.

Eseguite l'esercizio più volte finché non ottenete il grado di rilassamento nelle braccia che desiderate.

Poi, sollevate la vostra gamba destra dal letto con un angolo di quarantacinque gradi, trattenetela per un momento, poi, di colpo, fatela cadere! Mentre rimbalza sul letto, pensate la frase, "gamba destra rilassati!". Poi sollevate e ripetete l'esercizio con la vostra gamba sinistra. Continuate l'esercizio un certo numero di volte finché non raggiungete il grado di rilassamento che desiderate nelle vostre gambe.

A questo punto, rimanete tranquilli per alcuni minuti. Quando siete pronti, sollevatevi dalle anche, finché la vostra schiena non è sollevata dal letto di quarantacinque gradi. Trattenetelo, poi lasciatevi cadere indeietro sul letto, pensando nello stesso momento, "muscoli del corpo rilassatevi tutti!".

Ripetete l'esercizio più volte finché non avete raggiunto il grado di rilassamento che desiderate nella vostra schiena.

Poi segue il rilassamento dei muscoli del collo. Girate la vostra testa da lato a lato con un gentile movimento rotatorio. Ogni volta che la girate ripetete la suggestione, "muscoli del collo, rilassatevi!". Poi lasciate che i vostri pensieri si dirigano al rilassare i muscoli della vostra testa e della faccia; pensate al formicolio della cima della testa, ai vostri occhi che si rilassano, ai muscoli delle vostre guance che cadono. Ripetete l'esercizio più volte finché non raggiungete il grado di rilassamento che desiderate nel vostro collo e nella vostra testa.

Troverete questi esercizi di rilassamento piacevole; potete eseguirli tanto quanto desiderate.

Ora stendetevi quietamente sul letto e formatevi un'immagine mentale di tutto il vostro corpo completamente rilassato, e con un facile e volontario "lasciarsi andare", rilassate tutti i muscoli del vostro corpo insieme. Continuate in questo esercizio finché non riuscite a sentirvi sempre più rilassati e non avete più desiderio di muovervi; sentite quel delizioso languore che si diffonde lungo il vostro essere quando il rilassamento profondo si sistema nel vostro corpo. E mentre il corpo si rilassa anche la mente si rilassa - e un profondo rilassamento fluisce nella vostra mente.

Questi esercizi forniscono un metodo molto efficace di ottenere rilassamento profondo. Presto sarete così abituati a rilassarvi a volontà che questa serie di esercizi deliberati non sarà necessaria; vi sarete *condizionati* a tal punto che il semplice pensiero del rilassamento del vostro corpo e della vostra mente automaticamente lo porterà. Conoscerete l'esperienza così intimamente tanto che il rilassamento avverrà istantaneamente.

2. L'ATTENZIONE

L'attenzione focalizza la mente su quello che uno desidera realizzare. E' una delle caratteristiche base per lo sviluppo delle capacità mentali. E' molto importante per l'autoipnosi e le tecniche di autosuggestione mentale sia occidentali che orientali. Anche nell'ipnosi occidentale tale concetto è presente.

Confronto tra Ipnosi occidentale ed orientale.

Nell'ipnosi occidentale ha importanza l'attenzione del soggetto.

Erickson, ad esempio, era un maestro nel guidare l'attenzione. Portava il soggetto a portare attenzione al proprio corpo, ai propri stati d'animo, alle proprie risorse.

Lo stesso esiste in oriente, dove è portato ad un livello ulteriore, in quanto portato al concetto che ogni atto di attenzione tende ad influenzare la realtà che osserva.

Il lavoro dello studente è portato a controllare e guidare la sua attenzione fino ad ottenere risultati incredibili.

La mancanza di risultati delle suggestioni è infatti più spesso causato da una mancanza di focalizzazione che da qualsiasi altra cosa, in quanto una mente che vaga compie molto poco. Uno può ripetere suggestioni senza fine, ma se non sono focalizzate nel "campo d'attenzione" della mente produrranno piccolo effetto. La concentrazione è l'elemento basilare nel focalizzare l'attenzione, e poichè è così importante per l'ipnosi, è bene considerare le seguenti leggi:

1. Un atto di attenzione (un atto di focalizzazione concentrata) è necessario per ogni espressione di coscienza
2. Più concentriamo la nostra attenzione su di un particolare argomento meno notiamo altre sensazioni.
3. Più ci concentriamo su di un argomento meno notiamo le nostre sensazioni interne.

