

ANGELICO BRUGNOLI

Medico in Verona

È possibile vivere con la "giola nel cuore"
tra la vita tumultuosa e iperstressante del mondo di oggi?

È ancora possibile analizzare strade diverse
per "Dare un senso alla Vita", in armonia e serenità?

Da un medico e ricercatore di lunga esperienza, un libro che a metà tra il racconto e il saggio offre al grande pubblico le ultime conoscenze su tutti quegli stati di coscienza modificati, non patologici, che si possono ottenere attraverso sentieri alternativi alle sostanze psicoattive. Stati di coscienza particolari che, iniziando dalla veglia rilassata, passando per molte situazioni di rilassamento corporeo e mentale, arrivano fino all'ipnosi e all'autoipnosi, per giungere a una espansione della Coscienza.

Si offre così un cammino, già messo in atto da gruppi finora ristretti, per accedere al Risveglio del profondo Sé dove è collocato il principio energetico dell'unità dell'organismo umano, inteso nella piena accezione di "salute integrale", corpo, mente, spirito.

L'arteficio letterario messo in atto dall'autore per divulgare questo percorso è espresso dal dialogo con Augusto, un semplice barbone. Il dono della salute integrale si mette in atto a partire da uno sguardo attento verso l'umanità marginale e marginata. Il Barbone è l'icona di dimensioni relazionali totalmente "altre" rispetto alla personale interiorità e alla socialità vissuta quasi sempre in modo disgregante. È un invito quindi a scoprire la lentezza e il silenzio per ristabilire, nel dialogo con questa icona la cui unica necessità è poter vivere in pace con se stessa e con il mondo, l'unità personale e universale. Veri "Spiragli di luce" sulla solitudine per dare un "senso alla vita" nel nome di una più ampia condivisione umana.

ANGELICO BRUGNOLI, nato a Verona, si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1953 e specializzato in Idrologia e Climatologia Medica nel 1956. Nel 1965 fonda il "Centro Berheim di Ipnosi Clinica" in Verona. Dal 1971 collabora attivamente come specialista in Idrocimatologia Medica presso la Cattedra di Terapia Medica e Medicina Termale dell'Università degli Studi di Milano e da qualche anno è attivo come supervisore presso il Laboratorio di Biometeorologia, Biometeologia, sempre dell'Università degli Studi di Milano con molti lavori sul clima, sui cambiamenti climatici, e la loro azione sull'organismo umano. Ha pubblicato i sei volumi della collana "Stati di coscienza modificati neurofisiologici". In preparazione: "Clima, cambiamenti climatici e salute" con Solimene, Condemi e Minelli, "Biometeorologia" insieme con Solimene e Condemi. Vive e lavora a Verona. E-mail: angelico.brugnoli@alice.it

www.gabriellieditori.it
euro 16,00 I.I.
ISBN 978-88-6090-883-4
9 780000 153000

A. Brugnoli

Il risveglio del profondo Sé
SPIRAGLI DI LUCE SULLA SOLITUDINE UMANA

Angelico Brugnoli

Il risveglio del profondo Sé

SPIRAGLI DI LUCE SULLA SOLITUDINE UMANA



Il Risveglio del profondo Sé.
Spiragli di Luce sulla solitudine umana

Il Segno dei Gabrielli Editori
Via Cengia 67 – S. Pietro Incaricano - Verona
Sito <http://www.gabriellieditori.it>

Presentazione

Uno dei segni che fece venire a coscienza nei suoi discepoli che Gesù fosse la personificazione del Cristo fu la sua capacità di ridare salute a una moltitudine di malati dalle più svariate malattie sia psichiche che fisiche.

Ai discepoli di Giovanni che, in suo nome, chiedono a Gesù se Lui fosse il Cristo o se ne dovesse aspettare un altro il Nazareno rispose: "I ciechi vedono, gli storpi camminano, i lebbrosi sono mondati, il Regno di Dio è vicino".

La guarigione e il conseguente stato di nuova salute era e rimane il segno fondamentale dell'instaurazione e dell'attualizzazione del Regno di Dio e della Sua giustizia.

Guarire, ridarsi reciprocamente la salute integrale diventa il segno di un salto nella qualità della convivenza.

Ma spesso mi sono domandato, soprattutto dopo la lettura del presente volume: Gesù nella sua azione guaritrice faceva forza solo sulle capacità dipendenti dalla sua origine divina (miracoli) o non piuttosto su una qualche forza insita in ogni uomo e in ogni donna come residuo di quella originaria perfezione di assoluta salute (organica e fisica) in cui l'umanità era stata costituita all'inizio della sua storia?

E se questa seconda ipotesi è la via seguita da Gesù e insegnata anche ai suoi discepoli dentro un orizzonte di un amore personale ed universale...non può essere anche, oggi, una pista da seguire per dare e darsi reciprocamente salute?

Non è forse da ipotizzare che l'uomo sia rimasto nell'intimo di sé sano per natura e che continua a corrompersi per scelte personali e sociali collettivamente cumulabili (libertà malata)...realizzando come una rottura tra il suo profondo sano e il suo vissuto dispersivo e disgregante?

Se tutto questo è vero si tratta di mettere in movimento tutta una strategia personale e comunitaria per "Il risveglio del profondo" in cui è collocato il principio energetico della unità dell'organismo umano e, quindi, della salute.

