

The background of the entire cover is a complex, abstract network of glowing blue lines and nodes, resembling a neural network or a quantum entanglement diagram. The lines are thin and intricate, with some nodes appearing as bright, multi-pointed starbursts. The overall color palette is a range of blues, from deep navy to bright, almost white, highlights at the nodes and along the lines.

DAWSON CHURCH

*Prefazione del* Dr. Joe Dispenza

*La forza del*  
**CERVELLO  
QUANTICO**

L'incredibile scienza  
di come la tua mente crea la tua realtà

# INDICE

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Prefazione del dottor Joe Dispenza</i> . . . . .                                      | 3   |
| <i>Introduzione: La metafisica incontra la scienza</i> . . . . .                         | 8   |
| <b>Capitolo 1:</b> Come il nostro cervello modella il mondo . . . . .                    | 16  |
| <b>Capitolo 2:</b> Come l'energia costruisce la materia . . . . .                        | 50  |
| <b>Capitolo 3:</b> Come le emozioni organizzano il nostro<br>ambiente . . . . .          | 82  |
| <b>Capitolo 4:</b> Come l'energia regola il DNA e le cellule<br>dell'organismo . . . . . | 129 |
| <b>Capitolo 5:</b> Il potere della mente coerente . . . . .                              | 172 |
| <b>Capitolo 6:</b> Le coincidenze o sincronicità . . . . .                               | 236 |
| <b>Capitolo 7:</b> Pensare oltre la mente locale . . . . .                               | 299 |
| <i>Postfazione: Dove ci porterà adesso la mente?</i> . . . . .                           | 309 |
| <i>Bibliografia</i> . . . . .                                                            | 313 |
| <i>Ringraziamenti</i> . . . . .                                                          | 337 |
| <i>L'autore</i> . . . . .                                                                | 341 |
| <i>Crediti per le immagini</i> . . . . .                                                 | 343 |

# PREFAZIONE

“La scienza è diventata il linguaggio contemporaneo del misticismo. La mia vasta esperienza di formatore e speaker in tutto il mondo mi ha insegnato che nel momento in cui si usano in pubblico termini relativi alle religioni, alle antiche tradizioni, alle culture secolari e persino agli ideali new age, le platee si dividono. Invece la scienza unisce e quindi crea comunione d'intenti e d'interessi” (Joe Dispenza).

Sposando perciò alcuni principi della fisica quantistica (che spiegano come mente e materia siano collegate) e dell'elettromagnetismo con le ultime scoperte delle neuroscienze, della neuroendocrinologia (lo studio della regolazione del sistema ormonale da parte del cervello), della psiconeuroimmunologia (lo studio dell'influenza reciproca tra cervello, sistema nervoso e sistema immunitario, ossia la connessione mente-corpo) e infine dell'epigenetica (il settore della genetica che studia l'influenza dell'ambiente sull'espressione genica), è possibile fare luce su ciò che è apparentemente mistico e dipanare il mistero del Sé e la vera natura della realtà.

Tutti questi ambiti di ricerca innovativi lasciano intravedere nuove opportunità, dimostrando che non siamo irrimediabilmente condizionati dai nostri geni e predisposti a essere in un solo modo, bensì meravigliosamente adattabili e mutabili.

Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo, ci si presentano possibilità uniche di cui non eravamo consapevoli e che ci cambiano. Tutto ciò si definisce “conoscenza”, la quale ci permette di vedere non le cose così come sono, ma come siamo noi. È il processo dell'apprendimento: più s'impara e più nel cervello si formano nuove connessioni sinaptiche. E come vedrai in questo libro meraviglioso,

recenti studi dimostrano che basta un'ora di concentrazione focalizzata su un qualsiasi argomento per raddoppiare il numero di connessioni cerebrali su quell'argomento. La stessa ricerca prova che se non si ripete e non si ripassa quanto si è appreso o non ci si pensa neanche, quei circuiti si disattivano nel giro di poche ore o giorni; di conseguenza se apprendere crea nuove connessioni sinaptiche, ricordare consolida tali connessioni.

Nel corso di ricerche da me condotte su migliaia e migliaia di persone in tutto il mondo, ho avuto la dimostrazione che quando si comprende un'idea, un concetto o un'informazione nuovi e si è in grado di spiegarli, si stabiliscono e si accendono determinati circuiti cerebrali. Tali circuiti ispessiscono la trama del tessuto tridimensionale della materia cerebrale, consentendo di effettuare i collegamenti necessari per trasformare la nuova conoscenza in una nuova esperienza. In altre parole, quando si è in grado di ricordare e di illustrare un nuovo modello di comprensione, si comincia a creare la struttura neurologica che prepara a un'esperienza.

Più conosciamo cosa facciamo e perché, più diventa facile capire come farlo. Ecco perché questa è un'epoca in cui non è più sufficiente sapere, ma occorre anche saper fare. Il tuo prossimo impegno sarà quindi applicare la conoscenza, facendola tua o dimostrando ciò che hai appreso filosoficamente e teoricamente. Ciò implica che dovrai effettuare scelte nuove e diverse che riguarderanno anche il tuo corpo. Quando sarai in grado di allineare i tuoi comportamenti con le tue intenzioni, far coincidere le tue azioni con i tuoi pensieri o indurre la mente e il corpo a collaborare, allora vivrai una nuova esperienza.

Se ricevi istruzioni adeguate su che cosa devi fare e le segui correttamente, crei una nuova esperienza. E quando l'hai vissuta, il nuovo evento amplia e consolida i percorsi neurali del cervello. L'esperienza in generale arricchisce le connessioni cerebrali. Nell'istante stesso in cui tali circuiti si organizzano in nuove reti, il cervello rilascia sostanze chimiche che rappresentano sensazioni o emozioni. Ciò significa che quando l'evento nuovo ti fa provare un senso di libertà, abbondanza, gratitudine, pienezza o gioia, stai insegnando al tuo corpo a comprendere chimicamente quanto la tua mente ha compreso a livello intellettuale.

È perciò corretto affermare che la conoscenza è per la mente ciò che l'esperienza è per il corpo. Quando cominci a fare tua la verità di

tale filosofia, inizi a riscrivere i tuoi programmi biologici e a inviare segnali a nuovi geni attraverso nuove modalità. Il motivo è che le informazioni provengono dall'ambiente. Come insegna l'epigenetica, l'ambiente stimola nuovi geni e il risultato finale di un'esperienza ambientale è un'emozione, ecco perché letteralmente invii segnali ai nuovi geni attraverso nuove modalità. Dal momento che tutti i geni codificano proteine, le quali sono responsabili della struttura e delle funzioni dell'organismo (la sintesi proteica è l'espressione della vita), si può proprio dire che in questo modo modifichi il tuo destino genetico. Se ne deduce che è possibile risanare il proprio organismo.

Se puoi creare un'esperienza una volta, dovresti essere in grado di rifarlo. Se puoi riprodurre qualsiasi esperienza ripetutamente, a un certo punto riuscirai a condizionare neurochimicamente la mente e il corpo a lavorare all'unisono. Quando si esegue un compito così tante volte che il corpo, e non solo la mente, sa come agire, quel compito diventa automatico, naturale e spontaneo: in altre parole diventa una competenza o un'abitudine. Raggiunta quella fase, non è più necessario pensare consapevolmente a ciò che si fa. A quel punto la capacità o l'abitudine passano a livello subconscio, diventano naturali e si inizia a integrare quell'idea: si "diventa" quella conoscenza.

È così che gente comune di ogni parte del mondo comincia a fare cose fuori dal comune, operando in questo modo la transizione dal pensatore all'iniziato e al maestro; dalla conoscenza all'esperienza e alla saggezza; dalla mente al corpo e all'anima; dal pensare al fare e all'essere; dall'apprendimento con la testa alla pratica con le mani e alla conoscenza automatica. Il bello è che tutti possediamo i meccanismi biologici e neurologici per riuscirci.

L'effetto dei tuoi sforzi ripetuti non solo cambierà ciò che sei, ma dovrebbe anche fornirti nuove possibilità. Mi riferisco alla guarigione dalle malattie a dagli squilibri organici e mentali; alla creazione di una vita migliore, ottenuta dirigendo consapevolmente le tue energie e la tua attenzione verso un futuro nuovo – un nuovo lavoro, nuove opportunità, nuove situazioni – che rispecchi la tua capacità di immaginarlo; alla capacità di vivere esperienze mistiche che trascendono letteralmente il linguaggio.

Quando nella tua vita si manifestano sincronicità, coincidenze e nuove opportunità, cominci logicamente a prestare attenzione a ciò

che hai fatto fino a quel momento, il che ti motiva a ripeterlo. È così che da vittime si diventa creatori della propria vita.

Ecco di che cosa tratta questo libro potente. *La forza del cervello quantico* sarà la tua guida personale, che ti mostrerà il tuo vero potere quando organizzi pensieri ed emozioni in stati coerenti. Non devi solo comprendere concettualmente il suo contenuto, ma anche eseguire fedelmente le pratiche illustrate e applicarle alla tua vita per essere ricompensato dei tuoi sforzi.

Non è certo facile creare un modello scientifico che ci permetta di capire che la nostra mente soggettiva (il pensiero) è in grado d'influenzare il nostro mondo oggettivo (la vita), figuriamoci scrivere un libro sull'argomento. Trovare gli studi su cui basarsi è già un'impresa di per sé. Eppure, il mio caro amico e collega Dawson Church si è assunto tale compito in questo libro scritto in maniera superlativa.

Ora vorrei parlarvi un po' di lui. L'ho conosciuto nel 2006 a una conferenza a Filadelfia, in Pennsylvania, e nell'istante stesso in cui ci hanno presentati è scattato qualcosa, per cui ho capito subito che avremmo stretto un'amicizia duratura e proficua. L'energia che si creava nello scambio di idee tra di noi era impetuosa, ogni volta che parlavamo di qualcosa di cui entrambi eravamo convinti restavamo come folgorati. L'interazione reciproca iniziale ha cambiato entrambi. Da allora abbiamo collaborato a numerosi progetti. Dawson, oltre ad aver pubblicato parecchi studi ben documentati sulla psicologia energetica, ha anche fatto parte della mia équipe di ricerca che si occupa di misurare quantitativamente gli effetti della meditazione sul cervello e sull'organismo. Ha inoltre condotto in maniera ineccepibile numerosi nostri studi ed è diventato la voce della ragione delle nostre ricerche.

Dawson è una delle persone a cui posso scrivere un'email o telefonare per chiedere: "Quanto tempo ci vuole perché un trauma si consolidi nel cervello come ricordo a lungo termine?" e che senza esitare mi direbbe quanto tempo ci vuole e in più mi citerebbe le relazioni migliori, gli studi specifici e i nomi degli scienziati che li hanno condotti. Esattamente come se mi spiegasse dove trovare il supermercato più vicino. Quando me ne sono reso conto, ho capito che non avevo conosciuto un normale scienziato, ma una mente superiore. Dawson è geniale, carismatico, affettuoso e pieno di vita. Noi due abbiamo una passione comune: capire e sapere di più su ciò che siamo

veramente e su ciò che noi umani possiamo realizzare, soprattutto nell'epoca attuale di grandi cambiamenti.

Ho trovato avvincente questo libro perché fornisce le risposte ad alcuni miei quesiti personali sulla relazione tra mente e mondo materiale, ma anche sul collegamento tra energia e materia. Ho appreso concetti nuovi che mi hanno aiutato a vedere il mondo in maniera diversa. Da quando l'ho letto sono cambiato e spero che cambierà anche te, aiutandoti a vedere il tuo mondo diversamente. Mi auguro anche che ti dia la motivazione per applicare i suoi principi, permettendoti di concretizzare quanto è davvero possibile nella vita. Se la scienza è la nuova lingua del misticismo, allora imparerai da un mistico contemporaneo, il mio caro amico Dawson Church, il quale desidera che anche tu diventi il mistico di te stesso e che sperimenti personalmente che i pensieri contano, anzi diventano davvero materia.

Dottor Joe Dispenza,  
autore di *Placebo Effect. Libera il potere della mente*,  
best seller del "New York Times"

# INTRODUZIONE

## La metafisica incontra la scienza

I pensieri diventano cose: è evidente. In questo momento sono seduto su una sedia, un oggetto nato nella mente di qualcuno fin nei minimi dettagli: la forma, il tessuto, il colore.

I pensieri diventano cose: è chiaramente falso. Io non diventerò mai un giocatore della nazionale di football americano, neanche se ci pensassi dalla mattina alla sera. Non avrò mai più 16 anni e non piloterò mai l'Enterprise, l'astronave di "Star Trek".

Tra le modalità in cui i pensieri diventano cose e le modalità in cui i pensieri non possono farlo, c'è un vasto mare.

Questo libro esplora questo mare.

La ragione è che vogliamo stabilire i limiti estremi dei nostri pensieri, ampliare la nostra vita fino ai confini delle nostre potenzialità. Vogliamo essere il più possibile felici, sani, ricchi, saggi, soddisfatti, creativi e apprezzati. Ma non vogliamo nemmeno inseguire chimere, pensieri che non si concretizzeranno mai.

Applicando gli standard rigorosi della scienza a tale indagine, ci si rende conto che quel mare non è vasto ma immenso. Le ricerche mostrano che usando il pensiero deliberatamente possiamo creare cose fuori dall'ordinario.

L'idea che i pensieri diventino cose è ormai un mantra nella cultura di massa. La metafisica la considera un'affermazione avvalorata e alcuni maestri spirituali attribuiscono poteri infiniti alla mente. Eppure esistono chiaramente dei limiti alle capacità umane di creare:

non posso realizzare un aeroplano semplicemente pensandolo. Così come non posso diventare indonesiano, scalare l'Everest, o trasformare il piombo in oro, solo con il potere della mente.

Eppure, le nuove scoperte negli ambiti dell'epigenetica, delle neuroscienze, dell'elettromagnetismo, della psicologia, della cimatica (la scienza delle onde sonore), della salute e della fisica quantistica, dimostrano che i pensieri possono essere profondamente creativi. La pagina o il dispositivo su cui stai leggendo queste parole sono nati da un pensiero, esattamente come la democrazia, il bikini, i viaggi spaziali, i vaccini, il denaro, la 100 metri piani e la catena di montaggio.

## **LO SCIENZIATO E IL MISTICO**

È idea diffusa che scienza e metafisica siano su posizioni diametralmente opposte. La scienza è empirica, pratica, rigorosa, materialista, oggettiva e intellettuale. La metafisica è spirituale, esperienziale, astratta, mistica, effimera, interiore, non replicabile, imprecisa, soggettiva, ultraterrena, inattuabile e indimostrabile. La scienza studia il mondo materiale, mentre la metafisica tende a trascenderlo.

Personalmente non ho mai ritenuto scienza e metafisica inconciliabili e amo considerarmi sia un mistico sia un ricercatore scientifico. Quando applico il rigore della scienza a questioni della coscienza, i due ambiti si illuminano reciprocamente.

Questo libro esplora gli aspetti scientifici del potere creativo della mente, esaminando studi che dimostrano con estrema precisione in che modo la mente crea la materia. Man mano che il quadro prende forma si scopre che la scienza è ancora più sbalorditiva della metafisica. Nel testo sono riportate anche numerose storie personali, racconti autentici e intimi di vicende che dimostrano il potere della mente sulla materia. Attinte dagli ambiti della medicina, della psicologia, dello sport, dell'imprenditoria e delle scoperte scientifiche, tali narrazioni possono essere profonde, ispiratrici ma anche strazianti, suggerendo che i pensieri sono capaci di diventare cose, oltrepassando i limiti della nostra realtà spazio-temporale.