Scegliete uno dei seguenti due esercizi per sviluppare la vostra capacità di concentrazione:

Esercizio nr. 1

Per questo esercizio, oscurate la vostra stanza e focalizzate una luce su di un quadro alla parete. Sedetevi confortevolmente di fronte al quadro, e osservatelo.

Osservate attentamente ogni dettaglio dell'immagine. Studiate ogni linea, ogni ombra, ogni colore, ogni minuto dettaglio; è stupefacente la quantità di dettagli che possono essere individuati in una semplice immagine quando uno la osserva.

Concentratevi e assorbitevi nell'immagine così intensamente che ogni cosa attorno a voi sembri svanire. Più riuscite a fare questo, più potentemente la legge dell'attenzione entra in gioco e le impressioni esterne cessano di esistere.

Anche il vostro corpo si perderà nella concentrazione.

Questo esercizio fornisce un eccellente esercizio nello sviluppare "la fissazione dell'attenzione", e rinforzerà il vostro dirigere la coscienza in concentrazione diretta.

Praticate questo esercizio più volte, utilizzando una differente immagine ogni volta.

La fissazione dell'attenzione è l'elemento più importante per impiantare una suggestione nel subconscio.

Esercizio nr. 2

Quest'esercizio è anche molto adatto per crearvi uno sguardo potente.

Scegliete un punto, una lettera su di un libro o un qualche altro piccolo elemento e incominciate a fissarlo senza battere le ciglia e con intensità; tutta la vostra attenzione deve essere diretta sul punto. Quando vi viene da battere le palpebre, interrompete.

Cercate di aumentare gradualmente il tempo per il quale rimanete senza sbattere le palpebre: potete iniziare con qualche decina di secondi e poi aumentare gradualmente fino a raggiungere un minuto, incominciate allora ad aggiungere un minuto alla volta finchè non arrivate ad un quarto d'ora.

Riposate sempre un po' gli occhi tenendoli chiusi dopo aver fatto quest'esercizio. In teoria potreste tenerli chiusi per lo stesso periodo e lavorare in quel momento sulla visualizzazione, cercando di rivedere quello che avete appena osservato.

Non sfregateli mai con le mani per non irritarli.

Questo esercizio è molto valido e uno dei migliori per chi vuole imparare ad ipnotizzare velocemente ed efficacemente.

Per potenziare lo sguardo ci limitiamo ora a questo esercizio, in quanto gli esercizi superiori è meglio che siano condotti sotto una guida esperta.

3. L'IMMAGINAZIONE

L'immaginazione è la capacità della mente di formare immagini. Possiamo dirigerla consciamente fino ad un certo punto, ma appartiene principalmente al subconscio e costantemente determina i nostri comportamenti.

In relazione a quello che vogliamo fare, siamo specialmente interessati nel suo uso per visualizzare un'idea suggerita o una serie di idee.

Confronto tra ipnosi orientale ed ipnosi occidentale

Nell'ipnosi occidentale l'attenzione è posta a far visualizzare al soggetto immagini mentali.

Nell'ipnosi orientale un grande segreto è anche nella capacità dell'operatore di visualizzare e vedere mentalmente l'effetto che si desidera realizzare.

Sviluppare l'immaginazione vi insegna anche a controllare la vostra mente.

Noterete che lo sviluppo dell'immaginazione si accompagna naturalmente allo sviluppo della concentrazione.

L'autoipnosi è strettamente legata alle capacità di visualizzazione.

E' bene che voi impariate come stimolare le vostre facoltà immaginative di visualizzazione, e per questo scopo l'esercizio seguente potrà essere trovato di utilità: sedetevi confortevolmente su di una sedia comoda, rilassatevi all'indietro e chiudete gli occhi. Ora disegnate nella vostra mente l'immagine della stanza dove siete. Immaginate di vedere la stanza anche se i vostri occhi sono chiusi.

Dapprima, l'immagine mentale sarà confusa e indistinta, ma, con l'esercizio, vi sembrerà come se la steste guardando proprio coi vostri occhi. Ora, cercate di tornare indietro con la memoria e riportare una scena familiare di una precedente esperienza felice. Nel vostro "occhio della mente", guardate quanti dettagli riuscite ad individuare.

Dopo aver guadagnato abilità nel formare immagini mentali, mettete qualche sforzo creativo nell'immaginare; popolate la vostra stanza con persone e cose che non vi sono realmente contenute. All'inizio, possono essere persone e cose familiari, e poi, successivamente, persone e oggetti totalmente risultato della vostra immaginazione.