Proprio per mettere in evidenza come sia in atto, seppure in gruppi ristretti ma profetici, questo cammino abbiamo voluto dare questo titolo "risveglio del profondo" al presente volume di Angelo Brugnoli che di questo stesso cammino è stato antesignano, E' infatti da più di trent'anni impegnato nello studio-ricerca sugli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici e sull'espansione della Coscienza attraverso sentieri alternativi alle sostanze psicotrope. Tali studi sono puntualmente riportati in sei volumi scientifici i cui riferimenti riportiamo in nota (1).

Nel presente volume il Brugnoli si propone, attraverso un linguaggio più semplice e artifici letterari adeguati, di dare possibilità a un più ampio pubblico la possibilità di accedere e sviluppare questo cammino verso Il risveglio del profondo.

Noi che abbiamo avuto l'onore di leggerlo in anteprima per deciderne la pubblicazione abbiamo avuto modo di rifletterci sopra e ci sembra, quindi, più che opportuno, doveroso esplicitare alcune riflessioni che tale lettura hanno suscitato e che sentiamo di primaria importanza.

La salute come bene universale

Innanzitutto si tratta di introiettare nelle nostre coscienze il valore che la salute di ciascuno dipende, o meglio è figlia della salute di tutti. Infatti il principio della sanità originaria è all'interno di ogni realtà umana. Accedere a questo principio che è nel profondo, al centro della realtà umana, svegliarlo, ridargli spazio perché possa universalmente dispiegarsi è il grande compito culturale dell'umanità nel suo insieme ed è il grande stimolo per superare tutte le divisioni tra gli uomini, le fedi, le culture e camminare verso l'unità salvifica.

Gesù, dice il Vangelo risanava tutti, tanto che possiamo azzardare di definire il movimento di Gesù come un movimento di salvezza integrale attraverso un concreto movimento di risanamento reciproco. Sintomatico l'episodio della guarigione della suocera di Pietro che immediatamente e con gioia si pone in un atto di servizio risanante come il dare ospitalità attraverso il cibo..

Darsi la vera salute gli uni gli altri è la strategia fondamentale, sia in senso culturale che politico, senza aspettare di ammalarsi per metterla in atto.

La salute è, infatti, un dono che ci facciamo, reciprocamente giorno dopo giorno, atto dopo atto, con il pensiero accogliente, con la contemplazione dei propri e degli altrui volti, con il lavoro organizzato non come luogo di profitto ma come luogo del servizio reciproco alla vita gli uni degli altri, con la cura della propria e altrui mente, del proprio e dell'altrui cuore. In questo orizzonte risulta più comprensibile il comando di Gesù: cercate il Regno di Dio e la sua giustizia e tutto il resto vi sarà dato in sovrabbondanza e il conseguente mandato di annunziare tale Regno.

Tutto il Vangelo allora non può essere letto come un movimento di reintegrazione a quello stato di sanità e unità originaria essenziale all'umanità per camminare con maggiore consapevolezza verso il suo compimento finale? E questa riflessione non può aiutarci a vivere il Regno come impresa per l'oggi, nel concreto sviluppo dei giorni?

I portatori sani della salute: gli emarginati

Ma c'è una precedenza da rispettare: il dono della salute si mette in movimento a partire da uno sguardo attento verso l'umanità marginale ed emarginata. Perché?

Perché questa umanità fa ricorso, quasi si aggrappa, più o meno consapevolmente, a questo luogo

che è al centro della nostra struttura vivente da cui dipendono le nostre possibilità di vivere nelle situazioni più avverse.

Gesù, in ogni guarigione certificata, afferma sempre: "La tua fede ti ha salvato". Che tipo di fede?... certamente la fede nella Vita, che è, in assoluta verità, il culto più grande nei confronti del Creatore.

Chi infatti è momentaneamente sano più per circostanze esterne che per impegno personale è molto più lontano da quel "centro della salute" che è nel nostro profondo da chi per motivi strutturali fisici (cieco dalla nascita ad esempio), o per evenienze di sradicamenti collettivi dall'ambiente di vita (lebbra, o persecuzioni politiche), o per ingiustizia sociale (fame, sfruttamento della prostituzione).

Costoro, per continuare a desiderare la Vita e portarla a compimento devono, per forza di cose, e molto più degli altri rapportarsi, avvicinarsi, quasi svelandolo, a quel principio vitale di cui più volte abbiamo parlato.

Chi vuole scoprire questo principio vitale e se sinceramente cerca il regno di questa nuova e nobile umanità, non può non accostarsi a quanti, nella marginalità, lottano per la vita.

Si tratta di rovesciare le parti: la vera elemosina nel senso di vera compassione non sono i ricchi o i benestanti o i momentaneamente sani che la fanno agli emarginati, ma questi ad essi. Chi ci porta nel Regno della vita non è il gesto di aver dato da bere, da mangiare ecc, ma è l'assetato, l'affamato, il lebbroso, il carcerato, il perseguitato, che ci apre la via della vita, che ci fa prendere contatto con il profondo vitale che è in ciascuno di noi.. Quel gesto è l'occasione, la scintilla del primo contatto.