## Chiavi nell'oceano

Parecchi anni fa ero alle prese con la conclusione di un altro mio libro che spiega come le emozioni possono attivare o disattivare i nostri geni. Trovare il tempo per effettuare le ricerche e scrivere un testo avvincente ma scientificamente inattaccabile Ð al quale si sommavano i miei impegni di padre, di titolare di due attività imprenditoriali e di candidato a un dottorato Ð era però un'impresa ardua.

Decisi così di trasferirmi alle Hawaii per un periodo di due settimane di lavoro intensivo. Prenotai una stanza in un complesso residenziale degli anni Cinquanta sulla spiaggia di Poipu, a Kauai, noleggiai una jeep per raggiungere le località più isolate e custodire l'attrezzatura da snorkeling. In questo modo avrei potuto fare una nuotata tutti i giorni e al contempo portare a termine il mio progetto.

In una bella giornata di sole andai a fare il bagno alla bellissima spiaggia di Lawai, lunga 150 metri, con una colonia di tartarughe, una barriera corallina a un centinaio di metri dalla riva e una miriade di pesci tropicali: era uno dei miei posti preferiti. Presi maschera e boccaglio, chiusi la jeep, infilai le chiavi in tasca e mi tuffai in acqua. Un'ora dopo, fradicio e felice per la lunga nuotata, sciacquai maschera e pinne con l'intenzione di rimetterli in auto.

Infilai la mano in tasca e la trovai vuota.

Avevo forse perso le chiavi lungo il percorso tra l'auto e la spiaggia? Tornai sui miei passi ispezionando ogni centimetro quadrato di sabbia tra la strada e l'accesso al mare ma non trovai nulla.

L'unica conclusione possibile era che mi fossero scivolate in acqua. Il guaio era che insieme alle chiavi dell'auto c'erano anche quelle del residence, per cui ero chiuso fuori casa oltre che appiedato.

Decisi di non farmi prendere dal panico, mi concentrai consapevolmente sul mio cuore e immaginai che le chiavi ritornassero da me sospinte dalla corrente. Poi mi tuffai e mi misi a nuotare con lo scopo preciso di ritrovarle.

La baia era ampia e la barriera corallina scendeva fino a tre metri di profondità. Come se non bastasse, aveva migliaia di fenditure variopinte, quindi trovare un mazzo di chiavi là in mezzo era come cercare un ago in un pagliaio.

Percorsi sistematicamente a nuoto la baia frugando dappertutto. La testa mi diceva che era un'impresa assurda, ma il mio cuore era aperto e ricettivo. Ogni volta che il cervello si faceva prendere

dal panico, riportavo l'attenzione sulla zona del cuore. Avevo tutte le intenzioni di ritrovare le chiavi e non volevo che i miei pensieri mi distogliessero da quello stato di flusso.

Era da un'ora che cercavo invano e si stava facendo buio. La visibilità era diminuita, il sole stava calando e non riuscivo più a vedere chiaramente in mezzo al corallo. Decisi perciò di abbandonare le ricerche e di ritornare a riva.

La maggior parte dei bagnanti se n'era già andata, ma c'erano ancora un padre con tre figli che facevano snorkeling. Si tuffavano sul fondo e riemergevano a turno.

L'intuito mi disse di nuotare verso di loro e di chiedere se avessero trovato qualcosa sul fondale. Il più giovane dei ragazzi aveva in mano le mie chiavi.

## **LA CONCATENAZIONE DELLE PROVE DALLA MENTE ALLA MATERIA**

Scettico come sono, ritengo che esista una spiegazione logica per tutti gli aspetti relativi all'episodio delle chiavi. Avevo personalmente ispezionato a nuoto la baia per lo stesso tempo che ci era voluto al ragazzo per trovarle, solo che io mi ero ridiretto verso la riva proprio mentre la famiglia entrava in acqua, e loro si erano immersi esattamente nel punto in cui mi erano cadute le chiavi. Il ragazzo aveva casualmente notato un portachiavi in un enorme anfratto a circa tre metri di profondità quando stava già facendo buio. Era stata tutta una serie di coincidenze casuali.

Dopo decenni di centinaia di esperienze analoghe, il mio scetticismo ha però cominciato a vacillare. Com'è possibile che una serie di eventi improbabili si verifichino contemporaneamente e producano il risultato desiderato?

Questa riflessione mi ha indotto a chiedermi se ci sia una correlazione scientifica tra pensieri e cose. In qualità di ricercatore per numerosi studi clinici, di direttore dell'autorevole rivista scientifica "Energy Psychology" e di blogger di scienze per il sito "Huffington Post", leggo integralmente o in parte oltre mille studi scientifici all'anno, per cui ho cominciato a intravedere uno schema. La catena che unisce i pensieri e le cose è costituita da tanti anelli e mi sono reso conto che la scienza è in grado di spiegarne parecchi. Chissà se qualcuno aveva mai unito tutti quei puntini

per vedere quanto fossero solide le prove, in quali punti la catena fosse più robusta e in quali invece mancassero gli anelli.

E io sarei stato in grado di trattare scientificamente piuttosto che metafisicamente l'ipotesi per cui la mente crea la materia? Ho cominciato a cercare studi al riguardo e ho interpellato alcune menti di spicco di quell'ambito.

È così che mi sono reso conto, con crescente entusiasmo, che molte delle prove erano nascoste in bella vista, come perle sparse in mezzo alla sabbia. Solo che nessuno aveva ancora infilato tutti quegli elementi per formare una collana. Le ricerche sono perlopiù recentissime e in alcuni casi strabilianti.

Le prime perle che ho raccolto dalla sabbia erano le più semplici. È dall'epoca degli alchimisti medievali che si effettuano ricerche sul corpo umano, tuttavia solo le moderne tecnologie hanno fornito agli studiosi indizi senza precedenti sul funzionamento del nostro organismo a livello cellulare e molecolare.

Il neuroscienziato Premio Nobel Eric Kandel ha mostrato che quando trasmettiamo segnali attraverso un fascio neurale del cervello tale fascio cresce rapidamente, al punto che il numero di connessioni può raddoppiare in una sola ora di stimolazione ripetuta. Il cervello si ricabla lungo i percorsi dell'attività neurale in tempo reale.

Passando attraverso la rete neurale i pensieri e le sensazioni consapevoli innescano l'espressione genica, che a sua volta stimola la sintesi proteica cellulare. Tali eventi producono a livello cellulare campi elettrici e magnetici, misurabili grazie a sofisticate tecniche di imaging, come l'elettroencefalografia e la risonanza magnetica.

## **L'UNIVERSO A UNDICI DIMENSIONI**

Le perle successive erano più ostiche. Il mondo della fisica quantistica è talmente strano che sconvolge la nostra visione convenzionale del tempo e dello spazio. La teoria delle stringhe ipotizza che ciò che percepiamo come materia fisica in realtà sia costituito, appunto, da stringhe d'energia. Le molecole che, in base alle misurazioni, sono definite pesanti in realtà sono stringhe d'energia che si muovono velocemente, mentre le molecole leggere sono stringhe d'energia che vibrano più lentamente. Più la scienza osserva la materia da vicino e più la materia appare come energia pura.

La teoria delle stringhe necessita di un universo a undici dimensioni, non solo le quattro della fisica classica. Ma come fa il nostro cervello quadridimensionale a concepire undici dimensioni? Il fisico danese Niels Bohr disse: “Se la meccanica quantistica non vi ha letteralmente sconvolti, significa che non l’avete ancora capita.”

Poi c’erano le perle che collegavano la consapevolezza con l’energia, due cose intrecciate a livello sia personale sia cosmico. Come disse Albert Einstein: “L’essere umano è parte di un tutto che chiamiamo ‘universo’, ma una parte limitata nel tempo e nello spazio. Egli percepisce se stesso, i suoi pensieri e le sue sensazioni come separati dal resto, ma è una sorta d’illusione ottica della coscienza.” Quando cominciamo a “liberarci da questa prigione”, sempre per dirla con le parole di Einstein, ampliamo la nostra coscienza e accogliamo tutti gli esseri viventi e la natura intera. La nostra coscienza interagisce con l’energia dell’universo.

## **COSCIENZA E MENTE NON LOCALE**

Il medico Larry Dossey definisce questa coscienza dilatata, che abbraccia la natura intera, “mente non locale”. Pur vivendo nella nostra mente locale e nella realtà ordinaria, noi facciamo inconsapevolmente parte della coscienza più ampia della mente non locale. Episodi di sincronicità come quello delle mie chiavi mi rammentano la presenza della mente non locale. Dossey fornisce prove schiaccianti dell’esistenza della mente non locale e incoraggia a sfruttare le potenzialità di una vita locale vissuta in sincronia con questa mente.

È una scelta che possiamo compiere consapevolmente. Un altro Premio Nobel, il fisico Eugene Wigner, affermò che “lo studio stesso del mondo esterno ha portato alla conclusione scientifica che il contenuto della coscienza è una realtà incontrovertibile”. Esistono numerose definizioni di coscienza, ma io prediligo la più semplice: essere consapevoli.

Il modo in cui usiamo la coscienza, ossia ciò a cui rivolgiamo la nostra consapevolezza, produce cambiamenti profondi e immediati negli atomi e nelle molecole dell’organismo. La scienza mostra anche che la coscienza influenza la realtà materiale che ci circonda. Se la nostra coscienza cambia, cambia anche il mondo.

Scrivendo questo libro ho cominciato a infilare le perle, studio dopo studio. Poi sono emerse prove ulteriori nella stessa maniera sincronica

in cui erano riapparso le mie chiavi. Osservando tutte le perle infilate in sequenza mi sono reso conto che la scienza è in grado di spiegare ogni anello della catena che collega il pensiero alla materia.

## **IL MECCANISMO DELLA CREAZIONE**

Illustrarti ciascuno di quei passaggi mi riempie d'entusiasmo. Ripercorreremo ogni tappa del processo con cui la mente crea il mondo materiale che ci circonda servendoci di narrazioni, analogie, esperimenti, ricerche, casi clinici e aneddoti.

Scoprirai che sei un creatore eccezionale e che i tuoi pensieri diventano cose. Imparerai a usare la mente in maniera deliberata, come uno strumento prolifico per formulare pensieri di crescita personale. Capirai come incanalare senza sforzo la realtà materiale in direzione dei tuoi desideri. Comprenderai la tua vera forza e la tua grande capacità di operare cambiamenti semplicemente modificando la tua mente.

Scoprirai anche come funziona questo processo su vasta scala, dalla molecola alle cellule del tuo organismo, alla famiglia, alla comunità, al Paese, alla specie, al Pianeta e all'universo. Studieremo come funziona il meccanismo della creazione a livello della coscienza universale non locale e vedremo come la mente locale s'inserisce in quel meccanismo.

Tale prospettiva trasporta la nostra consapevolezza dai limiti della realtà ordinaria a un vasto ambito di potenzialità. Allineando la nostra mente locale individuale con la coscienza della mente universale non locale, creeremo una realtà materiale la cui bellezza supererà tutto ciò che la nostra limitata mente locale potrebbe mai sognare.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Al termine di ogni capitolo troverai un elenco di esercizi pratici per mettere in atto i concetti illustrati. Troverai anche il link a una versione online del capitolo, comprensiva di approfondimenti per ampliare la tua esperienza. Tali risorse, in gran parte in inglese, includono video, audio, link, elenchi, storie personali e cenni a concetti illustrati nei capitoli successivi.

Ti esorto ad arricchire il tuo viaggio di trasformazione con le attività contenute nella versione online.

L'introduzione comprende:

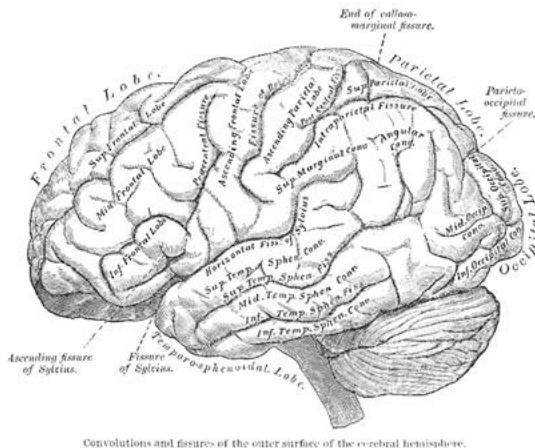
- un'intervista audio al ricercatore Daniel Siegel, autore di *I misteri della mente*;
- un esercizio di centratura sul cuore;
- alcune storie personali e riferimenti bibliografici.

Per accedere alla versione online, vai su  
[MindToMatter.club/Intro](http://MindToMatter.club/Intro)

## CAPITOLO 1

# COME IL NOSTRO CERVELLO MODELLA IL MONDO

La professoressa Hughes era bassa, rotondetta e dal viso paonazzo. La sua chioma era talmente ribelle che le ciocche di capelli sparavano in ogni direzione e le forcine con cui tentava di domarli erano assolutamente inadeguate al compito. Le espressioni del suo volto andavano dalla disapprovazione altezzosa alla noia rassegnata. Il suo atteggiamento reprimeva qualsiasi traccia di curiosità e d'interesse da parte dei poveri liceali che dovevano sopportarla durante le lezioni di biologia. Ricordo ancora i disegni del cervello umano del testo di biologia che ci aveva fornito. La struttura del cervello era fissa e immutabile come



Convolutions and fissures of the outer surface of the cerebral hemisphere.

Illustrazione tradizionale del cervello.

quella di qualsiasi altro organo, per esempio il fegato o il cuore. Negli anni Settanta la scienza insegnata dalla professoressa Hughes decretava che il cervello si sviluppava fino all'età di 17 anni circa e, una volta riempito il cranio, permaneva statico per l'intera esistenza e coordinava fedelmente i numerosi processi della vita tramite le sue reti di neuroni.

## **LA MENTE COME EFFETTO COLLATERALE DI UN CERVELLO COMPLESSO**

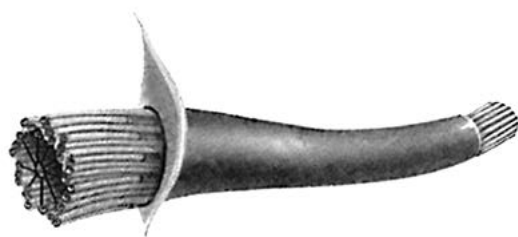
Avevamo anche un'idea di che cosa fosse la mente. Via via che l'evoluzione produceva cervelli sempre più complessi, passando dai semplici gangli dei nematodi alla vasta corteccia prefrontale che cinge il nostro capo, la mente si sviluppava. Per gli scienziati dell'epoca della professoressa Hughes, la mente era un "epifenomeno", ossia un effetto collaterale della crescente complessità del cervello. Gli esseri umani sono in grado di comporre poesie e musica, di scrivere storie e di eseguire calcoli grazie al potere della mente, la quale risiede nel cervello, a sua volta racchiuso nella circonferenza ossea del cranio.

Come dicono nel film "La grande scommessa": "Non sono le cose che non sai a metterti nei guai. È quello che dai per certo a crearti problemi." Buona parte delle conoscenze scientifiche presentate nei libri di testo della professoressa Hughes, come il cervello statico, non è corretta.

Il nostro cervello è in ebollizione a causa della frenetica attività cellulare che lo percorre costantemente, creando e distruggendo molecole e cellule sia quando siamo svegli sia quando dormiamo (Stoll & Muller, 1999).

Persino la struttura dei neuroni è in costante mutamento. I microtubuli sono l'impalcatura che dà rigidità alle cellule, analogamente alle travature che danno forma a un edificio. I microtubuli dei neuroni hanno una vita media di soli dieci minuti dalla formazione alla distruzione (Kim & Coulombe, 2010). È questa la velocità a cui cambia il nostro cervello.