L'esercizio qui sopra è utile per prendere controllo della propria immaginazione, e l'immaginazione, attraverso la visualizzazione, è di grandissimo valore nel *fissare* suggestioni nel vostro subconscio. Più brillantemente potete imparare a dipingere le vostre suggestioni con l'immaginazione, più potente sarà l'influenza.

Ricordate inoltre le seguenti due regole:

BREVITA' E DEFINIZIONE

Il subconscio accetterà una suggestione breve e definita, e la condurrà avanti fino ai limiti estremi, ma non lo farà efficacemente se sovraccaricato. Rendete le vostre suggestioni sempre positive, semplici, e dirette ad un risultato.

La mente subconscia non ha la capacità di operare ragionamenti induttivi o creare premesse. Formulare premesse è un lavoro della mente conscia; il subconscio può solo prendere una premessa e dedurre da questa - in una maniera mirabile. Poichè non ha la capacità di ragionamento induttivo la mente subconscia *non controllata* può essere uno strumento pericoloso, e nello stesso tempo, di incredibile valore quando padroneggiato.

RIPETIZIONE

Presentare una suggestione alla mente solo una volta, rischia di produrre solo una piccola impressione, ma ripetuta più volte l'impressione si approfondisce finchè non è fissata nella mente subconscia. Allora può iniziare la *realizzazione*.

Con la ripetizione opportunamente condotta, vale a dire con uno sforzo d'attenzione in essa ogni volta, si sveglia l'attenzione spontanea, così che la suggestione ha la possibilità di fiorire nelle condizioni più fertili.

4. MEDITAZIONE E TRANQUILLIZZAZIONE DELLA MENTE

Alcune tecniche di meditazione

Continuiamo nel nostro viaggio di tranquillizzazione della mente con due tecniche molto semplici chiamate spesso “di meditazione”.

La parola “meditazione” è una parola che, per l’allievo di queste tecniche, si porta sempre più a contatto con la vita.

Se osserverete, la seconda delle tecniche presentate lavora sulla coscienza della respirazione.

L’allievo esperto arriva ad essere sempre più cosciente non solo della respirazione, ma anche di ogni suo movimento ed agire.

A questo punto la vita si fonde con quello che prima veniva chiamato “meditazione”.

Le tecniche di meditazione qui descritte sono basate:

la prima sul potere della visualizzazione

la seconda sulla coscienza delle azioni corporee

I metodi qui delineati derivano dalle antiche Sutra Tantriche di Shiva.

Meditazione tramite l'immaginazione (Visualizzazione)

"Visualizza i cinque cerchi colorati della coda del pavone come i cinque sensi, nello spazio illimitato. Ora lascia che la loro beltà si mischi. Allora i tuoi desideri diverranno realtà".

Questa tecnica impiega due processi - visualizzazione e concentrazione. Chiudete gli occhi e guardate il vostro spazio interiore di fronte a voi; immaginate che il vostro centro dell'essere sia in tale spazio. Ora concentratevi totalmente su tale immagine e dimenticate il mondo intero, e solo questo punto rimane nella vostra coscienza: di colpo sarete gettati al vostro centro interiore - profondamente dentro voi stessi nella regione dell'ombelico.

Per capire ciò, rendetevi conto delle seguenti cose riguardo alla vostra mente e alla vostra coscienza:

1. La mente è sempre in movimento; a meno che non sia concentrata, non è mai in un punto. Di per sé stessa, si sposta da un pensiero all'altro, da A a B. Ma non è mai in A; non è mai in B; è sempre in movimento. La vera natura della mente è movimento. Il processo stesso del pensiero è movimento. Da A a B, da B a C, continua a spostarsi. Se cercate di fermare la mente in un punto qualsiasi questa combatterà con voi, in quanto la mente è un processo. Se voi vi fermate e non vi muovete, la mente scompare e rimane solo la consapevolezza.
2. La consapevolezza è la vostra natura, la mente la vostra attività. Noi tendiamo a pensare che la mente sia qualche cosa di sostanziale; in verità non lo è. La mente è solo un'attività, un processo.

3. La mente pretende di essere padrona di voi, e l'ha preteso così a lungo che addirittura voi (il vero padrone), credete che lei sia padrona.

Questa tecnica vi aiuterà nel prendere controllo della vostra mente in quanto utilizza concentrazione, e con la concentrazione la mente arriva ad un punto dove il movimento si ferma. Quando il movimento si ferma, la consapevolezza regna suprema.