Elogio della lentezza

Ma per realizzare questo discepolato in cui il maestro è l'emarginato, per rimanere accanto a questo nuovo maestro, disprezzato dal mondo, ed esserne vivificati occorre abilitarsi, via via, a nuovi ritmi che non sono quelli del fare (anche la carità) ma quelli del co-essere.

Di rilievi e centrale, nel presente volume, è la figura del Barbone, icona di dimensioni relazionali totalmente "altre" rispetto a quelle che siamo soliti vivere nel quotidiano della nostra vita associata.

E'una elegia della lentezza che dobbiamo realizzare e un suo elogio che dobbiamo proclamare. I nostri ritmi sono ritmi di dispersione da noi stessi e dagli altri. Sono, in una parola, ritmi di morte.

Purtroppo tutte le metodiche medicinali per raccattare le membra fisiche e psicologiche, disperse e ritardare la morte senza vera guarigione, copiano le stesse metodiche che hanno provocato la malattia.

Ascoltare nel silenzio il Silenzio

L'interiorizzazione del principio che la salute individuale e quella universale insieme coesistono e insieme cadono; la progressiva scoperta del principio vitale attraverso i poveri e gli emarginati, soggetti e sorgenti della salvezza universale; il rallentamento dei nostri ritmi per camminare con attenzione vitale e purificatrice con quanti mi partecipano questa vicinanza al principio vitale,

richiedono una capacità sia personale che collettiva a creare silenzio.

La salute, infatti e in senso integrale, la possiamo incontrare laddove siamo riusciti a silenziare tutte quelle forze centrifughe, esoteriche che ci portano fuori da noi stessi, che ci spezzettano, ci frantumano e recuperare l'unità interiore e, come conseguenza, con i nostri simili...Questa è la più grande battaglia culturale e politica che ci attende.

Battaglia che va realizzata all'interno di un'economia tutta basata sulla creazione di desideri disorganici rispetto alla vita nostra e di tutti che si realizza, invece, nell'unità. Creare desideri disorganici e quindi distruttivi è il più grande principio di morte che, soprattutto in queste ultime generazioni, stiamo allevando come in grande laboratorio e che seminiamo nel mondo con sempre maggiore intensità.

La resistenza, senza resa e compromesso alcuno, avviene dentro di noi nell'ascoltare la voce del Silenzio, dello Spirito in un contemplazione della Vita a tutto campo che ci suggerirà ciò che va veramente desiderato. Ma anche qui la resistenza vitale va vissuta insieme aiutandoci gli uni gli altri ad ascoltare il Silenzio, coscienti che la Vita va difesa e salvata insieme dentro relazioni veramente umane sostanziate dalla contemplazione della vita di ciascuno.

La lettura del presente volume può esserci di validissimo aiuto. Siamo grati, di cuore, all'autore che veramente pesca con abbondanza e freschezza nel pozzo trentennale di riflessioni innervate e sostanziate di esperienza.

Per l'editore
Emilio Gabrielli

PRIMO CAPITOLO

FREDDO FUORI MA CALDO NELL'ANIMA. Un incontro speciale.

Se proprio volete farvi un'idea del carattere di un uomo, non considerate le sue opere grandi.

Il primo sciocco che passa può, in un istante della sua vita, comportarsi da eroe.

Guardate piuttosto come un uomo compie le azioni più comuni: esse vi riveleranno il vero carattere di un grande uomo.

Swami Vivekananda.

Caro Augusto, barbone dei marciapiedi e dei giardini vicini a casa mia, mi sono accorto che da un po' di tempo sei malato, come dimostri dal tuo viso sofferente e dalla parola scandita, dai movimenti più lenti e dallo sguardo meno intenso e profondo.

Il tempo passa, lo so, e non si ferma mai.

Ma in più sei solo, terribilmente solo.

Sei profondamente solo.

Non è la comune solitudine, la solitudine dell'anima, quella che ti rode dentro e che si presenta a tutti, prima o poi nel corso della vita, a poveri e ricchi, indigenti e benestanti, creativi e accidiosi dirigenti e barboni.

E' la solitudine vera, concreta, palpabile, quella fisica, quella di trovarsi appunto soli e malati, tra persone che ti scansano al solo vederti, che si voltano dall'altra parte quando inconsciamente ti incontrano, quelli che non ti guarderanno mai profondamente negli occhi per non sentirsi in colpa, nei tuoi occhi infossati e interrogativi, nei tuoi occhi gonfi di lacrime represses da lungo tempo, forse da sempre, addirittura da quando sei nato.

Augusto sei solo e malato dunque e nessuno si accorge o fa finta di non accorgersi di te.

Sara ti è fuggita via, non ricordi nemmeno quando, con un tipo più giovane di lei di almeno dieci anni, in cerca di quell'amore che ormai non eri più in grado di offrire e che poi non ti interessava più nemmeno di dare.

Quel tuo amore passionale, da uomo rozzo come sei sempre stato, quell'amore spontaneo, quasi animalesco, che a quei tempi, quando era ancora con te, le piaceva tanto.

Diceva che le piaceva da morire, anche perché talvolta le facevi mancare il respiro tanto eri irruente e focoso, quando la avvinghiavi in un continuo abbraccio avvolgente e fantastico, quasi come quello descritto nelle storie dei bambini, quell'amore legato al vissero felici e contenti per sempre.