In questa pullulante attività, alcuni circuiti neurali s'ingrandiscono: sono quelli che usiamo. Quando si trasmette ripetutamente un segnale



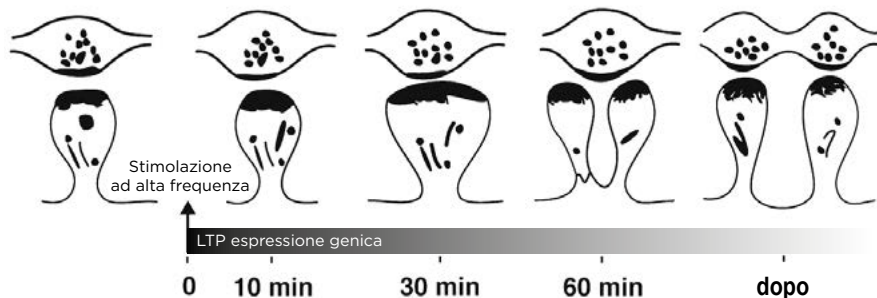
I microtubuli sono le strutture rigide che danno forma alle cellule.

informativo attraverso un fascio neurale, tale fascio inizia ad allargarsi. Esattamente come il braccio di un culturista che s'ingrossa man mano che solleva pesi sempre maggiori, anche i nostri circuiti neurali crescono quando li adoperiamo.

## LA VELOCITÀ DEL CAMBIAMENTO NEURONALE

Alcuni studi pubblicati negli anni Novanta sbalordirono gli scienziati dimostrando che anche negli ottantenni la capacità dei circuiti neurali usati di frequente aumenta rapidamente. Il 5 novembre 1998 "Science", la prestigiosissima rivista di ricerca scientifica, uscì con questo titolo: "Nuovi indizi sulla rigenerazione neurale del cervello" (Barinaga, 1998).

La notizia della velocità del processo provocò un terremoto nell'ambito delle conoscenze scientifiche. Quando i neuroni di un



Dopo un'ora di stimoli ripetuti il numero di connessioni sinaptiche di un percorso neurale raddoppia.

fascio neurale sono stimolati ripetutamente, il numero di connessioni sinaptiche può raddoppiare nel giro di una sola ora (Kandel, 1998). Paragonando l'organismo a un'abitazione, potremmo notare quali luci sono accese più spesso e vedremmo che ogni ora la quantità di cavi elettrici che alimentano quelle luci raddoppia.

Per procurarsi il materiale con cui ricablare i locali in cui si accendono più spesso le luci, l'abitazione intelligente preleverebbe cavi da altri ambienti sempre al buio. Il nostro organismo si comporta nello stesso modo: se un percorso di trasmissione neurale esistente resta inattivo per tre settimane, l'organismo inizia a smantellarlo al fine di riutilizzarne i componenti per i circuiti attivati (Kandel, 1998).

## **LA MASSA DELLE AREE DEL CERVELLO PIÙ USATE AUMENTA**

Questo processo di plasticità neuronale si rende evidente quando apprendiamo nuove abilità meccaniche o intellettive. Prendiamo un corso di russo per adulti: durante la prima ora di lezione gli allievi imparano almeno qualche parola. Entro il termine dell'anno scolastico avranno incrementato sufficientemente i propri fasci neurali da essere in grado di pronunciare semplici frasi in russo senza uno sforzo consapevole.

C'è chi pensa che il gioco degli scacchi sia un impegno mentale che tiene la mente allenata fino a tarda età e quindi decide di impararlo.



Un bambino impegnato in una partita a scacchi.

All'inizio è difficilissimo ricordare se sia la torre o il cavallo o muoversi diagonalmente, ma dopo alcune partite si cominciano a spostare i pezzi secondo le regole e persino a elaborare strategie a lungo termine.

Magari hai deciso di gestire meglio i tuoi soldi, perciò dai un'occhiata agli estratti conto del tuo piano pensionistico e ti accorgi che, grazie alle amorevoli cure del tuo gestore, i fondi aumentano del 2 per cento lordo all'anno. Di certo così non ti arricchisci. Pensando di cavartela meglio da solo, t'iscrivi a un corso di trading online. All'inizio ti sembra che parlino arabo. Che cos'è un'opzione call coperta? Che differenza c'è fra ritorno sugli investimenti (ROI) e ritorno sul capitale (ROE)?

Probabilmente le tue prime contrattazioni non ti frutteranno nulla, ma dopo aver studiato i grafici e aver letto i quotidiani di finanza per qualche mese, comincerai a sentirti più sicuro e a concludere affari migliori.

Che si tratti d'imparare una lingua straniera o un nuovo gioco, di districarsi in una nuova relazione, cambiare lavoro o cimentarsi con la meditazione, il processo cerebrale di costruzione e demolizione è all'opera. La capacità dei circuiti neurali più usati aumenta, mentre quella degli altri si riduce come se venissero potati.

A un certo punto intere regioni del cervello cominciano ad aumentare di volume proprio perché sono adoperate attivamente.



Apparecchio per risonanza magnetica.

te. Grazie alla risonanza magnetica i ricercatori sono in grado di misurare il volume di ciascuna area di un cervello umano vivo. È così che hanno scoperto che chi usa la memoria costantemente – come i tassisti londinesi di una volta, abituati a percorrere le vie del centro storico senza navigatore – hanno l'ippocampo, ossia l'area del cervello responsabile della memoria e dell'apprendimento, più sviluppato. Nei ballerini invece è più sviluppata l'area della propriocezione, ossia la comprensione olografica della posizione del proprio corpo nello spazio.

La mente prende continue decisioni, che determinano i circuiti cerebrali da attivare, per cui i percorsi neurali più stimolati si sviluppano di più. È così che la mente “crea” letteralmente il cervello.

## **La mindfulness cambia il cervello di un giornalista televisivo scettico**

Graham Phillips, ricercatore astrofisico e giornalista televisivo, scettico a proposito di certe tecniche che favorirebbero il benessere, decise di mettere alla prova la meditazione (Phillips, 2016). Queste sono le sue parole: “Non mi sono mai chiesto se la meditazione potesse essermi utile, ma più ne sento parlare dai ricercatori e più sono curioso di appurare se sia efficace. Quindi ho deciso di provarla per due mesi [...]. Per prendere la meditazione seriamente ho bisogno della prova concreta che è in grado di cambiare il mio cervello in meglio.”

Prima di cominciare Phillips fu esaminato da un'équipe della Monash University, diretta dal professore di psicologia biologica Neil Bailey e dallo psicologo clinico Richard Chambers. Il team eseguì una serie di test di valutazione della memoria, dei tempi di reazione e della capacità di concentrazione. Phillips fu sottoposto anche a risonanza magnetica per misurare il volume di ciascuna regione del suo cervello, in particolare quelle deputate alla memoria, all'apprendimento, al controllo motorio e alla gestione delle emozioni.

Dopo due sole settimane di meditazione mindfulness, Phillips cominciò a sentirsi meno stressato e più in grado di affrontare gli impegni di lavoro e i problemi della vita. Affermò infatti che si accorgeva dello stress ma riusciva a non farsene risucchiare.

Otto settimane dopo ritornò alla Monash dove Bailey e Chambers lo sottoposero nuovamente alla stessa serie di test. Si scoprì che, pur mostrando una diminuzione dell'attività cerebrale, Phillips era migliorato nelle abilità comportamentali. In realtà il suo cervello era diventato più efficiente dal punto di vista energetico, per cui lavorava meglio consumando meno energia. Era migliorato anche nei test mnemonici.

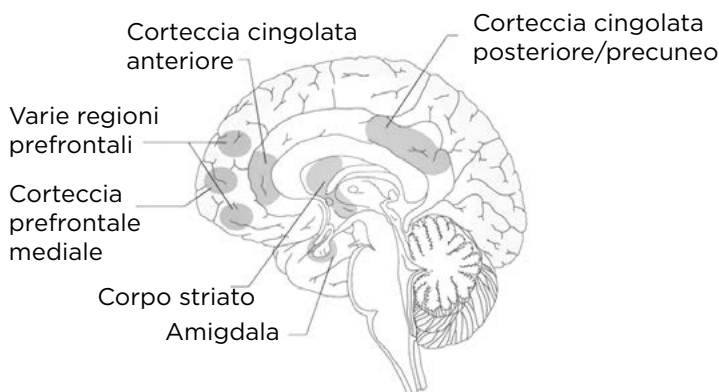
I suoi tempi di reazione a eventi inaspettati si erano ridotti di quasi mezzo secondo: i benefici sarebbero stati notevoli, per esempio, se si fosse trovato davanti all'auto un pedone che attraversava una strada trafficata senza guardare.

L'ippocampo era una delle regioni del cervello misurate dai ricercatori, i quali esaminarono nello specifico la circonvoluzione dentata  $\mathcal{D}$  la parte preposta alla regolazione delle emozioni in altre aree del cervello  $\mathcal{D}$  che esercita un controllo sul *default mode network* (DMN), la rete in modalità predefinita attiva quando non siamo impegnati in alcun compito specifico. I ricercatori scoprirono che il volume dei neuroni della circonvoluzione dentata era aumentato del 22,8 per cento.

Si tratta di un cambiamento enorme, una riconfigurazione cerebrale che talvolta si osserva negli individui giovani il cui cervello è ancora in crescita, ma raramente negli adulti: in Phillips tale cambiamento indicava un notevole miglioramento nella capacità di regolare le emozioni. I test psicologici mostrarono anche che le abilità cognitive del soggetto erano aumentate di parecchi ordini di grandezza.

Sono molti gli studi che dimostrano come la meditazione sia in grado di modificare la struttura del cervello. Una meta-analisi delle ricerche sulla meditazione mindfulness, pubblicata dalla rivista "Nature Reviews Neuroscience", ha individuato 21 studi i cui soggetti erano stati sottoposti a risonanza magnetica al fine di misurare il volume di ogni parte del loro cervello prima e dopo la meditazione, come nel caso di Graham Phillips.

La grande quantità di prove raccolte "ha evidenziato una crescita neuronale in numerose aree del cervello [...], suggerendo che la meditazione può avere un effetto su vaste reti cerebrali". La meta-analisi ha individuato aumenti di volume nelle "regioni cerebrali preposte al controllo dell'attenzione (la corteccia cingolata anteriore e il corpo striato), alla regolazione delle emozioni (numerose regioni prefrontali, regioni limbiche e corpo striato) e all'autocoscienza (l'insula, la corteccia prefrontale mediale, la corteccia cingolata posteriore e il precuneo)" (Tang, Hölzel & Posner, 2015).



Le regioni cerebrali in cui si verifica una crescita neuronale grazie alla meditazione.

## **A CHE COSA SERVE LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI?**

Come il cervello di Graham Phillips, anche il tuo si ricabla costantemente aumentando la capacità neuronale delle regioni che usi maggiormente. Se provi un'esperienza nuova, come la meditazione, il tuo cervello comincia a funzionare diversamente. Se cambi idea, altre informazioni attraversano nuovi percorsi neurali del tuo cervello. I neuroni si riconfigurano di conseguenza, accendendosi e collegandosi tra loro per adeguarsi al nuovo percorso. Il cervello reagisce agli ordini della mente.

Ma ora esaminiamo i 5 elementi fondamentali della storia di Phillips.

- Un aumento del 22,8 per cento del volume dell'area del cervello preposta alla regolazione delle emozioni.
- Un miglioramento dei tempi di reazione, della capacità mnemonica, delle abilità cognitive e comportamentali.
- Un cervello più rilassato e a minor dispendio energetico.
- Cambiamenti cerebrali in sole otto settimane.
- Uso esclusivo della mindfulness, in assenza di farmaci, integratori, interventi chirurgici o grandi cambiamenti esistenziali.

Prova a immaginare di avere il 22,8 per cento di neuroni in più per gestire le emozioni. "Regolazione delle emozioni" è una definizione

delle neuroscienze che però ha un impatto enorme sulla vita quotidiana. Un miglioramento in quest'ambito significa che non ci si fa condizionare da fastidi o seccature comuni del tipo:

- commenti e osservazioni da parte dei colleghi;
- frasi offensive da parte del partner o del coniuge;
- rumori improvvisi o scene spiacevoli;
- comportamenti irrispettosi da parte dei figli;
- ciò che dicono e fanno i politici;
- imbottigliamento nel traffico;
- notizie trasmesse dai media;
- l'aspetto del proprio corpo e il suo funzionamento;
- esiti delle partite e diverbi con gli altri tifosi;
- discussioni di tipo religioso o etico;
- la Borsa Valori, i propri investimenti e l'economia;
- l'esigenza di mantenere la calma quando tutti gli altri sono stressati;
- avere poco tempo o sentirsi sommersi dagli impegni;
- il denaro che si possiede o che si dovrebbe possedere;
- il modo in cui guidano gli altri;
- l'età e i cambiamenti del proprio corpo;
- le folle, lo shopping e il contatto fisico con estranei;
- le opinioni diverse dalle proprie;
- le proprie aspettative sulla vita;
- ciò che pensano e dicono i genitori;
- le attese in coda;
- l'invidiabile stile di vita dei divi del cinema e delle celebrità;
- le persone che fanno perdere tempo e distraggono;
- i beni materiali che si possiedono o non si possiedono;
- i parenti fastidiosi che bisogna sopportare alle riunioni di famiglia;
- gli imprevisti della vita quotidiana;
- le promozioni, i riconoscimenti e altre aspirazioni;
- qualsiasi altra seccatura frequente.

Immagina di avere un cervello molto più bravo a gestire tali scocciature, capace di d'impedirgli di compromettere la tua serenità. La meditazione non si limita a cambiare il tuo stato, ossia come ti senti in un certo momento, ma cambia il tuo carattere, gli aspetti durevoli della

tua personalità scolpiti nel tuo cervello e che governano la tua visione della vita. Come scrivono Daniel Goleman e Richard Davidson nella *Meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello*, alcune delle caratteristiche positive alimentate dalla meditazione sono una maggiore resilienza alle avversità, più comprensione per gli altri e più benevolenza verso se stessi. Ma anche un maggior grado di autocontrollo, per cui si diventa padroni e non schiavi delle proprie emozioni.

Un famoso studio del 1972, chiamato “esperimento marshmallow di Stanford”, aveva esaminato la gestione delle emozioni in bambini in età prescolare. I soggetti venivano lasciati da soli in una stanza in presenza di una di queste caramelle soffici, con la promessa che ne avrebbero ricevuto un'altra se fossero riusciti a resistere alla tentazione di mangiare la prima per quindici minuti. Trent'anni dopo si osservò che la vita di coloro che erano stati in grado di controllarsi era migliore sotto numerosi aspetti. Avevano ottenuto voti migliori nei test d'accesso all'università, guadagnavano di più, avevano famiglie più felici, un indice di massa corporea inferiore e presentavano meno comportamenti compulsivi (Schlam et al., 2013).

Le aree del cervello preposte alla regolazione delle emozioni gestiscono anche la memoria di lavoro, come evidenziato dalla risonanza magnetica (Schweizer et al., 2013). La memoria di lavoro comprende la consapevolezza, che consente di rimanere concentrati su un compito e di separare le informazioni rilevanti da quelle irrilevanti. Quando le emozioni non sono sotto controllo, quelle aree del cervello si disattivano e non possono essere usate dalla memoria di lavoro: a quel punto si prendono decisioni sbagliate. Quando s'impara a gestire efficacemente le emozioni, come fece Graham Phillips, s'impara anche a controllarle, permettendo ai circuiti mnemonici del cervello di gestire la propria vita in maniera più equilibrata.

## **IL SUPERPOTERE QUOTIDIANO**

Questo è il superpotere quotidiano che possiedi: ogni singolo istante tu cambi il tuo cervello a seconda di come usi la mente. La consapevolezza mentale diventa il tessuto cellulare del tuo cervello. I supereroi dei film che hanno il potere di cambiare il proprio corpo

a comando spesso ci colpiscono. Alcuni acquisiscono anche superpoteri mentali, come il protagonista del film “Limitless”, capace di attingere a tutte le potenzialità del proprio cervello grazie a un portentoso farmaco sperimentale, o gli X-Men, ciascuno dei quali possiede un potere esclusivo.