Cominciate l'esercizio visualizzando nel vostro spazio interiore, di fronte ai vostri occhi chiusi, i cinque cerchi colorati della coda del pavone come se fossero i vostri cinque sensi nello spazio illimitato. Utilizzate vividamente la vostra immaginazione mentre fate ciò, e vedete l'immagine nel vostro spazio interiore con colori vivaci.

Immaginate che questi colori siano tutto quello che esiste al mondo, e che hanno siano completamente collegati ai vostri cinque sensi. Ora, muovetevi tra questi colori - muovetevi all'interno e visualizzate un centro dove tutti questi cinque colori si incontrino con voi.

Continuate, immaginate i cinque colori che si diffondano ovunque nello spazio e che si incontrino ad un punto dentro di voi profondamente, all'altezza dell'ombelico. Concentratevi su questo punto finché il punto non si dissolve. Si dissolverà. Lo potete fare dissolvere, in quanto si tratta di immaginazione. E quando il punto si dissolve, siete gettati al vostro centro.

Questa tecnica farà sì che il vostro intero mondo si dissolva. Attraverso di questa dimenticherete il mondo intero, c'è solo un colore. Ora la vostra coscienza non si può muovere da nessuna parte. Tutte le dimensioni sono chiuse. La mente è gettata verso sé stessa, la coscienza è gettata verso sé stessa, e voi entrate nel vostro centro dell'essere. "Allora i vostri desideri diverranno realtà". come dice la Sutra.

Ricordate, mentre eseguite questo esercizio, di concentrarvi finché il punto al vostro centro non si dissolve. Utilizzate la vostra immaginazione per farlo dissolvere. in questo processo la mente si dissolve, si ferma, e quando la mente si ferma voi non potete riferirvi a niente al di fuori, e quando non vi potete muovere all'esterno allora vi muovete all'interno. Di colpo siete al vostro centro.

MEDITAZIONE BASATA SULLA RESPIRAZIONE

Fate attenzione ad ogni singolo atto respiratorio: cercate di essere coscienti tanto nell'inspirazione che nell'espiazione

*Come un uomo che voglia domare un toro lo legherà a un albero,
così la mente dev'essere saldamente legata
con la consapevolezza all'oggetto della meditazione.*

(Visuddhi Magga)

Commento: Ashin Buddhaghosa spiega che quando un meditante lavora nel modo giusto, mantenendo la consapevolezza del tocco del respiro che entra e che esce all'imboccatura delle narici, prima o poi deve manifestarsi un segno. Spiega anche che il segno non è per tutti il medesimo. Per alcuni sarà un tocco lieve come un

fiocco di cotone, un batuffolo di seta o una leggera brezza. Per altri potrà essere una forma come una stella, un diadema di gemme o un filo di perle. Altri avvertiranno una sensazione grezza come se venissero pinzati da una molletta di legno. Altri sperimenteranno il segno come una lunga treccia di corda, un mazzo di fiori o uno sbuffo di fumo. Altri ancora lo avvertiranno come una ragnatela, una pellicola di nuvola, un fior di loto, la ruota di un carro, il disco della luna, il disco del sole. Se appare un segno luminoso, non bisogna cominciare a pensarci né dargli attenzione diretta. Il segno è originato dalla percezione. Perciò bisogna capire che appare diverso a causa della differenza di percezione.

Cosa significa questo? Durante il vostro lavoro di attenzione sulla respirazione raggiungerete progressivamente livelli di coscienza differenti. La sensazione di un livello di coscienza differente è indefinibile e può prendere qualsiasi forma. Siete ad un livello superiore del vostro sviluppo interiore!

5. MEDITAZIONE MIRATA

La meditazione mirata è molto simile al concetto occidentale di “autoipnosi”, e si può anzi pensare che molte volte quella che in occidente viene chiamata autoipnosi in oriente potrebbe essere chiamata “meditazione”. Come l’autoipnosi presenta due livelli di obiettivi fondamentali per la crescita condotta fino ad ora. Presentiamo ora alcuni concetti di autoipnosi, per aiutare lo studente nell’affrontare ora un nuovo passaggio

DUE LIVELLI DI OBIETTIVI

1) La consapevolezza di sé:

è il fine verso cui si dovrebbe muovere la vita di ciascuno: raggiungere tale obiettivo è il fine ultimo. L’aumento del livello di coscienza quotidiano ne è la strada. Quando parliamo di “presenza”, intendiamo proprio questo.