Quando l'avevi incontrata lei si era accontentata del detto due cuori e una capanna e veramente erano momenti felici, senza tanti pensieri per il lavoro, per la macchina, per il conto in banca, per il crollo dei titoli.

In più eravate giovani e spensierati, soprattutto spensierati, anche se un po' incoscienti.

Vivevate con ciò che scartavano gli altri spesso ancora appetibile, anche se con un po' di sapore ammuffito e c'era sempre anche qualche anima di cuore a darvi quelle lirette necessarie per campare.

Le belle lirette di un tempo ormai finito.

Ma poi, come succede sempre in questi casi, un giorno, ancora non sai se brutto o bello, arrivò il figlio e le cose cambiarono completamente.

Tu a malincuore hai dovuto fare i mestieri più umili, i mestieri che ormai si accontentano di fare solo gli immigrati o i disperati come te.

Ma lavoravi sodo e non parlavi mai.

E che serve parlare? dicevi. Qui è così anche se non vuoi..

Giù a testa bassa a portare sacchi di grano o di cemento a seconda delle circostanze e dell'alternarsi delle stagioni.

E mentre lavoravi Sara rimaneva nella povera casa con due piccole stanze e un bagnetto dove si entrava appena, a custodire il bambino.

Il bambino è tutto quello che abbiamo, le dicevi spesso e vale la pena di farlo crescere bello, sano e se possibile anche intelligente e preparato.

Vita da veri poveri, come ne esistono tanti anche oggi, in lento costante aumento, pur se nascosti nella loro dignità, esseri forti dentro, nel profondo.

E così hai sgobbato per lunghi anni.

Poi, all'improvviso, quando manco ci pensavi, arrivò il giorno fatale, forse predestinato, sicuramente inatteso.

Un giorno d'autunno grigio, di pioggerella insistente e fredda, di nubi basse a sfiorare con leggero manto di nebbia le colline a un tiro di schioppo.

Quando l'umidità ti penetra fin dentro le ossa e ti genera quello stato particolare di fiacca, di astenia, di malavoglia che alcuni chiamano depressione, altri il mal d'anima, altri ancora stanchezza di vivere.

Augusto, ti lascio, ho ritrovato l'amore, quello vero, quello che non finisce mai, quello che mi dà la gioia del cuore, quello che mi ringiovanisce di vent'anni.

E tu sbigottito, fermo immobile, di sasso, un lunghissimo attimo senza una parola, un attimo nel quale hai velocemente ripassato tutti gli anni trascorsi insieme, i giorni dell'accordo e i giorni delle liti, i momenti della luce e i momenti dell'ombra, i momenti dei contrasti e poi delle riconciliazioni.

A che servono le parole? Come dicevi sempre.

Ma sei sicura?

L'unica domanda che hai fatto.

La sola che dal profondo del cuore ti era giunta sulle labbra.

La sola importante nel tentativo di salvarti in extremis.

Sei veramente sicura?

Sono proprio sicura. Questa volta è proprio finita. Ti lascio per sempre.

E nostro figlio?

Eros te lo lascio, con te starà senza dubbio meglio che con me.

Ormai mi rifaccio una vita e non posso portarmi dietro ricordi di nessun tipo, anche i più difficili da superare, anche se dovesse piangermi il cuore per lungo tempo.

Ma l'amore è cieco, non vedo più nulla oltre lui, potrei morire all'istante senza lui.

Ho pensato molto a Eros, ci ho pensato per lunghe interminabili notti. Ma poi mi sono arresa. Lui non vuole. Non vuole impicci.

Non vuole responsabilità che non ha cercato.

Non vuole soprattutto un figlio che non è suo.

E poi un figlio pesa troppo sul bilancio al giorno d'oggi.

Facciamo già fatica, dice, ad arrivare in fondo al mese in due.

Pensa in tre. Non è proprio possibile. Credimi.

Dimmi almeno dove vai.

Non lo so, ma credo in Germania o in Belgio. Vedremo.

Non abbiamo ancora deciso.

E nostro figlio?

Eros ha ormai sedici anni e se la caverà, se la caverà di sicuro.

E' bravo e con noi ha imparato a stare a questo mondo, ha imparato a vivere di suo, ha imparato soprattutto a non contare su nessuno, se non su se stesso.

Gli ho già parlato.

Mi ha detto solamente: Mamma, se questa è la tua strada va.

Ma non guardarti più indietro.

Non farti più vedere da queste parti.

Non essere come le mamme di tutto il mondo, che dopo un certo periodo di tempo, vengono assalite da terribili nostalgie, da grandi complessi di colpa, da rimpianti inutili e pericolosi.

Lascia da parte tutti i se e i ma e vivi la tua vita.

Ecco Augusto ti ho detto tutto.

Sei tu che mi hai insegnato che le parole non servono, che la parola è stata data all'uomo per nascondere la verità.

Prima della nascita del linguaggio ci si capiva molto meglio, forse con la sincronizzazione delle onde cerebrali, per quel processo ancora misterioso che chiamano telepatia e che a volte serve ancora molto meglio della parola.

Quello che chiamano il linguaggio non verbale.

Tu poi sei un orso, sei un uomo forte e potrai superare tutto in men che non si dica.