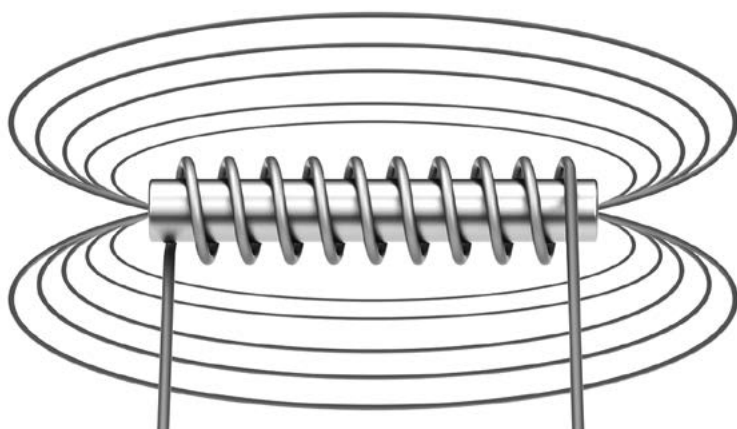
Ma anche tu, in questo preciso momento, hai il superpotere di cambiare il tuo cervello. Ogni tuo pensiero sposta la tua attenzione e segnala al cervello di creare nuove connessioni neuronali. Se userai questo potere deliberatamente, invece di farti sommergere da pensieri casuali, comincerai a guidare in modo consapevole la formazione di nuovo tessuto neurale. Dopo alcune settimane il tuo cervello sarà cambiato sostanzialmente. Se continuerai per anni, sarai in grado di costruire un cervello in grado di elaborare messaggi d'amore, pace e felicità.

Questo non è un giornalino a fumetti, né un film di fantascienza: è la tua vita. Cambiare il cervello è una cosa che fai tutti i giorni, ma adesso è arrivato il momento di guidare il processo intenzionalmente, per migliorare la tua vita. Così come puoi aggiornare il sistema operativo del computer o dello smartphone, puoi anche potenziare il cervello modificando la tua mente: è la forza del cervello quantico.

## **I CONDUTTORI ELETTRICI GENERANO CAMPI ENERGETICI**

I neuroni sono percorsi da minuscoli impulsi elettrici, come quelli che attraversano i fili di rame dei cavi elettrici che alimentano un qualsiasi apparecchio o dispositivo. Tutto il cervello pullula di attività elettrica che produce un campo energetico. Gli elettroencefalografi e le apparecchiature per la risonanza magnetica sono in grado di leggere il campo energetico del cervello. Nel caso della risonanza si tratta di un campo magnetico, mentre nel caso dell'EEG si tratta di un campo elettrico. L'elettricità e il magnetismo sono le due facce della stessa medaglia: l'elettromagnetismo.

Esistono molte altre forme d'energia con cui il cervello e la mente interagiscono costantemente. Una di esse è la luce. Tutti i tessuti viventi emettono fotoni o particelle luminose, che possono variare per tipo e intensità. Anche le singole cellule emettono fotoni. Una cellula sana li



Quando passa attraverso un conduttore, la corrente elettrica produce un campo magnetico, e questo vale sia per i cavi di alimentazione sia per i neuroni.

emette a fascio continuo, mentre una cellula morente li diffonde tutti in una volta come le radiazioni esplose da una supernova che collassa.

La luce, l'elettricità e il magnetismo creano i campi energetici che servono per la trasmissione di segnali biologici. In *Energy medicine: The scientific basis* [Medicina energetica: la base scientifica] il biologo James Oschman afferma: "L'energia è la moneta con cui si effettuano tutte le transazioni in natura."

## LE ANTENNE DELLE CELLULE

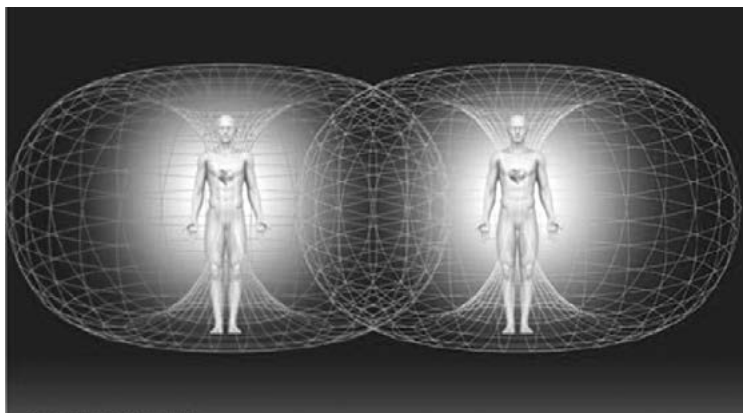
Prendi due magneti, disponi intorno un po' di limatura di ferro e vedrai le linee d'energia prodotte dai loro campi. I cavi di rame che alimentano tutti gli apparecchi e l'attivazione dei neuroni funzionano nello stesso modo: generano campi.

Ora colloca nelle vicinanze una calamita più grande. Questa avrà un effetto sulla limatura di ferro e il disegno del campo energetico cambierà. Aggiungi un magnete ancora più grande e il campo si modificherà nuovamente. I campi all'interno di altri campi producono schemi energetici complessi.

I neuroni del cervello si comportano come i magneti: generano campi che plasmano la materia che li circonda, esattamente come le calamite obbligano la limatura di ferro a formare schemi simmetrici.

Campi più vasti all'esterno dell'organismo, come il campo gravitazionale della Terra, si comportano come magneti più grandi, modificando gli schemi dei campi degli organismi. Agiscono sul cervello e sulle cellule, ma anche il corpo esercita una minima influenza su quei campi più vasti. Il nostro organismo influenza i grandi campi e ne viene a sua volta influenzato.

Il campo elettromagnetico del tuo corpo si estende per circa cinque metri, perciò quando sei a cinque metri di distanza da un'altra persona i vostri due campi interagiscono fra loro. Anche se non aprite bocca, i vostri campi energetici si modificano a vicenda in una sorta di comunicazione invisibile (Frey, 1993).



Quando due persone sono vicine i loro campi interagiscono.

Per decenni si è pensato che i microtubuli con la loro forma rigida non fossero altro che elementi strutturali della cellula. Così come il corpo ha uno scheletro che costituisce una struttura rigida alla quale si collegano le altre strutture dell'organismo, i microtubuli sono le travature e l'impalcatura della cellula.

Si tratta di lunghi cilindri cavi in grado di risuonare come tamburi e, come le antenne, di ricevere segnali dai campi energetici (Hameroff & Penrose, 1996). È stato ipotizzato che lo scambio di segnali fra

microtubuli sia il sistema di coordinazione delle migliaia di miliardi di cellule che costituiscono i complessi apparati dell'organismo (Oschman, 2015).

## Lo sciamano e il cardiocirurgo

I campi del nostro corpo possono interagire con i campi di altri individui anche a grande distanza. Un ex paziente cardiologico di nome Richard Geggie mi ha raccontato questa storia mentre svolgevo alcune ricerche per la pubblicazione di *The Heart of Healing* [L'arte di guarire] (Smith, 2004).

“All'inizio degli anni Novanta, quando abitavo a Toronto, andai dal medico perché mi sentivo stanco e apatico. Il medico mi prescrisse un elettrocardiogramma. Qualche giorno dopo, una volta visto l'esito, mi disse che il mio cuore era fortemente a rischio. Mi consigliò di restare calmo, di non affaticarmi, di avere sempre con me alcune pillole di nitroglicerina e di non uscire da solo.

Nei tre giorni successivi mi sottopose a numerosi altri esami (fra cui l'angiografia, un altro elettrocardiogramma e il test da sforzo) che risultarono tutti positivi perché le mie arterie erano gravemente ostruite. Il personale medico non mi lasciò neppure terminare il test da sforzo per paura che mi venisse un colpo. Dal momento che ero un paziente ad alto rischio, mi fissarono subito l'intervento per i bypass coronarici.

Il giorno prima dell'intervento mi svegliai sentendomi molto meglio. Mi recai all'ospedale e fui sottoposto a un'angiografia, un esame che prevede l'iniezione di un mezzo di contrasto attraverso l'arteria femorale per individuare l'esatta posizione delle occlusioni prima di operare. Mi prepararono, mi rasarono il torace e i medici stavano per disegnare sulla mia pelle il punto in cui avrebbero effettuato l'incisione.

In quel momento arrivò dal laboratorio l'esito dell'ultima angiografia. Il medico che la esaminò si arrabbiò molto dicendo che aveva sprecato il suo tempo. Non c'era alcuna occlusione visibile, le mie arterie erano molto più sane delle sue e non sapeva spiegarsi perché tutti gli altri esami avessero evidenziato un problema così grave.

Successivamente venni a sapere che il mio amico Lorin Smith [un guaritore della popolazione nativa dei Pomo] che viveva in California, quando aveva saputo della mia cardiopatia aveva radunato un gruppo di allievi per eseguire una cerimonia di gua-

rigione il giorno prima della mia seconda angiografia. Aveva ricoperto un uomo di foglie d'alloro e gli aveva detto che il suo nome era Richard Geggie. Per un'intera ora Lorin e il suo gruppo eseguirono canti, danze e preghiere. Il giorno dopo ero guarito."

L'ultima volta che lo vidi, tredici anni dopo, Geggie era ancora in ottima salute. Il fenomeno della guarigione a distanza è ben documentato da dozzine di studi che ne dimostrano l'efficacia (Radin, Schlitz & Baur, 2015).

## **INDIRIZZARE IL FLUSSO DI COSCIENZA**

La consapevolezza si può indirizzare, esattamente come fece Lorin Smith per guarire Richard Geggie. La coscienza non solo esiste, ma può essere controllata e rivolta nella direzione desiderata. Quando indirizzi la coscienza, sfrutti il potere della mente, metti in moto i meravigliosi meccanismi del cervello e influenzi l'ambiente che ti circonda (Chiesa, Calati & Serretti, 2011).

Puoi farlo in maniera evidente e visibile, decidendo per esempio di coltivare un orto. Una volta che la tua mente ha preso la decisione, sfrutti la coscienza per attuare il progetto. Il cervello dice al corpo di guidare l'auto per andare al centro di giardinaggio più vicino ad acquistare fertilizzanti, utensili e semi. Poi pianti, innaffi e curi l'orto e qualche mese dopo ottieni un raccolto. Il raccolto è cominciato nella consapevolezza ed è terminato nella realtà materiale sotto forma di cibo autoprodotta. Un pensiero, alla fine, ha prodotto una cosa.

Guardati attorno: i colori del tuo tappeto sono nati sotto forma di pensiero nella mente di qualcuno. Quell'individuo ha scelto le tonalità e i disegni che hanno formato il prodotto finito. Un altro individuo ha scelto le dimensioni del tuo cellulare e del tuo portatile. Ogni caratteristica strutturale della tua casa è nata come pensiero nella coscienza del costruttore. Tutti i giorni usiamo campi invisibili, come la telefonia mobile, le reti Bluetooth e wireless. Una rete wireless usa un router per inviare un segnale nell'ambiente circostante; in presenza di un ricevitore, come uno smartphone o un computer, avviene uno scambio d'informazioni. Il campo energetico creato dal router rende possibili le comunicazioni tra un portatile e qualsiasi altro dispositivo accessibile al router.

I campi, pur essendo invisibili, sono efficienti conduttori di informazioni. Oggi anche l'elettricità si può trasmettere senza fili da un dispositivo a un altro.

S'interagisce anche con l'ambiente in maniera invisibile, tramite i campi energetici in cui si è immersi. Attraverso il cervello, la mente e le cellule, la coscienza invia segnali nei campi che ci circondano (Oschman, 2015).

Si cita spesso questa frase del geniale inventore Nikola Tesla: "Se vuoi scoprire i segreti dell'universo, pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione."



Ogni giorno usiamo campi energetici invisibili, come le reti dei cellulari, per trasmettere informazioni.

Quando partoriamo un'idea consciamente, inviamo segnali al campo universale. La trasmissione richiede un hardware, che è il cervello, e un software, che è la mente. I segnali che viaggiano attraverso i percorsi neuronali creano campi energetici, che cambiano a seconda del contenuto della coscienza. La guarigione si avvale degli effetti di un campo, che sia vicino o lontano.

## **GUARIRE I TOPI DAL CANCRO**

Il ricercatore Bill Bengston, mio amico e collega, autore di *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing* [La cura energetica:

svelare il mistero della guarigione attraverso le mani], insegna sociologia al St. Joseph's College negli USA e ha condotto, in collaborazione con varie équipes, alcuni esperimenti eclatanti che dimostrano il potere di guarigione dei campi energetici.

Quando si laureò in sociologia nel 1971, era uno scettico che non aveva tempo da perdere con chi affermava di possedere poteri paranormali; essendo però uno scettico di larghe vedute, decise di mettere alla prova il guaritore Bennett Mayrick. Questi diceva che l'auto di Bengston aveva un guasto da qualche parte, ma il ricercatore aveva fatto revisionare l'auto proprio il giorno prima e sapeva che funzionava alla perfezione.

Lo scetticismo di Bengston rimase intatto fino a metà della strada verso casa, quando all'improvviso il tubo di scappamento dell'auto si staccò e cadde a terra.

Il ricercatore ebbe occasione di conoscere meglio Mayrick negli anni successivi e un giorno decise di sottoporre le sue capacità a test scientifici. Divenuto docente della City University di New York, con un suo collega, Dave Krinsley, progettò un esperimento oggettivo per osservare se l'energia umana avesse poteri di guarigione (Bengston & Krinsley, 2000).

La struttura dell'esperimento era semplice: ad alcuni topi sarebbero state iniettate cellule di tumore mammario, o adenocarcinoma, una procedura usata in numerosi altri studi. Dopo l'induzione del tumore nei topi, di solito i ricercatori provano diverse sostanze chimiche per vedere se alterano il decorso della malattia. La massima sopravvivenza che si era ottenuta fino ad allora era di 27 giorni. Dopo l'iniezione delle cellule, il tumore cresce rapidamente e i topi muoiono in 14-27 giorni (Lerner, Bianchi & Dzelzkalns, 1966).

I topi dello studio di Krinsley sarebbero stati suddivisi a caso in due gruppi, uno dei quali di controllo, che sarebbe stato tenuto in un edificio separato per escludere qualsiasi influenza dovuta alla vicinanza.

Purtroppo, la partita di topi non arrivò in laboratorio puntualmente e i ripetuti ritardi affievolirono l'interesse di Mayrick. Krinsley incoraggiò allora Bengston a effettuare l'esperimento al posto del guaritore.

Finalmente i topi arrivarono e furono contaminati. Bengston provò a tenere in mano la gabbia dei topi di laboratorio per un'ora al

giorno. La sua tesi era che l'energia di guarigione, se esisteva, avrebbe impedito che i topi si ammalassero di cancro come invece succedeva normalmente.

Dopo una settimana di quel trattamento, due topi svilupparono tumori visibili. Bengston era fortemente deluso e, quando tutti e cinque i topi si ammalarono, chiese a Krinsley di porre fine alle loro sofferenze perché l'esperimento era chiaramente fallito.

Quando arrivò, quest'ultimo osservò che i topi apparivano sani nonostante il tumore. Correavano nelle gabbie pieni d'energia e si comportavano come se fossero stati animali assolutamente sani. Invece, i topi del gruppo di controllo nell'altro laboratorio non stavano bene e due di essi erano già morti.