Essere presenti a sé stessi, al proprio modo di essere ed alla propria vita. Il concetto è che si può essere in contatto diretto con sé stessi, al di là della nuvola di pensieri che ci offuscano normalmente la percezione mentale, e che fanno sì che noi non percepiamo il mondo, bensì la nostra idea di esso. Il fine è di andare al di là. Essere coscienti che quella che viviamo è una “realtà immaginata”.

2) La mente e la propria realtà:

mentre l’obiettivo indicato sopra è più generale e corrisponde ad un percorso globale, è indubitabile che la padronanza del primo livello corrisponde alla padronanza anche di un secondo livello, quello della propria realtà mentale, ovverosia delle proprie “realtà immaginate”.

Ciascuno ha infatti una realtà differente, che esiste all'interno della propria mente.

La differenza essenziale tra il primo ed il secondo livello è la quantità di coscienza.

Serve infatti una piccola quantità di coscienza per modificare la realtà attorno a noi, serve una grande quantità di coscienza per divenire effettivamente consapevoli che queste realtà siamo noi a crearle.

CONCETTI UTILI PER LA MEDITAZIONE MIRATA

Visualizzazione

Significa immaginare quello che desiderate.

Abbiamo già presentato precedentemente tale concetto, ma ci ritorniamo in quanto è importante sviluppare al massimo tale capacità mentale ed ora la dirigiamo verso un obiettivo.

Non significa vedere per forza delle immagini nella vostra mente, bensì sapere come quello che desiderate deve apparire.

Possibili oggetti di visualizzazione:

1) quello che desiderate, 2) voi stessi come vorreste essere, 3) gli altri come vorreste che fossero, 4) le condizioni che desiderate, 5) l'ambiente circostante che desiderate, 6) gli eventi che desiderate, 7) le qualità che desiderate manifestare

Pensate, prima di iniziare gli esercizi di meditazione mirata, a come desiderate che siano tutte queste cose; questo esercizio vi aiuterà a creare un'immagine più chiara nella vostra mente.

Affermazione

Le affermazioni sono le parole con le quali specificate ciò che desiderate, possono anche essere considerate l'equivalente di quelle che in occidente vengono definite "suggerzioni verbali".

Ne esistono di due tipi:

- Decodificabili dalla nostra mente (cioè con un senso logico)
- Non decodificabili dalla nostra mente.

Le affermazioni decodificabili sono le cosiddette "suggerzioni"

Devono possibilmente sempre essere:

positive

al presente

cariche di emozione

Più le vostre parole delineeranno un'immagine chiara migliori saranno i risultati.

Non decodificabili dalla nostra mente conscia.

Ripetute, agevolano un lavoro di proiezione mentale.

Proiezione

La proiezione è il vostro legare le vostre immagini e parole all'evento che deve succedere e che state cercando di provocare con le vostre suggestioni; è un elemento semplice ma assolutamente indispensabile.

6. AUTOIPNOSI DI SUPPORTO ALLO SVILUPPO PERSONALE ED ALLE TECNICHE DI MEDITAZIONE ORIENTALE (IPNOMEDITAZIONE)

Cosa è attualmente l'autoipnosi in occidente?

E' una tecnica terapeutica molto efficace, può essere applicata per risolvere alcuni disturbi che fanno parte della vita di tutti i giorni come : Ansia, tensioni, stress, abitudini nocive ecc. ecc.

Questo capitolo è dedicato a presentare l'autoipnosi occidentale in quanto nella nostra esperienza è un primo gradino molto utile per imparare in seguito l'autoipnosi orientale.

Oltre a risolvere delle problematiche è utile per aumentare le nostre capacità, aiutare nel perseguire determinati obiettivi.

E' un modo per comunicare direttamente con il nostro inconscio e quindi ottenere dei risultati o potenziare.

Ad esempio per capire quanto sia efficace l'autoipnosi, basti pensare che fu stabilito che i più famosi geni della storia come Einstein, Edison ecc. dovevano le loro scoperte alle facoltà di mettersi inconsapevolmente in uno stato di autoipnosi, utilizzando le inesauribili possibilità del subconscio, considerato fonte di scoperte, d'invenzione e di successo. Fondamentale quindi per avere successo è come noi ci vediamo sentiamo e vediamo in ogni settore della nostra vita. L'autoipnosi viene anche quindi utilizzata per aiutarci ad avere una visione di noi vincente quindi per generare anche nuovi comportamenti.