Sei un uomo che sa il fatto suo, perché ricco nel mondo interno, ricco di intuizione e creatività.

Ti saluto per sempre e non cercarmi mai.

Faresti del male a me ma molto di più a te.

E più tardi ti sei incontrato con Eros.

Che ne dici della mamma che parte?

Lo so e le anche detto di non farsi più vedere.

E tu cosa fai.

Io mi guardo un po' in giro, ma se non va bene parto anch'io per il sud-america, come hanno fatto del resto i nostri emigranti dopo la prima guerra mondiale.

Vado in cerca di fortuna.
Spero solo che mi vada bene.

E infatti dopo qualche mese e dopo aver ragranellato un po' di soldi per il viaggio è partito anche lui e da quel giorno non ne so più nulla.

Pensa sparito come la nebbia quando si scioglie al lento bacio del sole caldo del primo mattino.. Non ne so più nulla.

Neanche un biglietto di posta.
Figurarsi una telefonata.
E dove potrei riceverla?
Non vorrai certo che usi il telefonino.

Ormai vivo con il freddo dentro, il freddo dentro l'anima, ma anche l'umido dell'inverno che arriva.

Ma poi non è nemmeno vero che dentro sono freddo.

A pensarci bene dentro invece sono caldo, di quel calore che mi portano le mie immagini e le mie visioni, quando mi rilasso tranquillo senza pensare più a niente, lasciando che esse sole mi guidino verso altri lidi, verso altri mondi, verso altri universi.

E così passano molte ore, addirittura a volte mezze giornate, lasciando fuori da me tutti i pensieri negativi, tutte le preoccupazioni che ormai assillano anche tutti coloro che mi passano vicino, senza degnarmi neppure di uno sguardo.

Figurarsi poi se uno tra i tanti viene a chiedermi e a sentire come sto.
Non succede mai.

Ma poi se venissero a chiedermi come me la passo, come farei a essere capito, se dicessi che me la passo molto meglio di loro.

Sono troppo indaffarati, non hanno tempo nemmeno per loro.

Sono completamente assorbiti dai loro affari e non pensano sicuramente che il tempo fugge in fretta anche per loro, soprattutto per loro direi e che si troveranno al limite della vecchiaia rimbambiti e impreparati, senza più uno stimolo di vita.

Ma senti Augusto, quando entri nelle tue chiamiamole meditazioni o concentrazioni cosa vedi o cosa senti.

Ci sono solo immagini ferme, come guardare una cartolina o invece sono in movimento come al cinema?

E le persone che vedi nel tuo stato di rilassamento parlano o rimangono zitte come te?.

Come si comportano?

Mi piacerebbe proprio sapere come vivi in questo stato che potrei chiamare di veglia rilassata, perché da tanto tempo sto studiando tutto ciò che si vive al di fuori dello stato di veglia vigile, l'unico stato che la gran massa conosce, oltre il sonno e i sogni.

Vedo che sei sempre così tranquillo e sereno che ci sarà ben qualcosa dentro di te che ti guida nei tuoi viaggi virtuali, nei tuoi viaggi con l'anima, nei tuoi viaggi oltre la vita normale di tutti i giorni.

Mi hai già raccontato di questo stato particolare di grande calma, di grande quiete, di grande distensione che tu sei allenato a raggiungere, senza che nessuno ti insegnasse nulla, senza che nessun libro ti desse delle indicazioni, delle direttive di comportamento, dei consigli utili.

Si tratta indubbiamente dunque del primo stato di coscienza modificato neurofisiologico, non certo patologico che io chiamo veglia rilassata, per distinguerlo dallo stato di veglia vigile, comune a tutti quando si focalizzano sull'attività della corteccia cerebrale, quando entrano in gioco attenzione, concentrazione, volontà e memoria a breve termine, cioè lo stato nel quale siamo immersi quando non dormiamo.

Mi piacerebbe veramente sapere come hai fatto da solo, nelle condizioni in cui sei, ad accogliere, imparare e mettere in pratica il linguaggio segreto del mondo interno.

Soprattutto ora che tutto ciò si rivela per te di grande utilità.

Almeno potessi cogliere qualcosa del tuo modo di vivere per applicarlo prima di tutto a me stesso e poi anche a molti altri che vivono molto male, pur avendo un fisico sano.

Per tutti coloro che sono morti dentro, che vivono una vita superficiale, alla ricerca di ciò che non si può raggiungere con il denaro, con la scienza, con il potere.

Nessuno si ricorda o sa che il passato non è solamente ricordo, ma è anche e soprattutto continuamente presente dentro il nostro mondo interno.

Interferisce continuamente, in modo anche pesante, attraverso numerosi condizionamenti, sul modo di passare la vita di ognuno di noi, segnandoci dunque un sentiero prestabilito, al di fuori del quale non possiamo più andare, se non con allenamenti continui e faticosi.

Per quanto riguarda la veglia rilassata dunque se vuoi ti spiego io tutto ciò che so come medico dal punto di vista scientifico, in parte dovuto anche alle mie ricerche.

Poi tu mi racconti quello che hai imparato da solo, senza libri, senza maestri e perfino senza una religione professata.

Tutto ciò che avevi già dentro per via ancestrale e che sei riuscito a far affiorare lentamente verso la coscienza e la consapevolezza.