Krinsley ipotizzò che il trattamento rallentasse lo sviluppo del cancro senza poterlo prevenire. In effetti non esistevano casi noti di topi che fossero sopravvissuti oltre i 27 giorni. Se fossero arrivati a 28 avrebbero stabilito il record mondiale. Verso il diciassettesimo giorno, con grande sorpresa di tutti, il tumore dei topi di Bengston cominciarono a cambiare: si ulcerarono formando croste al posto del pelo. Il ventottesimo giorno Bengston disse ai topi che sarebbero passati alla storia. Le ulcere a poco a poco sparirono e il pelo ricominciò a crescere.

Una settimana dopo, gli animali furono esaminati da un biologo che riferì a Krinsley che i tumori erano spariti.



Roditore con tumore visibile.

## LO SCETTICISMO NON IMPEDISCE DI ESSERE GUARITORI

L'esperimento fu replicato molte volte da ricercatori diversi che ne modificarono via via la struttura. Le équipes scoprirono che, quando si trattavano più topi, l'effetto era maggiore e quando l'effetto era fortissimo miglioravano anche i topi del gruppo di controllo situati in un altro edificio e che alcuni di essi non morivano (Bengston, 2007). In alcuni studi Bengston insegnò a pochi studenti a eseguire la guarigione, ma scelse persone come lui scettiche, eliminando coloro che erano convinti dei poteri della guarigione.



Bengston e gli studenti tenevano in mano le gabbie  
in cui i topi erano rinchiusi.

Non si riscontrò alcuna differenza: che fossero trattati da Bengston o dagli studenti scettici, i topi guarivano ugualmente. E non solo guarivano, ma diventavano anche immuni all'adenocarcinoma; se in seguito venivano contaminati, non sviluppavano tumori. Bengston provò anche a trattare l'acqua che sarebbe stata somministrata ai topi e osservò che l'azione era altrettanto efficace.

Quindi chiese agli studenti di annotare le proprie esperienze personali. Dalla lettura dei loro appunti emerse che, inizialmente,

molti non pensavano di prendere parte a un esperimento di guarigione, ma credevano di essere loro, e non i topi, i soggetti dello studio. Erano convinti di essere fantocci inconsapevoli messi segretamente alla prova per vedere quanto fossero creduloni.

Questo è definito “effetto nocebo” ed è l’opposto dell’effetto placebo. Con il placebo, la convinzione di migliorare può produrre una guarigione. Con il nocebo i pazienti convinti di ammalarsi possono ammalarsi. Gli individui che non credono nella possibilità di guarire, come gli studenti scettici, introducono l’effetto nocebo nell’esperimento.

I topi non hanno voce in capitolo, per cui sono utili negli studi in cui i ricercatori vogliono eliminare l’effetto placebo. Gli studenti scettici di Bengston non credevano nella guarigione, quindi non era la convinzione a produrla.

La spiegazione più plausibile era quella dei campi energetici. Numerosi studenti, ma anche lo stesso Bengston, dissero di sentire un calore alle mani quando pensavano che l’energia di guarigione cominciasse a fluire. Affermarono anche che la sensazione cessava quando la seduta di guarigione si concludeva e impararono a distinguere con precisione la sensazione del flusso di energia di guarigione attraverso le mani.

Alcune varianti dell’esperimento dimostrarono che la distanza non era un ostacolo: che i topi fossero vicini o lontani dal guaritore non cambiava nulla, non sembrava che l’energia di guarigione fosse limitata dalle normali barriere spaziotemporali (Oschman, 2015). L’intenzionalità a distanza può essere efficace tanto quanto la presenza di un guaritore (Schmidt et al., 2004).

Nel suo libro *The Intention Experiment. Studi Scientifici sul Campo Quantico*, la giornalista scientifica Lynne McTaggart riepiloga sei studi che si avvalgono dell’elettroencefalografia o della risonanza magnetica per dimostrare che i guaritori sono in grado di agire sulle onde cerebrali di altri individui a distanza e conclude che “il cervello del ricevente reagisce come se vedesse la stessa immagine simultaneamente”.

Bill Bengston scoprì anche di essere personalmente in grado di cambiare l’EEG di un soggetto umano a distanza. Dopo gli esperimenti con i topi, cominciò a inviare energia di guarigione a esseri umani e osservò che i tumori, maligni o benigni che fossero, spesso sparivano.

## Il medico disse: “È assurdo”

Bill Bengston ha documentato numerosi casi clinici del suo lavoro con pazienti oncologici. Di seguito la storia di una paziente i cui medici rimasero sconcertati dai cambiamenti osservati dopo le sedute di guarigione.

“Janis era una ventenne a cui era stata diagnosticata una torsione ovarica, che comporta attorcigliamento delle tube di Falloppio e la presenza di cisti con conseguente morte del tessuto ovarico. Fu programmato un intervento che però poteva anche renderla sterile. Io la trattai alcune volte, poi Janis si presentò agli esami per il prelicovero. Il suo medico rimase sbalordito: le cisti non c'erano.

La mandò da uno specialista che fu altrettanto sconcertato. Osservando le immagini diagnostiche pensava a voce alta: ‘In questa foto ci sono le cisti e in quest'altra sono sparite. Qui ha le tube attorcigliate e qui no. È assurdo.’

I medici, ovviamente, annullarono l'intervento” (Bengston, 2010).

## SI PUÒ IMPARARE A GUARIRE?

Come scoprirono gli studenti di Bengston, si può imparare a guarire. I miei amici Donna Eden e David Feinstein, autori di *Medicina energetica. Riequilibrare le energie del corpo per ritrovare salute, gioia e vitalità*, gestiscono la più grande struttura di medicina energetica del mondo, Eden Energy Medicine, che conta oltre mille laureati. Centinaia di



Seduta di guarigione con le mani.

racconti confermano che la guarigione energetica funziona anche sugli esseri umani oltre che sui topi.

Negli anni Ottanta, ritenevo che la guarigione fosse una capacità particolare che solo alcuni individui dotati possiedono. In effetti, nel corso della storia sono esistite persone notevoli che hanno dimostrato di avere poteri di guarigione verificabili.

Il libro *Soul Medicine* [Medicina dell'anima], di cui sono coautore con il medico Norman Shealy, fondatore dell'American Holistic Medical Association, l'associazione americana di medicina olistica, riporta numerosi casi del genere. Per i nostri parametri, una guarigione era verificabile in presenza di una prima diagnosi che dimostrava l'esistenza di una malattia, seguita da una seconda diagnosi effettuata dopo la guarigione che ne attestava la scomparsa. Lo studio di quei guaritori mi faceva pensare che il potere di guarire fosse un dono insolito. Bill Bengston, David Feinstein, Donna Eden e molti altri mi dimostrarono che sbagliavo.

I corsi di medicina energetica come quelli proposti da Bill Bengston e Donna Eden provano che la guarigione è una capacità che si può apprendere. I casi clinici trattati dai loro allievi comprendono pazienti che sono guariti da malattie gravi come il cancro, le cardiopatie e le malattie autoimmuni.

Ho fondato un'organizzazione non profit chiamata National Institute for Integrative Healthcare [Istituto nazionale per le cure mediche integrate], sul cui sito ([niih.org](http://niih.org)) si può leggere una serie di studi sulla guarigione energetica, pubblicati su riviste scientifiche sottoposte alla revisione di esperti. Per far parte di quell'elenco, gli studi devono soddisfare i criteri seguenti:

- comportare l'uso della guarigione con le mani o con interventi sul campo energetico corporeo;
- avvalersi di tecniche o di esercizi energetici per riequilibrare i sistemi energetici dell'organismo;
- spiegare gli effetti del trattamento con cambiamenti nel campo energetico corporeo.

L'elenco esclude metodi come l'agopuntura e le tecniche di liberazione emozionale EFT (Emotional Freedom Techniques), per i quali esistono specifici database online. Ciò nonostante la lista comprende oltre seicento studi. Includendo l'EFT, l'agopuntura e

altri metodi di guarigione energetica, si arriverebbe a oltre mille studi che dimostrano che la guarigione energetica è efficace per un ampio ventaglio di malattie e disturbi, fra cui quelli elencati di seguito.

|                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Abuso di sostanze varie            | Emicrania                          |
| Alzheimer                          | Ferite epidermiche                 |
| Ansia                              | Fibromialgia                       |
| Artrite                            | HIV/AIDS                           |
| Asma                               | Ictus                              |
| Autismo                            | Insonnia                           |
| Cefalea                            | Malattie cardiovascolari           |
| Cinetosi                           | Malattie polmonari                 |
| Degenerazione cognitiva            | Obesità                            |
| Demenza                            | Pressione alta                     |
| Depressione                        | Sindrome del colon irritabile      |
| Diabete                            | Sindrome del tunnel carpale        |
| Disfunzioni tiroidee               | Spossatezza                        |
| Disturbi comportamentali infantili | Squilibri nei livelli di cortisolo |
| Disturbi dell'umore                | Tabagismo                          |
| Disturbi mnemonici                 | Tossicodipendenza                  |
| Disturbo da stress post-traumatico | Tumore alla prostata               |
| Dolore                             | Tumori                             |
| Dolori lombari                     | Ustioni                            |
| Dolori mestruali                   |                                    |

**Tabella 1.** Disturbi e malattie per cui la guarigione energetica si è dimostrata efficace.

Questa convincente mole di prove mostra che la coscienza, guidata dall'intenzione, può produrre cambiamenti radicali nella materia operando tramite i campi energetici. “Il cranio e l’epidermide non sono barriere che limitano il propagarsi dell’energia e dell’informazione” dice lo psichiatra dell’UCLA, in California, Daniel Siegel nel libro *I misteri della mente*.

La guarigione può verificarsi anche a distanza su animali di piccola taglia, come i topi, e su animali di grandi dimensioni come l'*Homo sapiens*, ma quanto è potente l'effetto?

Può esserlo molto. Intere società sono state cambiate perché un singolo individuo ha cambiato idea. In ogni epoca sono vissute persone che si sono chieste: "Perché?", "È giusto che sia così?" e "Non si può fare in un altro modo?". Anche di fronte a condizioni sociali immutate da secoli, la mente di un singolo individuo è talvolta in grado di cambiare una società intera.

La mente può modificare la materia a livello elementare, ossia degli atomi e delle molecole, ma anche a livello delle cellule, degli organi e degli organismi. Salendo di dimensioni, può cambiare gruppi sociali e persino intere nazioni. Esistono numerosi esempi storici di persone che prima hanno cambiato il proprio modo di pensare e poi hanno avuto un impatto sul mondo. Vedremo numerosi esempi del modo in cui un cambiamento a livello mentale individuale può amplificarsi producendo modifiche sociali immense.

## **COME UN CAMBIO DI MENTALITÀ HA ELIMINATO LE MALATTIE INFETTIVE**

Josephine Baker fu la prima donna a conseguire un dottorato in gestione sanitaria alla New York University. Nel 1908 fu chiamata a dirigere il Dipartimento d'igiene infantile della stessa città.

Intuendo che esisteva un collegamento tra povertà e malattie, aveva il desiderio, per non dire la fissazione, di eliminare le sofferenze umane, perciò introdusse numerose riforme nella città e nel 1925 scrisse il trattato *Child Hygiene* [Igiene infantile].

Tra l'altro istituì un programma chiamato Little Mothers' League [Lega delle piccole madri] per impartire nozioni di puericultura alle ragazze dai dodici anni in su. In un'epoca in cui entrambi i genitori di solito lavoravano fuori casa, quell'iniziativa migliorò la salute dei bambini in tenera età.

Inoltre standardizzò il dosaggio del nitrato d'argento da somministrare negli occhi dei neonati per prevenire la sifilide. Prima della

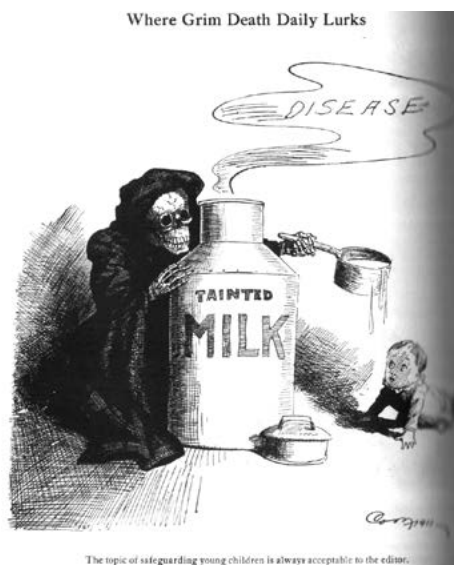


Josephine Baker.

sua innovazione, alcuni bambini ricevevano una dose così alta di nitrato che diventavano ciechi.

Stabili anche standard qualitativi per il latte. Al tempo, il latte somministrato a molti bambini era annacquato e poi adulterato con altre sostanze, come farina, amidi o gesso, per farlo sembrare autentico.

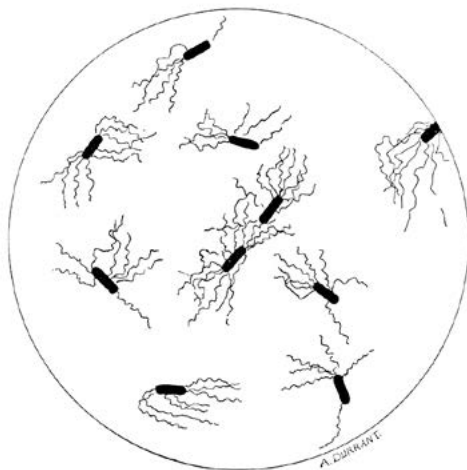
Nel bel mezzo della Prima guerra mondiale, Josephine Baker pubblicò sul “New York Times” un editoriale in cui si calcolava che



Vignetta ottocentesca che descrive i rischi per la salute del latte adulterato.

il tasso di mortalità infantile in città fosse superiore a quello dei soldati al fronte. L'articolo fece scalpore ed evidenziò la necessità di riforme sanitarie, come riferisce Charles R. King in *Children's health in America: A history* [Storia della salute infantile in America].

Era ben decisa a controllare la diffusione del tifo, uno dei principali killer di adulti e bambini. Tale malattia aveva ucciso suo padre, evento che l'aveva motivata a diventare medico. Con il collega George Soper decise quindi di mappare le aree cittadine colpite da epidemie di tifo. In un'epoca in cui la teoria dei germi non era ancora universalmente accettata, la sua équipe individuò i soggetti epicentro di ogni focolaio.



Bacillo del tifo.

## MARY LA TIFOIDE

Uno di essi era Mary Mallon, un'immigrata irlandese della contea di Tyrone che lavorava come cuoca presso famiglie benestanti. Josephine Baker e George Soper scoprirono che, ovunque Mary avesse lavorato, subito dopo si verificavano epidemie di tifo, perché quando preparava il cibo la donna trasmetteva il bacillo a chi lo consumava.

Dopo averla sottoposta ad analisi, si scoprì che Mary aveva enormi quantità del bacillo nel sangue, pur non presentando alcun sintomo e non sentendosi ammalata.

Licenziata con la garanzia che si sarebbe dedicata a un'altra professione, la donna ben presto ricominciò a fare la cuoca. Josephine Baker la rintracciò nuovamente e bussò alla porta della casa in cui lavorava scortata dalla polizia.

Mary scappò dal retro, ma Baker, ancora più determinata degli agenti, la trovò nel capanno degli attrezzi da giardino di un vicino, raggomitolata in un angolo, le si sedette sopra e urlò a squarciagola finché non arrivò la polizia. Mary la tifoide fu messa fuori circolazione per sempre.



Mary la tifoide.

Le riforme di Josephine Baker furono aspramente contestate dalla comunità medica e, visto che la sua campagna contro il tifo era efficace, un gruppo di pediatri di Brooklyn presentò una petizione al sindaco perché abolisse il suo dipartimento lagnandosi del calo di lavoro a causa della diminuzione di bambini malati.