L'Autoipnosi ci consente di focalizzare l'attenzione su ciò che desideriamo, ad esempio essere calmi, sereni, concentrati, vigili, con la mente sgombra o totalmente occupati in un'attività da noi scelta. Tutto ciò in una condizione di assoluta libertà da interferenze esterne e da pensieri insignificanti. Con questa tecnica possiamo affrontare esami con sicurezza, sviluppare o abbandonare certe abitudini ecc. ecc.

Con l'autoipnosi tutti gli esercizi delineati in questo libro acquistano maggiore efficacia.

AUTOIPNOSI OCCIDENTALE

L'AUTOIPNOSI OCCIDENTALE UTILIZZA SOPRATTUTTO IL POTERE DELLA PAROLA, E NORMALMENTE RICHIEDE L'UTILIZZO DELLA TRANCE IPNOTICA CLASSICA.

E' importante avere un obiettivo ben formato per poterlo raggiungere, dividerlo per pezzi, sensorializzandolo e focalizzandosi punto per punto.

L'obiettivo deve essere:

P positivo

E emozionale, cioè trovare piacere motivazionale

P presente (parlare sempre al presente mai al passato)

S sensoriale (cosa senti, vedi, odi, quando raggiungi l'obiettivo)

I immaginativo (crearsi un'immagine chiara di ciò che si vuole raggiungere)

S semplice

M misurabile

A arrivabile

R ragionevole

T tempo

L'autoipnosi è una condizione della mente che ci permette di controllare le nostre emozioni, i nostri atteggiamenti, i processi mentali e ci darà la capacità di focalizzare l'attenzione su ciò che desideriamo come, ad esempio, essere concentrati calmi ecc. ecc.

Purificate il vostro pensiero e rendete più



(Givaudan)

Nell'ipnosi occidentale si crea un'autoipnosi cosciente, guidata dall'esterno: sviluppare l'autoipnosi significa creare la stessa condizione su noi stessi. Parlare di autoipnosi equivale a parlare anche di immaginazione creativa e, affinché si possa attuare questo stato mentale, è necessario un rilassamento profondo che ci consente di essere ricettivi verso le immagini spontanee che arrivano e vanno via senza una regola. Tanto più siamo rilassati, tanto più siamo aperti e sensibili a ciò che la fantasia ci mostra. L'autosuggestione è il terreno preferito dell'autoipnosi, come la suggestione è il terreno preferito dell'ipnosi. Quando un'immagine colpisce l'inconscio, l'attività della coscienza tende ad annullarsi ed è proprio in quel momento che la fantasia e la capacità di farsi impressionare si intensificano, quando cioè l'attenzione il giudizio e il ragionamento cessano di stare in guardia. Quindi tutte le tecniche di suggestione ed autosuggestione si basano sul distrarre l'attenzione cosciente, in modo diretto e indiretto, per imprimere dati sensazioni, immagini nell'inconscio. Prima abbiamo parlato di ipnosi e adesso ci addentriamo nel discorso

autoipnosi anche se, prima di continuare, vorrei aggiungere qualcos'altro per far comprendere cosa in realtà sono le tecniche autoipnotiche e ipnotiche, sfatando l'idea che siano qualcosa di ignoto o di non spiegabile.

Come avete potuto apprendere rimaniamo sempre e comunque noi i protagonisti di questa esperienza, sia che ci venga indotta che se ce l'autoinduciamo. Di qui l'importanza della visualizzazione:

Createvi un'immagine chiara delle cose che volete e infondetela di emozioni prima di tutto, pensate che gli inventori riescono a vedere l'oggetto che inventano prima ancora di aver montato tutte le sue parti.

“L'immaginazione è più importante del sapere” (Einstein)

PENSATE AD UN LAGO: quando la superficie è calma è facile vederne il fondo. Quando il lago invece è agitato dalle onde non si vede nulla. La stessa cosa accade con la mente: solo quando è tranquilla si può riuscire a leggere in noi stessi!

ESERCIZIO AUTOSUGGESTIVO DOPO ESSERE STATA ATTIVATA LA CONDIZIONE AUTOIPNOTICA.

- Rilassatevi
- Stabilite qualcosa che vorreste ottenere, creare, realizzare: può essere un lavoro, un cambiamento interiore, una salute migliore, un miglioramento estetico. Per iniziare scegliete un obiettivo in cui vi sia facile credere.
- Create un'immagine mentale, pensate al tempo presente, come se già esistesse, nell'esatto modo in cui lo volete. Raffigurate voi stessi nella

precisa situazione che desiderate. L'immagine mentale arricchitela di particolari emozioni, rendetela quanto più reale possibile.