Dunque, stammi a sentire e se il linguaggio che uso è troppo professionale, fermami pure e chiedimi spiegazioni, chiarimenti e altro ancora.

Oggi ho un po' di tempo e lo passo volentieri con te.

D'altra parte piuttosto di spenderlo con persone superficiali, che si interessano solo dei pettegolezzi condominiali e i più dei vip anche cittadini.

Hai sentito il tale: sembra che stia divorziando.

E tizio invece non lo sai che ha l'amante mentre Sempronio sta andando in fallimento per tutti gli errori di una vita spericolata?

Ma non perdiamoci in chiacchiere.

Non è certamente né il mio né il tuo modo di vivere.

La vita è troppo corta e preziosa per consumarla in chiacchiere.

Intanto che mi ascolti morsica questa baguette con salame che ti da un po' di forza in modo da reagire a questo momento difficile.

Tanto non credo proprio che tu ti interessi dei valori del colesterolo.

A dire la verità non me ne interessa neanche io.

Il colesterolo serve alle multinazionali per vendere pastiglie.

Allora ti spiego tutto ciò che conosco sulla veglia rilassata.

"Molto bene. Spero di poterti capire sufficientemente bene

VEGLIA RILASSATA.

Questo stato particolare di rilassamento psicofisico è la tappa quasi obbligata per raggiungere qualsiasi altro tipo di stato di coscienza modificato sempre neurofisiologico.

Come mai aggiungi neurofisiologico?

Perché, caro Augusto, non mi interessa degli stati modificati di coscienza neuropatologici, prima di tutto non essendo il mio campo, dato che non sono psichiatra, ma anche perché di solito, astraendo naturalmente dalle malattie mentali conclamate, si ottengono solamente usando vari tipi di droghe che come sai rovinano i circuiti cerebrali in modo particolare quelli della corteccia.

E tutto ciò rende l'individuo che le usa molto più vecchio del suo stato anagrafico, con tutte le conseguenze negative per lui e per la società nella quale vive.

Si può anzi aggiungere che in determinati casi anche la veglia rilassata comporta già qualche momento nel quale i sensi iniziano a modificarsi, pur essendoci ancora una consapevolezza quasi piena, a divenire più sensibili, più fini, più attenti, più concentrati sia agli stimoli esterni, ma più ancora al "mondo interno", anche di tipo liminale o subliminale.

Sono stimolazioni di tipo diverso che provengono dal mondo interiore, in modo particolare dal profondo della propria coscienza, da quel labirinto che sottende angoli ancora nascosti della personalità e del modo di essere di ogni essere umano del pianeta Terra.

Sono momenti intensamente vissuti in cui l'"anima" o anche "la mente" tenta già di esprimersi con il suo linguaggio ricco di metafore, aforismi, allegorie, liturgie, archetipi e similisogni.

Si può affermare che con la veglia rilassata in molti casi si avverte addirittura l'aumento di quel "flusso di informazioni elementari" di quell'"aumento di bit" che, in ultima analisi, va sotto il nome di coscienza, di consapevolezza, di sensazione di sé e di esistere, "l'esserci, il Dasein", degli autori tedeschi che non è solo "essere" ma il vivere "qui e ora", l'essere presenti in modo consapevole, indispensabile per un aumento della personalità e della reazione positiva in modo particolare nei momenti difficili.

Si attua poi una graduale e progressiva partecipazione alla vita planetaria collettiva e giungere infine al contatto con la vita cosmica.

"Molto bene. E' ciò che faccio io tutti i giorni.

Del passato è meglio che mi curi il minimo possibile, del futuro poi assolutamente niente.

Ho imparato da tempo a vivere alla giornata.

Molte grazie per la baguette. Veramente squisita.

Me la mangio lentamente così me la gusto più a lungo.

Sai, non è che mi succeda tutti i giorni.

Dunque eravamo arrivati.....

Ti stavo spiegando la veglia rilassata.

Si può ottenere in diversi modi, normalmente astraendosi per un certo periodo di tempo dal flusso delle informazioni afferenti provenienti dall'esterno attraverso i cinque sensi, quando si vivono momenti di silenzio rilassante che smorzano progressivamente l'attività corticale, in modo particolare frontale, oppure anche ascoltando musica per così dire personalizzata, cioè variabile da individuo ad individuo, a seconda dell'età, della cultura, dell'ambiente, del momento particolare in cui vive, dello stato d'animo di quel momento, delle credenze, delle aspettative, degli orientamenti psicologici e filosofici.

Da queste affermazioni risulta molto chiaro che di norma non è nemmeno possibile fornire esempi validi per tutti ed anche al limite per lo stesso individuo, essendo variabile il momento di predisposizione e di concentrazione attiva verso determinati e specifici momenti musicali.

Ad ogni modo la musica, in tutte le sue infinite variabili, dalla classica alla sinfonica, da quella da camera, alla sacra, dal jazz al rock, dal blues alla tecno, è molto utile per raggiungere buoni stati di coscienza modificati, proprio a partenza dalla veglia rilassata, per inoltrarsi poi all'"ascolto progressivo" del "mondo interno" che lentamente riaffiora lungo i canali dei centri sottocorticali e dei nuclei della base.

"A proposito di musica, lo sai che mio figlio Eros aveva già cominciato a suonare bene la chitarra e faceva parte di un piccolo complesso con percussioni e tastiere.