Durante le udienze che si tennero al Congresso per fermarla, Baker fu derisa in quanto donna e criticata perché i suoi sforzi avrebbero impedito a molti giovani promettenti di intraprendere la professione di medico. Ciò nonostante, lei proseguì tenacemente e alla fine

la spuntò. Quando andò in pensione, a New York c'era il tasso di mortalità infantile più basso degli Stati Uniti.

Le sue riforme si diffusero rapidamente, i suoi standard qualitativi furono adottati da altri 35 Stati e nel 1912 gettarono le basi del Dipartimento nazionale d'igiene infantile. Nel giro di pochi anni, malattie mortali come il vaiolo, il tifo e il colera furono praticamente debellate, grazie al potere di un cambiamento nato nella mente di un singolo e applicato su vasta scala. L'antropologa Margaret Mead pare abbia pronunciato questa famosa frase: "Non pensate mai che un gruppetto di cittadini impegnati e attenti non possa cambiare il mondo. Anzi, è l'unica cosa che l'abbia mai cambiato."

## UN'IDEA PER LA QUALE I TEMPI SONO MATURI

Quando si cambia idea si inviano segnali nuovi attraverso i percorsi neuronali del cervello, alterando i campi energetici che ci circondano e interagendo con i campi altrui. L'effetto che si genera può essere di dimensioni incalcolabili.

L'abbiamo visto nel caso di grandi rivoluzioni come l'abolizione della schiavitù. In una cinquantina d'anni, un'istituzione che risaliva alle origini dell'umanità fu abolita in tutto il mondo. Il suffragio femminile e i diritti civili la seguirono a ruota.



Manifesto per il suffragio femminile.

I grandi movimenti sociali hanno tutti origine dalla coscienza di pochi individui. All'inizio si diffondono lentamente, poi si propagano con velocità via via crescente. Come disse lo scrittore francese Victor Hugo in *Storia di un delitto*: "Si può resistere all'invasione degli eserciti, ma non all'avanzata delle idee", o per dirla con una nota parafrasi: "Non c'è nulla di più efficace di un'idea per la quale i tempi sono maturi."

Un'idea partorita da un'unica mente può rivoluzionare il mondo. Quali sono le idee che si presentano ogni giorno alla tua consapevolezza?

## **CREARE DA DENTRO**

Quando mi occupavo di editoria entravo in contatto con numerosi autori di grido e un giorno mi chiesi che cos'avessero in comune. Riflettere su questo interrogativo cambiò il corso della mia vita.

Una delle caratteristiche comuni agli scrittori di successo è l'attenzione alla creazione e alla trasmissione d'informazioni, piuttosto che alla loro ricezione. Il flusso di parole e immagini tende a provenire dall'interno e non il contrario. Sicuramente leggono e guardano film come facciamo in tanti, ma dedicano molto più tempo a riversare informazioni dalla loro coscienza che ad assorbirle. Potendo scegliere tra lettura (flusso in entrata) e scrittura (flusso in uscita), scelgono di scrivere.

La maggior parte delle persone è passiva e assorbe informazioni. Ascolta la radio, guarda la televisione, va al cinema e di tanto in tanto legge un libro. Queste persone consumano informazioni invece di produrle e sono costantemente influenzate dalle informazioni che ricevono.

Nel caso degli scrittori di best seller, il flusso d'informazioni scorre nella direzione opposta. Sono molto più interessati alle informazioni che riescono a produrre che a quelle che possono consumare: sono produttori attivi e non consumatori passivi.

## **DELILAH E IL CAMPO INFORMATIVO**

Alcuni anni fa andai a un picnic con un gruppo di amici, fra cui una signora sulla cinquantina che si chiamava Delilah e che non vedevo da un

paio d'anni, ma con la quale precedentemente avevo avuto un rapporto affettuoso. Era sempre stata carina, intelligente e in buona salute. Non aveva problemi economici e nemmeno bisogno di lavorare ma faceva la pianista classica con un certo successo.



Le notizie diffuse sono perlopiù negative.

Eravamo seduti sull'erba di un parco in una bellissima giornata primaverile dopo una mattinata di danza libera di gruppo. Nel corso della conversazione Delilah mi confidò il suo pessimismo per quanto stava accadendo nel mondo.

I motivi di preoccupazione erano innumerevoli: guerre in molte parti del mondo, profughi, catastrofi naturali, inquinamento, esaurimento delle falde acquifere, estinzioni di massa, aumento dei livelli oceanici, inadeguatezza dei governi, deforestazione.

Mentre parlavamo, mi feci un'idea precisa di come le informazioni affluivano nella vita di Delilah. In auto teneva la radio sintonizzata su un canale di soli notiziari, leggeva il giornale e guardava il telegiornale tutti i giorni. In pratica, assorbiva tutte quelle informazioni dal mondo esterno e vi dedicava buona parte del suo tempo.

Chiaramente non era felice, e infatti notai che sembrava molto invecchiata dall'ultima volta che l'avevo vista e che descriveva con toni cupi la marea di problemi che le attanagliavano la mente. Delilah era sana, intelligente e benestante, ma la sua mente era sommersa dalle preoccupazioni. Aveva sintonizzato la sua consapevolezza sulle cattive notizie, come un aspirapolvere che aspira immondizia, e così anche la sua mente si era riempita di spazzatura.

Gli argomenti a cui rivolgeva l'attenzione l'avevano sprofondata nel campo energetico delle cattive notizie. Condizionato dalla consapevolezza, il suo cervello era impegnato ad accrescere i circuiti neuronali dello stress. La mente diceva al cervello di ampliare quei percorsi, rendendoli più efficienti nella trasmissione dei segnali abituali. Man mano che la capacità di quei circuiti aumentava, la sua mente si sintonizzava sempre più sulle notizie negative.

Delilah pensava che le cose brutte che sentiva nei notiziari succedessero all'esterno. Si sentiva totalmente giustificata quando affermava che le notizie che le affollavano la mente erano oggettive e veritiere. In verità era lei stessa a crearsi una propria realtà molto stressante per via delle cose a cui aveva deciso di rivolgere l'attenzione: concentrandosi sulle notizie aveva innescato la creazione di nuovi neuroni in quei circuiti, che a loro volta creavano campi elettromagnetici più forti i quali la rendevano ancora più ricettiva a segnali analoghi. Il suo stress dipendeva sia dalle sue creazioni mentali soggettive sia dalla situazione oggettiva del Pianeta.

## **LA PLASTICITÀ NEURONALE AUTOGUIDATA**

È il rischio che si corre quando si è consumatori d'informazioni anziché produttori. Quando il flusso informativo è diretto dall'esterno all'interno, la coscienza cade in ostaggio delle persone che producono informazioni, e quando la mente si riempie di input negativi è difficile conservare l'ottimismo.

Se si consente agli altri di riempire la propria coscienza, si è alla mercé della loro coscienza.

Anche mia moglie Christine consuma costantemente informazioni, però sceglie materiali motivazionali. Durante il lungo tragitto in auto per andare al lavoro ascolta i suoi oratori preferiti che parlano di trasformazione, legge libri da cui trae ispirazione e guarda documentari naturalistici alla televisione. Con amici e parenti scambia email con citazioni motivazionali. La sua mente è immersa in informazioni che provengono dall'esterno, ma la sua scelta cade su argomenti edificanti che fanno di lei una persona felice e ottimista.

È da tutto ciò che ha origine la sua creatività, sotto forma di progetti artistici o di idee innovative. È di quelle cose che si riempie la mente.

I pensieri, le convinzioni e le idee che riempiono la tua coscienza esercitano una forte influenza sul mondo esterno al tuo cervello. Tu crei costantemente e puoi usare questo potere per creare realtà intangibili come un ambiente di crescita emotiva personale. Ma puoi anche determinare condizioni materiali concrete. Esistono molti esempi di cambiamenti che hanno avuto origine nella mente di un singolo individuo come Josephine Baker e si sono diffusi modificando il mondo.

## Lanciare la mente nello spazio

Nell'ambito della tecnologia, una delle persone che grazie alla propria visione è riuscita a rivoluzionare intere attività industriali è l'imprenditore e inventore sudafricano Elon Musk, divenuto famoso per aver fondato numerose imprese di successo, fra cui Tesla e Solar City. Vendette il suo primo prodotto all'età di 12 anni: Blastar, un gioco di cui aveva scritto il codice.

Dopo essersi candidato invano per un posto di lavoro presso Netscape e aver abbandonato la Stanford University, fondò una società chiamata Zip2, in seguito acquistata da Compaq per 307 milioni di dollari. Poi fu cofondatore di PayPal ma si fece liquidare quando eBay la comprò.

Mentre gli affari prosperavano, la sua vita privata attraversò alcuni brutti momenti. Durante una vacanza nel nativo Sudafrica contrasse la malaria cerebrale – letale nel 20 per cento dei casi –, perse venti chili e visse un'esperienza ai confini della morte. Due anni dopo il suo primogenito, di sole dieci settimane, morì.

Nel 2002 Musk fondò la sua terza società, SpaceX, con l'ambizioso obiettivo di rendere possibili i voli spaziali commerciali.

Il lancio del primo razzo nel 2006 fu un fallimento totale, e insieme al razzo s'incenerirono anche i milioni di dollari che Musk aveva investito nell'impresa. Imperterrito, in seguito scrisse: "SpaceX ha ancora molta strada da fare e lo faremo funzionare a qualunque costo" (Malik, 2006).

L'anno seguente la società lanciò un secondo razzo che però non riuscì a entrare in orbita perché i motori si spensero troppo presto, lasciando SpaceX con due fallimenti e il suo fondatore disperatamente a corto di fondi.

Durante il terzo lancio avvenuto nel 2008, i due stadi del razzo si scontrarono dopo essersi separati e il suo carico – che comprendeva il primo trasporto di Musk per la NASA, oltre alle ceneri di James Doohan, lo Scotty di Star Trek – finì nell'oceano.



Il lancio di SpaceX.

Musk era ormai sull'orlo della bancarotta e si salvò solo grazie a un providenziale investimento dell'ultimo minuto da parte dell'eccentrico miliardario statunitense Peter Thiel.

Oggi le aziende di Musk Ð Tesla, SpaceX e Solar City Ð hanno un successo enorme. Eppure, per arrivare a quel punto gli ci sono voluti anni di ostinazione attraverso svariati fallimenti. La mente di Musk è implacabilmente positiva, qualunque cosa accada. Ed è fonte di molteplici realtà materiali radicalmente innovative.

## **QUALE MONDO COSTRUIRAI CON IL TUO CERVELLO?**

Che cosa contiene la tua mente e che tipo di mondo materiale potrebbe aiutarti a creare?

Tu possiedi una mente e un cervello meravigliosi, in grado di creare ricchezza, felicità, salute e benessere sia nella tua vita sia in quelle di chi ti circonda. La tua coscienza è molto più potente di quanto immagini.

La maggior parte della gente sfrutta solo una minuscola parte delle proprie abilità senza rendersi nemmeno conto che è la mente a creare la materia. Questo libro t'insegnerà a imbrigliare consapevolmente il tuo superpotere allo scopo di migliorare enormemente la tua vita e quella dei tuoi cari. Trasformi già i pensieri in cose, lo fai tutti i giorni inconsciamente, ora è arrivato il momento di farlo sistematicamente e deliberatamente.

Nelle pagine successive conoscerai molte persone che hanno trasformato i pensieri in cose, come Josephine Baker, Elon Musk, Lorin Smith e Bill Bengston. Le informazioni fluiscono da loro al campo universale e la loro coscienza condiziona lo spazio che le circonda producendo manifestazioni nella realtà materiale.

Il concetto secondo cui la mente crea la materia non è di tipo metafisico, bensì di tipo biologico. Nei prossimi capitoli comincerai a capire in prima persona in che modo il cervello crea la materia sotto forma di neuroni e sinapsi che reagiscono alla coscienza. Coscienza e materia interagiscono con i campi che ti circondano e il risultato è la realtà materiale.

Inizierai a usare la consapevolezza deliberatamente per costruire la materia grazie all'intenzione, che proviene da dentro di te e non casualmente in base a ciò che ti capita esteriormente. Scoprirai che esiste una comunità di persone consapevoli che stanno costruendo una realtà migliore e più nobile per il Pianeta e capirai che fai parte di un'immensa comunità creativa che si adopera per il bene. Benvenuto nel futuro della mente e della materia.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Le attività di questa settimana:

- la mattina, non appena ti svegli, posa la mano sul cuore e prova amore;
- compra un diario e scrivi l'elenco delle tue intenzioni: quali sono le dieci cose che trasformerebbero la tua vita?
- respira e invia intenzioni di guarigione a una persona ammalata;
- fai una donazione del 10 per cento della tua prossima busta paga a un ente benefico che si occupa di cambiamenti sociali.

La versione online di questo capitolo comprende:

- un'intervista audio a Bill Bengston;
- il video e la storia completa dall'esperimento marshmallow di Stanford;
- l'elenco completo dei disturbi che migliorano grazie alle terapie energetiche;
- le donne le cui invenzioni hanno cambiato il mondo.

Per accedere alla versione online, vai su:

[MindToMatter.club/Chapter1](http://MindToMatter.club/Chapter1)

## CAPITOLO 2

# COME L'ENERGIA COSTRUISCE LA MATERIA

“Terra in vista!” gridò la vedetta. Era il 6 settembre 1522 e il porto era quello di Sanlúcar de Barrameda, in Spagna. La nave era la Victoria, capitanata dal capitano Juan Sebastián de Elcano.

La Victoria era l'ultima sopravvissuta delle cinque navi comandate dal portoghese Ferdinando Magellano, il quale con una flotta ben equipaggiata era salpato dalla Spagna il 20 settembre 1519 con l'obiettivo di circumnavigare il globo passando dalle Isole delle Spezie (Molucche).

Magellano veleggiò prima a sud, verso l'Africa, e da lì attraversò l'Atlantico in direzione del Brasile. Qui seguì la costa alla ricerca di uno stretto che si aprisse sull'Oceano Pacifico. Dopo aver navigato lungo tutto il Sud America, trascorse l'inverno nella baia riparata di Puerto San Julián, in Argentina, vicino all'estremità meridionale del continente.

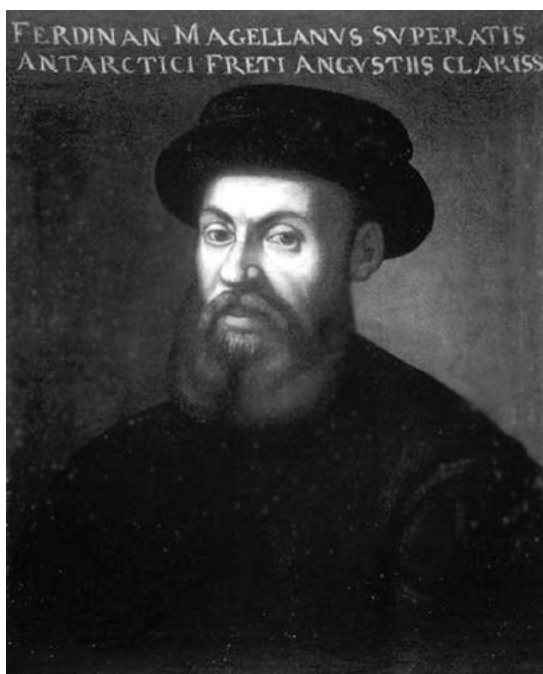
Il giorno di Pasqua, i suoi capitani si ammutinarono, ma Magellano riuscì a soffocare la ribellione, facendo giustiziare uno degli insorti e sbarcare un altro.

Finalmente il 21 ottobre trovò il passaggio che cercava e che oggi si chiama stretto di Magellano. Ma ormai una delle navi aveva fatto naufragio e un'altra aveva abbandonato la flotta.