- Dare energia positiva all'obiettivo, fate a voi stessi affermazioni positive dicendovi che il vostro obiettivo esiste. Questo serve perché affermare una cosa vuol dire sospendere almeno per il momento ogni dubbio o sfiducia che possiate avere.
- Create dentro di voi il sentimento che ciò che desiderate è reale e può essere realizzato basta volerlo.
- Il desiderio o la condizione da realizzare potete richiamarli anche in momenti della giornata, questo fa sì che la condizione diventi parte della vostra vita.

“ La fantasia è il vostro potere”

Dovete tener presente che state comunicando con la vostra mente subconscia ed è quindi necessario rispettare delle regole, affinché essa ci ascolti e comprenda quello che noi vogliamo.

➤ USATE IL TEMPO PRESENTE

Quando pensate al risultato che volete ottenere consideratelo come un fatto compiuto. La mente subconscia è una mente esistenziale ed opera sul “momento” in quanto per lei il futuro non arriva mai.

➤ SIATE POSITIVI

Eliminate ogni parola negativa, trasmettere in una comunicazione la negazione di qualcosa vuol dire trasmettere male. Per il vostro subconscio “no” e “non” sono parole neutre. Normalmente siamo portati a parlare di quello che vogliamo eliminare senza renderci conto che in questo modo

rinforziamo il problema. Dite dove volete andare e non da dove volete andar via.

➤ **SIATE SPECIFICI**

Scegliete un'area specifica dove attuare il miglioramento.

➤ **SIATE DETTAGLIATI**

Analizzare il vostro obiettivo e strutturare la vostra suggestione in modo da includere ogni dettaglio del vostro nuovo comportamento con una programmazione positiva. Ad esempio se c'è la paura a parlare in pubblico la suggestione sarà del tipo: "Mi piace parlare alla gente"

➤ **SIATE SEMPLICI**

Parlate al vostro subconscio come se fosse un bambino, evitate "espressioni letterarie". Le parole semplici hanno più impatto.

➤ **USATE PAROLE EMOZIONALI**

Dovete accertarvi che, nel momento in cui parlate, le vostre affermazioni stanno generando sensazioni. Il subconscio è la vostra mente emozionale.

➤ **PUNTATE ALL'AZIONE**

Le vostre suggestioni devono descrivere le vostre azioni, non le vostre abilità.

➤ **SIATE PRECISI**

Dire esattamente quello che desiderate. Se il risultato è misurabile, come ad esempio il peso, siate precisi.

➤ **SIATE REALISTICI**

Evitare di suggerire la perfezione.

➤ PERSONALIZZATE

Le suggestioni vanno strutturate per cambiare voi stessi e le vostre azioni e non gli altri.

“Cambiare è possibile basta che decidiate che tipo di persona volete essere” (Skipp Ross)

L'autoipnosi è quindi una tecnica ideale sia per creare dei nuovi comportamenti, modificarne altri, gestire problemi tipo l'ansia tensione stress o liberare da abitudini nocive.

7. AUTOIPNOSI ORIENTALE APPLICAZIONE DELLA CONCENTRAZIONE E DEL RILASSAMENTO

UN ESERCIZIO MOLTO POTENTE: MEDITAZIONE MIRATA O AUTOIPNOSI ORIENTALE DELL'ABBONDANZA

Nel corso alterniamo tecniche PRATICHE a spiegazioni TEORICHE di modo che chi segue e PRATICHI questa serie di istruzioni possa arrivare ad un LIVELLO SUPERIORE di conoscenza

Quello che segue è un esercizio di origine ORIENTALE.

Abbiamo cercato di introdurre prima dei concetti di origine occidentale in quanto nella nostra esperienza chi pratica con successo l'autoipnosi occidentale ha successivamente maggiore successo con l'autoipnosi orientale.

Ecco la metodica.

Chiudete gli occhi: osservate quel che vedete davanti ai vostri occhi chiusi.

Vedete dello spazio. Questo spazio nella realtà fisica è solo di una dimensione infinitesimale e dato dalla distanza tra l'interno delle vostre palpebre e i vostri occhi, ma per la vostra coscienza questo spazio si estende all'infinito.