Sono convinto che, se fosse rimasto qui, avrebbe anche potuto fare qualcosa di buono in questo campo, ora sempre più apprezzato dai giovani come lui.

Non capisco perché se ne sia andato in quel modo.

Ma forse per una reazione istintiva al comportamento della madre.

Mah...un giorno...chissà.....

Andiamo avanti e bando ai ricordi.

Mi dici sempre anche tu che fanno solo male, soprattutto al cuore".

Bene...In fatto di musica è necessario anche imparare a vedere, con gli occhi dell'anima, cioè con visualizzazioni spontanee, la musica, di qualsiasi tipo essa sia, ritmica o sinfonica, classica o etno, blues o new-age, antica o moderna, jazz o barocca, sacra o rap, perché solo in questo modo essa può condurre a quei stati di veglia rilassata che portano più avanti anche ad altri stati più profondi.

Essi possono essere ancora più degni di attenzione, legati anche a sensazioni provenienti non solo dal cervello razionale ma anche dal cervello

creativo e soprattutto infine persino dal cuore ed il suo legame con il mondo interno.

La veglia rilassata dunque per me è molto importante e va considerata come il primo gradino sul quale poi eseguire un buon allenamento per i successivi stati di coscienza modificati.

Quasi indispensabile, secondo il mio punto di vista, iniziare l'allenamento alla veglia rilassata con un operatore molto esperto, meglio se medico o psicologo, attraverso determinate metodiche di rilassamento che se ti interessa tra poco, in modo da acquisire bene i primi rudimenti di una tecnica che, dopo un certo numero di sedute, si può utilizzare da soli, in tutti i momenti in cui se ne sente il bisogno, in modo particolare nei periodi di superlavoro o di iperstress.

Considerando dunque il fatto che la veglia rilassata deve essere ritenuta il primo gradino per raggiungere poi gli altri stati di coscienza modificati, mi permetto di aggiungere che l'allenamento deve essere costante, senza stancarsi di praticarlo tutti i giorni, almeno per un certo periodo di tempo, non inferiore ad ogni modo ad un mese, periodo del resto variabile a seconda dello stato fisico, dello stato d'animo e delle motivazioni individuali, certamente quasi sempre diverse da soggetto a soggetto.

Molti soggetti iniziano la ricerca e l'analisi di questo tipo di esperienze con molto entusiasmo, ma poi, molto spesso, se non sono seguiti da vicino con un buon training, con il passare dei giorni, lentamente tutto si affievolisce, perde di importanza, addirittura fino a svanire del tutto.

Ricordo però che di norma tutto ciò succede a soggetti con poca preparazione nel campo particolare degli stati di coscienza modificati, ed in modo ancor più specifico a molti di coloro che, anche nelle normali pratiche della vita quotidiana, non presentano quella costanza, pazienza, perseveranza e forza di volontà, necessarie per raggiungere l'obbiettivo prefissato, oppure pensano di poter raggiungere tutto da soli, senza nessuna guida, che possa dare loro almeno i primi rudimenti di una preparazione che comunque deve essere sempre seria ed accurata.

E opportuno ricordare e considerare che anche il primo gradino, proprio lo stato di coscienza modificato di veglia rilassata, abbisogna sempre e comunque di una buona dose di forza di volontà, accompagnata da quel grado di costanza e determinazione che sole riescono a portare a termine ogni compito, più o meno difficile, della vita.

La veglia rilassata si presenta dunque molto importante per imparare gradualmente quel dato tipo di "riposo mentale", di "affievolimento progressivo degli input esterni", di "parziale inibizione corticale", necessario per raggiungere poi altri stati di coscienza modificati sicuramente più importanti ai fini di una buona realizzazione della conoscenza di se stessi, degli altri e del cosmo.

E' importante considerare brevemente la neurofisiologia del comportamento delle onde cerebrali nelle varie fasi del passaggio dalla veglia, attraverso la veglia rilassata, ai vari tipi di sonno.

Come ben si nota nel sonno REM, il sonno con i sogni, l'onda si confonde con quella di veglia vigile.

Dal sito www.starrylink.it

A seconda della forma di tale onde (misurata dalla loro ampiezza e dalla loro frequenza) si può desumere lo stato di maggiore o minore attivazione dell'area corticale registrata.

Queste onde possono essere identificate in "onde alfa", di bassa ampiezza e di frequenza compresa fra i 9 e gli 11 cicli al secondo, caratteristiche della veglia rilassata; "onde beta", di ampiezza poco minore ma di frequenza maggiore e corrispondenti a stati di veglia attivata o vigile; "onde delta o theta", molto ampie ma anche assai lente, predominanti nel sonno profondo o sonno non REM o senza sogni.

Augusto, spero che tu abbia capito, almeno in parte, ciò che volevo spiegarti in merito alla veglia rilassata.

Ora tocca a te.

Vediamo se riesci a dirmi, con le tue parole, come hai fatto senza maestro, senza guru, senza libri e senza conoscenze in merito a raggiungere quel particolare stato di coscienza modificato neurofisiologico che io chiamo veglia rilassata, a meno che tu non sia andato un gradino più avanti e tu sia entrato anche nello stato di coscienza modificato conosciuto come stato ipnagogico o ipnopompico.