Le tre imbarcazioni rimaste ci misero 38 giorni per aggirare l'insidioso promontorio della Terra del Fuoco, ma quando vide il Pacifico

dall'altra parte, Magellano pianse di gioia. Novantanove giorni dopo, il 6 marzo 1521, dopo una navigazione tranquilla, approdò all'isola di Guam. Gli uomini erano così affamati che, per sopravvivere, avevano masticato le cinghie di cuoio delle tuniche.

I sopravvissuti fecero rifornimento alle Filippine e con due navi cariche di spezie intrapresero il viaggio di ritorno. Una nave si perse in mare e solo la Victoria riuscì a ritornare in Spagna, con 22 dei 270 marinai che si erano imbarcati.



Ferdinando Magellano.

Magellano non era fra i sopravvissuti, era morto lungo la strada. Il 27 aprile, mentre combatteva come alleato del capo dell'isola di Cebu, nelle Filippine, fu colpito da una freccia avvelenata e i suoi compagni in ritirata lo abbandonarono lì.

Il viaggio di Magellano fu reso possibile da un'importantissima invenzione legata all'elettromagnetismo: la bussola. Inventata in Cina, è citata per la prima volta in un manoscritto del 1040 (Vardalas, 2013) ed è descritta simile a un "pesce di ferro" che, sospeso in acqua, punta sempre verso sud.

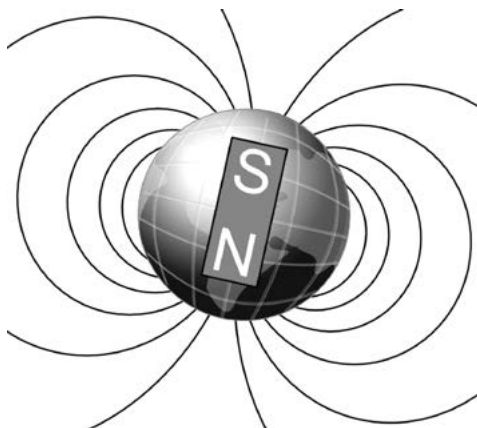
Un erudito della dinastia Song di nome Shen Kuo la descrive nuovamente nel 1088 con le seguenti parole: “Quando un mago strofina la punta di un ago con magnetite, questo si rivolge verso sud [...]. Si può far galleggiare sulla superficie dell’acqua, ma diventa piuttosto instabile [...]. Conviene sospenderlo con un’unica fibra di un bozzolo di seta attaccata al centro dell’ago con una goccia di cera. A quel punto, se appeso in uno spazio privo di vento, punta sempre verso sud.” In effetti, nell’XI secolo, quando ancora non si conoscevano i campi elettromagnetici, doveva sembrare una magia.



Bussola cinese ottocentesca.

La prima bussola europea fu usata ad Amalfi, circa due secoli prima del viaggio di Magellano. I marinai di potenze marittime come l’Inghilterra, la Francia, l’Olanda, la Spagna e il Portogallo riconobbero l’importanza di quella meraviglia tecnologica, per cui la migliorarono e perfezionarono.

Senza bussola, l’incredibile impresa di Magellano sarebbe stata impossibile. Questa sottile linguetta di metallo magnetizzato punta verso il polo nord magnetico della Terra, in qualunque luogo sia collocata. Le linee di forza del campo magnetico che circondano il mantello terrestre sono captate dall’ago della bussola.



Il campo magnetico terrestre.

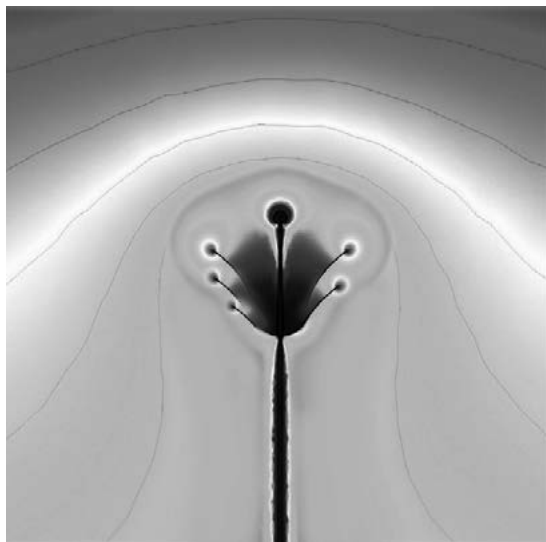
I corpi celesti come le stelle e i pianeti sono circondati da campi elettromagnetici. Li hanno anche gli oggetti piccoli, come i cristalli e le rocce, e gli esseri viventi. Anche il corpo è circondato da un campo dell'estensione di circa cinque metri.

## **I CAMPI SONO DAPPERTUTTO**

Oggi si misurano campi elettromagnetici intorno a un numero crescente di piante e animali. In uno studio pubblicato dalla prestigiosa rivista “Science”, un'équipe di ricerca ha indagato sulla relazione elettromagnetica tra i fiori e le api che li impollinano e ha scoperto che le api sono in grado di percepire i campi che circondano i fiori e quindi usare le informazioni che ne ricavano per capire quali abbiano più nettare (Clarke et al., 2013).

Il coautore dello studio, Daniel Robert, biologo dell'Università di Bristol, afferma: “Riteniamo che i bombi sfruttino la capacità di percepire i campi elettrici per stabilire se un fiore sia stato visitato di recente da altri bombi e quindi meriti o no una visitina.”

Le proprietà elettromagnetiche dei campi che circondano gli esseri viventi stupirono gli scienziati occupati a spiegare le proprietà visibili della materia. Thomas Seeley, biologo comportamentale della Cornell University (USA), dopo aver letto lo studio commentò che non aveva idea dell'esistenza di tale capacità.



Il campo elettromagnetico di un fiore.

Ormai la capacità di percepire i campi elettromagnetici è stata riscontrata nelle alghe, nei vermi, nelle formiche, negli insetti, nei formichieri, negli ornitorinchi e nei colibrì.

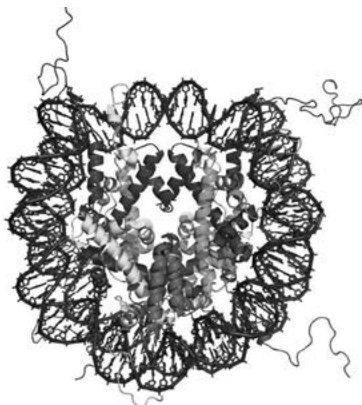
Recenti studi hanno mostrato che anche i delfini sono in grado di individuarli. Le sotalie marine (*Sotalia guianensis*) sono cetacei della famiglia dei delfini che vivono nelle acque protette degli estuari delle coste del Sud America, ricercatori tedeschi le hanno esaminate scoprendo che sono sensibili persino a correnti elettriche debolissime (Czech-Damal et al., 2011).

Poi i ricercatori hanno cercato di capire in che modo percepissero quei campi e intorno alla loro bocca hanno trovato piccoli follicoli ciliati, circondati da terminazioni nervose molto vascolarizzate e contenenti una sostanza gelatinosa. Gli studiosi ritengono che siano gli organi di senso che permettono ai delfini di percepire i campi.

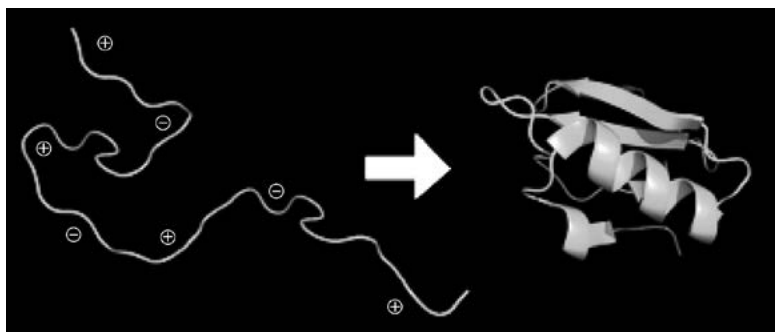
## I CAMPI DANNO FORMA ALLE MOLECOLE

Ricordo perfettamente il mio primo incontro con l'elettromagnetismo. Durante una lezione di scienze alla scuola elementare, spargemmo un po' di limatura di ferro su un foglio di carta e osservammo che,

muovendo una calamita sotto il foglio, la limatura cambiava disposizione; persino a distanza e in assenza di contatto, i campi erano in grado di riorganizzare la materia. Si fa presto a sottovalutare l'importanza di questo esperimento che viene ripetuto milioni di volte all'anno in tutto il mondo. In effetti, diamo per scontato che i campi esistono e sono in grado di plasmare la materia, eppure dimentichiamo di applicare questo concetto quando siamo alle prese con le difficoltà materiali della vita quotidiana. Sia che pensiamo in grande – per esempio ai pianeti e alle galassie – sia che pensiamo in piccolo – per esempio al singolo atomo – troviamo campi. Ogni cellula del nostro organismo e persino ogni molecola di ogni cellula possiede un campo elettromagnetico unico. L'elettromagnetismo è il fulcro dei processi biologici.



Le complesse geometrie create dalle molecole delle proteine.



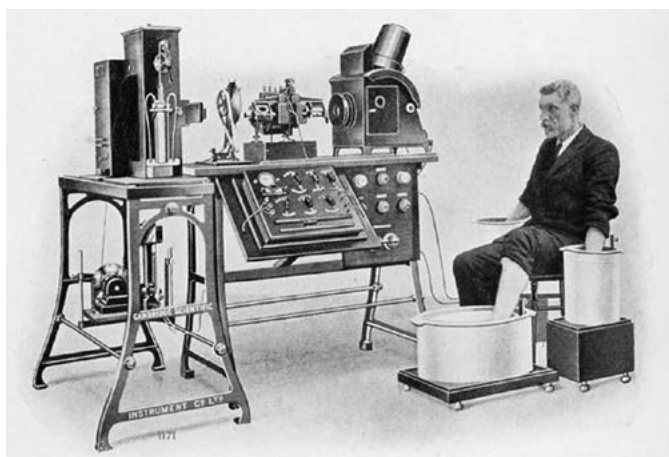
Una proteina prima e dopo essersi attorcigliata. Le cariche elettriche nei vari punti della molecola determinano la forma che quest'ultima assume.

A eccezione dell'acqua, la maggior parte delle molecole del nostro organismo è costituita da proteine, di cui il corpo fabbrica oltre centomila tipi diversi. Si tratta di molecole grandi e complesse, composte da catene di atomi intrecciate tra loro che formano articolate geometrie. Quando sintetizza una proteina, la cellula crea volute, proprio come una calamita sposta la limatura di ferro.

Ogni parte della stringa di molecole che costituisce una proteina ha una propria carica positiva o negativa. Due segmenti della stringa, entrambi caricati negativamente o positivamente, si respingono a vicenda. Per contro, i segmenti positivi e negativi si attraggono fra loro. Tali forze d'attrazione e di repulsione conferiscono alla grande e complicata stringa proteica una forma ben precisa.

## ALLA RICERCA DEL CAMPO

Willem Einthoven era un eccentrico medico olandese nato nel 1860, il quale verso la fine del secolo decise di misurare il campo elettromagnetico del cuore umano, per cui costruì un apparecchio chiamato galvanometro. Einthoven dovette fronteggiare il notevole scetticismo e l'opposizione di molti colleghi medici, abituati a osservare unicamente la materia e per i quali il concetto di campi energetici invisibili era sospetto.



Uno dei primi apparecchi per elettrocardiogramma.

I primi tentativi furono poco promettenti. La sua apparecchiatura pesava 270 chili, per azionarla occorreavano cinque persone e necessitava anche di un sistema di radiatori ad acqua per raffreddare i potenti elettromagneti su cui si basava.

Dopo anni di meticoloso lavoro, Einthoven riuscì a costruire un galvanometro molto più sensibile di quelli disponibili all'epoca, che gli permetteva di misurare il battito cardiaco dei soggetti a cui veniva collegato. Fu così che formulò una precisa teoria sul funzionamento del cuore e sul significato dei tracciati degli elettrocardiogrammi (ECG) per le diagnosi e le terapie.

Quanto ai detrattori, ride bene chi ride ultimo: Einthoven vinse il premio Nobel per la medicina nel 1924 e stimolò gli studi sul campo del cervello, che fu individuato due anni dopo. Ricerche successive furono in grado di mappare il campo di una singola cellula.



Uno dei primi tracciati EEG che mostra l'attività elettromagnetica del cervello.

## **A CHE COSA SERVONO I CAMPI?**

Harold Saxton Burr era un geniale ricercatore che nel 1929 divenne professore presso la Facoltà di medicina dell'Università di Yale. All'inizio si dedicò allo studio dei campi energetici di animali e piante, cercando di capire in che modo la materia (atomi, molecole e cellule) sia organizzata da quei campi man mano che gli organismi crescono e si sviluppano. In un documento fondamentale del 1949, Burr mappò il campo elettromagnetico di un nervo. Le sue misurazioni accurate evidenziarono un campo molto simile a quello della limatura di ferro intorno a una calamita; esso era inoltre più potente vicino al nervo e s'indeboliva man mano che si allargava (Burr & Mauro, 1949).

La geniale intuizione di Burr era che i campi, oltre a essere prodotti dagli organismi viventi, creano anche la materia, formando linee di forza intorno alle quali la materia può organizzarsi in atomi, molecole e cellule.



Harold Saxton Burr.

Nel libro *The fields of life* [I campi della vita], Burr sfrutta l'analogia della limatura di ferro che tanto mi aveva colpito da bambino. Se si fa cadere la limatura dal foglio e se ne mette altra, anche questa si dispone secondo lo stesso schema di quella precedente. È il campo a organizzare la limatura, non la limatura a produrre il campo.

Scrivendo Burr: "Qualcosa di simile [...] accade anche nel corpo umano, le cui molecole e cellule sono costantemente demolite e ricostruite con materiali nuovi provenienti dal cibo che ingeriamo. Ma grazie al [bio] campo che le controlla, le molecole e le cellule nuove sono ricostruite come prima e si dispongono secondo gli stessi schemi" (Burr, 1973).

Per esempio, quando ci si taglia un dito e l'epidermide si rigenera, il campo fornisce il modello secondo il quale le nuove cellule si organizzano. L'energia non è un effetto collaterale della materia: l'energia organizza la materia.

Burr effettuò numerosi esperimenti sulle salamandre. Misurando il voltaggio delle membrane esterne delle loro uova scoprì che un punto aveva il voltaggio massimo e il punto diametralmente opposto aveva il voltaggio minimo; segnò quei punti.

Quando le salamandre arrivavano a maturità il punto dell'uovo con il campo più potente diventava la testa, mentre il punto con l'attività elettrica più bassa era sempre la coda: a quanto pare il campo organizzava la materia dell'uovo durante l'incubazione e lo sviluppo.

Burr usò anche i topi per capire se il campo energetico influenzasse lo sviluppo dei tumori; misurò quindi i loro campi e in seguito osservò

chi si ammalava. Dopo oltre diecimila misurazioni, si accorse che nel campo energetico di quei topi compariva l'impronta elettromagnetica del cancro prima che fosse individuata qualsiasi cellula maligna.



Termografia di una coppia che pratica yoga.

## **L'ENERGIA CREA LA MATERIA**

In uno studio fondamentale pubblicato nel 1947, Burr rivolse l'attenzione alle malattie umane per appurare se le sue osservazioni potessero avere sviluppi terapeutici. Insieme ai colleghi esaminò un gruppo di donne affette da tumore all'utero e scoprì che l'organo delle donne ammalate aveva una carica elettromagnetica diversa da quella dell'utero delle donne sane (Langman & Burr, 1947).