Questo spazio di cui siete consci di fronte ai vostri occhi chiusi è il vostro "schermo mentale", è il vostro spazio interiore che è direttamente connesso all'infinità dello spazio esterno.

Sul vostro schermo mentale potete creare quello che volete e che desiderate far diventare realtà.

Tutto quello che avete creato nello spazio esterno l'avete prima creato in questo spazio interno, e l'avete successivamente proiettato all'esterno.

Adesso state per compiere la stessa cosa.

Dapprima dovete sapere chiaramente che cosa volete creare e far diventare parte della vostra vita.

Poi, dovete permettere alla vostra consapevolezza di voi stessi di creare quello che desiderate creare. Non lasciate che sussistano dubbi. Lasciate che i vostri pensieri

immaginino quello che volete. Immaginate che sia già parte della vostra vita. Pensatelo come un fatto che deve essere.

Ricordate, tutto quello che esiste inizia nell'immaginazione, e più vividamente potrete immaginare quello che desiderate, meglio potrete realizzare tale processo.

Decidete quello che volete che divenga una vostra realtà. Rendete il vostro desiderio chiaro nella vostra mente, poi fatelo cadere nel cuore, così che venga caricato con emozioni. E dal vostro cuore fatelo scendere fino al centro del vostro essere (che per la vostra coscienza è situato un po' sotto al vostro ombelico).

Ora siete pronti per agire.

Sedetevi sulla schiena e rilassatevi. Lasciate le palme a faccia all'insù (posizione per ricevere).

Ora, incominciate a respirare profondamente e liberamente secondo il ritmo 6 - 3 - 6, come avete imparato. Potete includere anche delle respirazioni alternate, se volete. Mentre respirate in tale maniera, pensate all'energia dell'universo che entra nel vostro corpo col respiro. Pensatelo e la sentirete. Divenite sensibile all'energia mentre entra. Sperimenterete come un "flusso di forza" che sale. La sensazione è simile a quella di una corrente elettrica..

Ora rendetevi conto del vostro "schermo mentale" di fronte a voi come di uno spazio infinito, e rendetevi conto che il vostro spazio interiore è connesso con lo spazio esterno, e che voi potete creare nello spazio esterno.

E ora, con gli occhi sempre chiusi, volgete la vostra attenzione allo spazio tra le sopracciglia.

Visualizzate questo spazio divenire come una stella luminosa proprio nel centro della vostra fronte, e dirigete l'energia che avete sviluppato nel corpo in questa stella, e dal centro fate che l'energia illumini come una lampada l'immagine¹ che avete formato sul vostro "schermo mentale". Osservate l'immagine illuminarsi sotto questo fascio di luce.

¹Se avete l'impressione che altre persone siano contrarie alla realizzazione del vostro desiderio, visualizzate una luce bianca attorno alla vostra immagine.

Ora, prendete un profondo respiro, trattenetelo, ed espelletelo con forza nel contempo volendo la proiezione dell'immagine nello spazio. Sentite che la vostra immagine è ora reale.

In aggiunta alla visualizzazione, il processo può talvolta essere rinforzato con una verbalizzazione come: " io mando fuori col potere della mia mente quello che voglio sia divenuto una mia realtà - un fatto nella mia esistenza così come è stato da me visualizzato ed energizzato"

Dopo aver detto ciò, aspettatevi che divenga fattualizzato, e dite, "Grazie Universo, Creatore, Dio, Guida " o chiunque sia in cui voi credete.

Il saluto "Grazie" esprime la conoscenza che quello che volete accadrà.

In quest'esercizio vi siete focalizzati su tre zone:

- la testa
- il cuore
- l'addome (ombelico)

Si tratta di tre zone fondamentali per lo sviluppo delle capacità mentali. Nella prossima puntata di questo corso le analizzeremo in dettaglio.

8. RIEPILOGO DELLE TRE FASI

Quanto abbiamo imparato finora ci puo' essere di aiuto se accompagnato dalla conoscenza dei tre elementi di base fondamentali per proiettare un'idea mentale:

VISUALIZZAZIONE

Ne abbiamo parlato al capitolo "immaginazione"

AFFERMAZIONE

I mantra possono costituire validi strumenti affermativi per l'ipnosi. Per mantra intendiamo una ripetizione continua di una parola od una breve frase. Aiutano inoltre in maniera molto semplice ad interrompere il dialogo interiore.

PROIEZIONE

Significa immaginare di inviare all'esterno l'immagine cosi' creata, di modo che costituisca una MATRICE nell'universo per la creazione di nuove realtà.