Ma cosa vuoi che ti spieghi se cominci con questi paroloni che non ho mai sentito nominare da nessuno

Cerca soprattutto di essere più chiaro.

Dimmi tu di cosa si tratta che poi cercherò di dirti qualcosa in merito.

Guarda però che il mio vocabolario non è come il tuo.

Cercherò di fare del mio meglio, per quello che posso.

Vedi Augusto si chiama stato ipnopompico o ipnagogico quel particolare momento nel quale si formano immagini spontanee ma nitide quasi fossero reali, che si presentano agli occhi dell'anima prima dell'addormentamento o subito prima del risveglio, quando si è già in stato di relativa consapevolezza, ma gli emisferi stanno entrando o sono ancora immersi in uno stato di parziale inibizione corticale, cioè con la corteccia non ancora addormentata del tutto o non ancora sveglia del tutto.

Va bene?".

Di norma sono immagini che seguono un loro svolgimento, quasi come dei flash, ma che non presentano nessun legame con eventuali pensieri precedenti.

Nascono e si sviluppano in modo completamente autonomo e continuano il loro percorso lungo un filo che non possiede alcuna relazione logica pratica.

Sono in concreto indipendenti dalla volontà e si sviluppano, si moltiplicano, si fondono, si avviluppano fino all'entrata nel sonno profondo, nel sonno senza immagini e senza sogni che si possano ricordare, ove però esiste ancora un tipo di pensiero sempre dello stesso tipo.

Si chiama infatti pensiero paradossale o circolare sempre eguale, continuando a girare su se stesso, tanto che molte persone hanno l'illusione di essere in stato di veglia, mentre invece stanno dormendo profondamente.

Di queste immagini colpisce, non solamente la loro assoluta indipendenza dalla volontà, ma anche e soprattutto il fatto che non hanno un andamento logico, ma piuttosto sembrano immerse "in un altro mondo di tipo alogico od illogico" ove lo spazio ed il tempo procedono in modo completamente diverso da quello normale di tutti i giorni e ove compaiono logiche diverse o vari sottosistemi di logica, completamente distinti tra di loro.

Sembrerebbero quasi momenti di vita in altre dimensioni oppure in altri universi paralleli al nostro, ove la tesi e l'antitesi non confluiscono, come in veglia, in una sintesi logica, ove si raccoglie il frutto delle conoscenze e delle esperienze di ogni giorno.

Sono legati invece o fanno parte piuttosto di una nascita di nuovi problemi, di nuove istanze, di nuovi concetti, di nuove ricerche, di particolari momenti di attività creativa che a volte, ma non sempre, aumentano di molto la cosiddetta conoscenza superiore, quella conoscenza cioè che è il frutto non solo di esperienze dello stato di veglia vigile, ma anche di quelle acquisite in tutti gli altri stati di coscienza modificati.

Le immagini ipnopompiche e ipnagogiche quindi vanno rivalutate proprio per il loro intimo meccanismo, in grado di avviare, sia pure solo in soggetti allenati, verso "quei molteplici momenti di vita diversi ed affascinanti" che si possono sperimentare in molti stati di coscienza modificati.

Di particolare importanza anche la loro analisi, se qualche volta si riesce a ricordarne qualcuna, in modo particolare forse più al momento del risveglio.

Augusto mi segui? Ci sei con il pensiero?

Ti è sfuggito qualcosa?

O ti sei già ritirato nel tuo mondo di sogno e fantasia.

No, no, ci sono, anche se a dire la verità, comincio a fare un po' di fatica a seguirti.

Ho invece appena finito la baguette.

Ottima.

Ricordati quando ci vediamo la prossima volta di portarmene un'altra come questa.

Veramente grazie mille.

Dunque, per tornare a noi, le immagini ipnopompiche e ipnagogiche, anche se presentano un andamento poco logico o addirittura illogico, divengono veramente utili come allenamento mentale per risvegliare l'attività fantastica.

Sono particolarmente importanti nel campo delle creazioni artistiche, che così divengono molto più attive, anche se a volte, come dimostrano parecchi artisti, non fanno parte del mondo del reale, entro il cammino logico di tutti i giorni.

Lo stato di relativa inibizione corticale che le accompagna favorisce infatti, a tutti gli effetti, un legame più stretto con l'attività dei centri sottocorticali e dei nuclei della base, attivando in modo abbastanza specifico l'ipotalamo, l'ippocampo e l'amigdala.

Ne consegue certamente un parziale ritorno all'arcaico che vive dentro ogni essere umano con conseguente emersione a volte addirittura di ricordi ancestrali, legati alla memoria della specie o memoria filetica, eminentemente adattativa, dal momento che contiene in sé la prolungata esperienza adattativa della specie.

In questo modo, attraverso le esperienze immaginatorie ipnopompiche o ipnagogiche, la memoria adattativa trova il modo, non solo di rinforzarsi, ma anche di esprimersi sotto forma di caratteristiche proprie, per noi ancora quasi completamente incomprensibili.

Caro il mio dottore per oggi basta.

Mi hai sommerso di paroloni e di nozioni troppo difficili per me.

Lasciami il tempo di digerirle e ci vediamo tra qualche giorno.

A proposito non dimenticarti la baguette.