Burr esaminò poi un gruppo di donne sane a cui non era stato diagnosticato il cancro. Le donne che pur essendo apparentemente sane recavano l'impronta elettromagnetica del tumore all'utero, in seguito si ammalarono: il cancro si manifestava nel campo energetico prima che nelle cellule. Il lavoro di Burr dimostrò che non sono gli organi e gli organismi di per sé (cuore, utero, salamandre e topi) a creare i campi energetici, ma che sono i campi energetici a costituire lo schema attorno al quale si condensa la materia. Cambiando il campo, si cambia la materia.

Questa conclusione è relativamente recente nella scienza moderna ma non è un concetto del tutto nuovo. Un antico detto della medicina

tradizionale cinese recita: “La mente controlla il qi e il sangue segue il qi.” Per gli antichi saggi il qi era l’energia della vita e il sangue era la materia dell’organismo. L’energia forma la materia.

## CHE COS’È L’H<sub>2</sub>O?

Siamo talmente abituati all’acqua che spesso la diamo per scontata. Costituisce il 70 per cento del volume del nostro corpo e una percentuale analoga della superficie del Pianeta, eppure la beviamo e la usiamo per lavarci tutti i giorni senza nemmeno pensarci. A esclusione dei chimici, ben pochi conoscono a memoria le formule chimiche delle sostanze, ma quella dell’acqua (H<sub>2</sub>O) è nota a tutti. Ciò nonostante questa sostanza comunissima può insegnarci molto sulla relazione tra energia e materia.

Se ti chiedessi: “Che cos’è l’H<sub>2</sub>O?” probabilmente risponderesti: “L’acqua, ovvio.” Chiaramente se ti porgevi un bicchiere di H<sub>2</sub>O a temperatura ambiente sarebbe acqua, ma se vi aggiungessi energia ponendola sul fornello, diventerebbe vapore. È sempre H<sub>2</sub>O, ma l’aumento d’energia ne ha cambiato lo stato.

Se poi la mettesti nel freezer, sottraendole energia, la materia cambierebbe nuovamente la sua modalità di aggregazione e diventerebbe ghiaccio. La sottrazione d’energia ha di nuovo alterato radicalmente la forma della materia. È questa analogia che il mio collega, il ricercatore



L’H<sub>2</sub>O può esistere in stati diversi, ma è sempre acqua.

Eric Leskowitz della Facoltà di medicina di Harvard ed esperto degli aspetti energetici dell'agopuntura, usa per spiegare l'effetto dell'energia sulla materia. L'energia condiziona però la forma assunta dalla materia in infiniti modi che solitamente non notiamo.

## **L'ACQUA E LA GUARIGIONE**

Bernard Grad, un pioniere nella ricerca, ha esaminato l'effetto dell'energia di guarigione su piante e animali mediante una serie di notevoli esperimenti condotti alla McGill University (Canada).

La guarigione era praticata da un ex ufficiale della cavalleria ungherese di nome Oskar Estebany, il quale era in grado di risanare le persone emettendo energia dalle mani. Questi non aveva ricevuto alcuna formazione e si era accorto casualmente di possedere un simile dono mentre massaggiava i cavalli: era convinto che quell'energia fosse di tipo elettromagnetico e che la sua fosse una normale abilità umana. Dapprima Grad mise alla prova Estebany su alcuni topi sul cui dorso erano state praticate quattro file di punture. L'ex ufficiale doveva "guarire" solo le due file centrali che, come ci si aspettava, si rimarginarono più velocemente di quelle esterne. Inoltre, i topi di Estebany guarirono molto più velocemente di quelli trattati da studenti.

Grad verificò poi gli effetti dell'acqua trattata sulla velocità di crescita di alcuni semi d'orzo. Se innaffiati con l'acqua tenuta in mano da Estebany per trenta minuti, i semi germinavano quasi tutti, le piantine diventavano più alte, la clorofilla aumentava e la qualità delle foglie era decisamente migliore (Grad, 1963). Anche altri ricercatori notarono miglioramenti significativi nella crescita delle piante o nella germinazione dei semi dopo che alcuni guaritori li avevano trattati (Scofield & Hodges, 1991; Kronn, 2006).

Uno studio rigoroso ha esaminato l'acqua trattata da operatori di tocco terapeutico (Schwartz et al., 2015). La molecola  $H_2O$  ha due atomi d'idrogeno legati a un solo atomo d'ossigeno. L'angolo formato dal legame si può misurare, come se fosse l'angolo di una cerniera parzialmente aperta, ed è di 104,5 gradi.

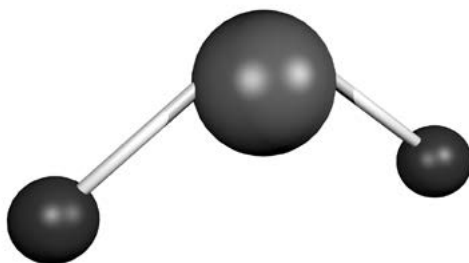
Dopo una seduta di tocco terapeutico di 45 minuti, l'acqua aveva presentato cambiamenti molto significativi in termini statistici nell'assorbimento della luce infrarossa, a dimostrazione che l'angolo del legame

fra l'ossigeno e i due atomi d'idrogeno era stato alterato dal campo di guarigione. Quello specifico esperimento era stato eseguito rigorosamente in cieco e anche altri ricercatori hanno riscontrato alterazioni della struttura molecolare dell'acqua dopo il contatto con un guaritore (Lu, 1997; Kronn, 2006).

Il professore di scienza dei materiali della Penn State University (USA) Rustum Roy ha condotto numerosi studi sulla struttura dell'acqua, scoprendo che le sue molecole possono legarsi tra loro in una varietà di potenziali configurazioni, le quali si modificano se attraversate da specifiche frequenze. L'acqua entra in risonanza con tali frequenze per cui può assumere proprietà terapeutiche (Rao et al., 2010).

Il maestro cinese di qi gong Xin Yan ha dimostrato la capacità di alterare drasticamente la struttura molecolare dell'acqua anche a distanza. Alcuni ricercatori dell'Accademia delle Scienze cinese hanno condotto dieci esperimenti in collaborazione con il dottor Yan, nel primo dei quali questi era vicino all'acqua; negli altri nove, invece, era a una distanza tra i 7 e i 1.900 chilometri. In tutti i casi è stato in grado d'influire sull'acqua e al contempo di lasciare inalterato il campione di controllo.

Anche Bill Bengston, durante gli studi sull'efficacia dell'energia di guarigione nel caso di topi affetti da tumori, osservò mutamenti analoghi nella proprietà di assorbimento degli infrarossi nell'acqua tenuta in mano dal guaritore (Bengston, 2010). Lo stesso Bengston esaminò alcune ricerche che evidenziavano che i campi energetici delle mani dei guaritori potevano alterare la velocità della catalisi degli enzimi cellulari e aumentare il contenuto di emoglobina, la sostanza che trasporta ossigeno alle cellule, dei globuli rossi.



L'H<sub>2</sub>O è un atomo d'ossigeno legato a due atomi d'idrogeno che formano un angolo di 104,5 gradi.

## Adeline e le stelle guaritrici

All'inizio degli anni Ottanta, nell'ambito di un progetto per documentare le remissioni spontanee, intervistai un'ex paziente oncologica di nome Adeline. La sua storia, fra le tante che ho ascoltato, mi ha particolarmente colpito.

Adeline era sulla trentina quando le diagnosticarono un tumore all'utero già in metastasi, per cui i medici le consigliarono un intervento seguito da radio e chemioterapia, ma le speranze erano poche.

Non volendo sottoporsi a quelle pesanti terapie, la paziente decise di vivere gli ultimi mesi di vita il più serenamente possibile.

Così iniziò a fare lunghe passeggiate nelle foreste di sequoie della California settentrionale, dove viveva. Faceva anche lunghi bagni quotidiani sostituendo gradualmente l'acqua che si raffreddava con acqua calda. Mentre era sdraiata nella vasca o passeggiava nella foresta, immaginava che dal cielo pioveressero scintillanti stelline di guarigione che le attraversavano il corpo. Ogni volta che la punta di una stella toccava una cellula cancerosa, Adeline immaginava che quest'ultima scoppiasse come un palloncino.

Seguiva inoltre una dieta sana, meditava quotidianamente, leggeva libri che la motivavano e cessò ogni rapporto con le persone la cui compagnia la deprimeva. Di conseguenza, era quasi sempre da sola o con i pochi amici intimi che le erano rimasti.

Man mano che le passeggiate si allungavano, la donna si accorse di sentirsi sempre meglio.

Nove mesi dopo, quando si recò in ospedale per gli esami di controllo, i medici non trovarono alcuna traccia di tumore nel suo organismo.

Adeline aveva modificato la sua energia in tutti i sensi: aveva cambiato l'energia del suo ambiente fisico immergendosi nella natura, aveva riempito la mente di immagini positive e specifiche come le stelline di guarigione e con l'energia di libri che la motivavano, consumava alimenti ad alto valore energetico, aveva eliminato l'energia negativa degli amici insoddisfatti, faceva il bagno ogni giorno per riempire il corpo di elettroni e contrastare i radicali liberi, che sono una grossa fonte di stress ossidativo e di degenerazione cellulare.

In quell'ambiente pervaso di energia di guarigione positiva guidata dalla coscienza, la materia dell'organismo di Adeline iniziò a cambiare. Le sue cellule reagirono e il suo corpo cominciò

a eliminare il tessuto canceroso. La donna usò l'energia per guarire il corpo fisico e non ritornò più alle vecchie abitudini.

Adeline si abituò così tanto a sentirsi bene che quella sensazione diventò per lei normale. Sette anni dopo, quando la intervistai, continuava a meditare, mangiava correttamente, conduceva una vita poco stressante e soprattutto non aveva più il tumore.

La storia di Adeline dimostra che tutti possiamo guarire con l'energia e non solo i guaritori esperti come Oskar Estebany. Quando sintonizziamo la consapevolezza sulla frequenza della guarigione, la materia delle nostre cellule reagisce all'energia della nostra coscienza.

Credo che chiunque conosca il trucco da salotto del cantante lirico che manda in frantumi un calice con la voce: quando la frequenza della voce fa aumentare la vibrazione delle molecole del vetro fino alla soglia critica, queste si spezzano. Si tratta della descrizione molto nota di un ambito di studi poco conosciuto, chiamato cimatica, ossia la disciplina che studia l'impatto del suono sulla materia. Il suono, al pari dell'acqua, è ricco di proprietà strabilianti.



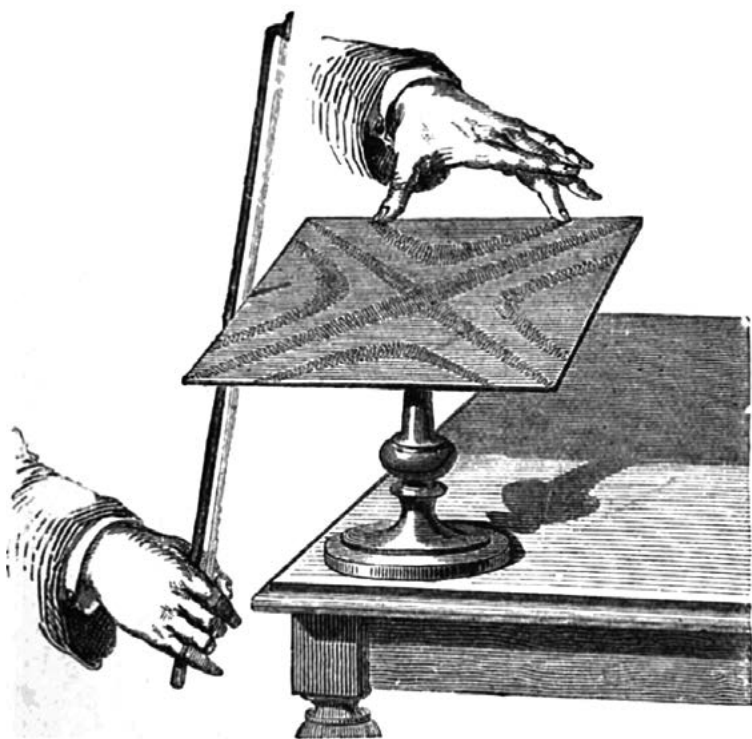
La frequenza di risonanza delle vibrazioni sonore è in grado di mandare in frantumi un calice.

## **LA CIMATICA: COME LA FREQUENZA CAMBIA LA MATERIA**

Ernst Chladni, fisico e musicista tedesco dell'Ottocento, viene definito il padre dell'acustica per i suoi esperimenti pionieristici con il

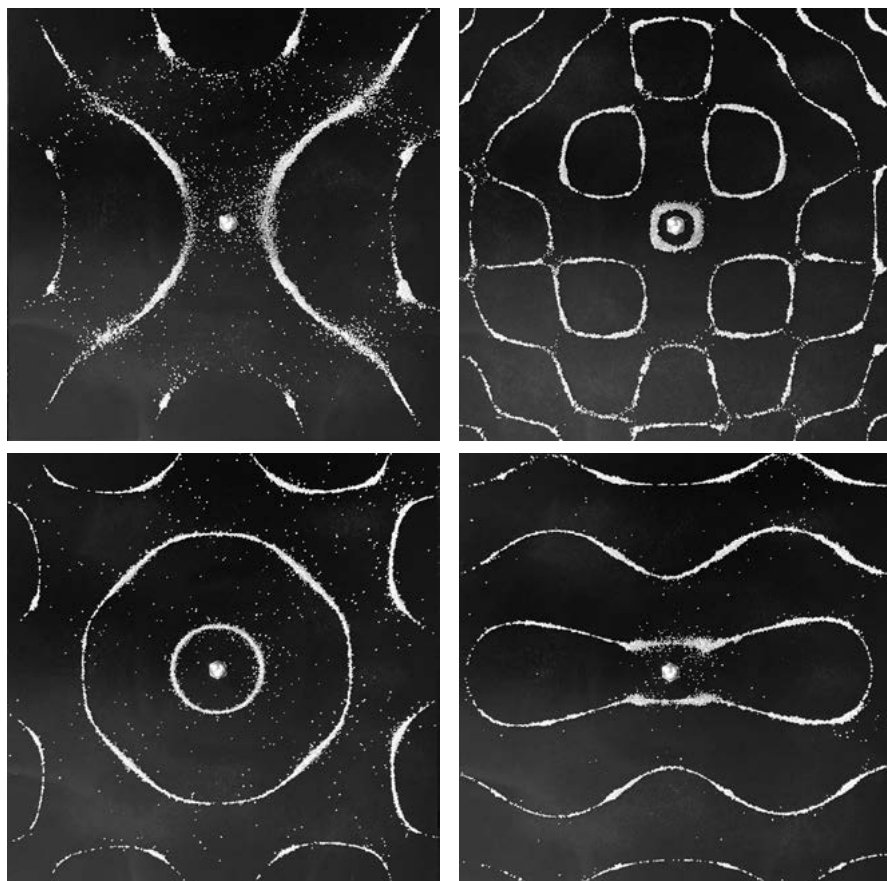
suono. Chladni aveva un orecchio musicale sensibilissimo, in grado di distinguere le più piccole differenze di frequenza. Dopo aver conseguito due lauree, una in legge e una in filosofia, si interessò allo studio del suono e, ispirandosi ad altri scienziati che avevano reso visibili i campi energetici, costruì un nuovo apparecchio.

Cosparse di sabbia una sottile lastra metallica, il cui lato veniva sfregato con un archetto da violino. Lo sfregamento la faceva vibrare e frequenze di vibrazione diverse creavano disegni diversi nello strato di sabbia.



La lastra di Chladni.

Chladni divenne famoso per la sue dimostrazioni pubbliche in tutta Europa che proseguirono per anni, permettendogli di entrare in contatto con numerosi scienziati e di elaborare gradualmente le proprie idee. Nel 1802 pubblicò la sua opera fondamentale, il *Trattato di acustica*, fondando una nuova disciplina scientifica, la cimatica.

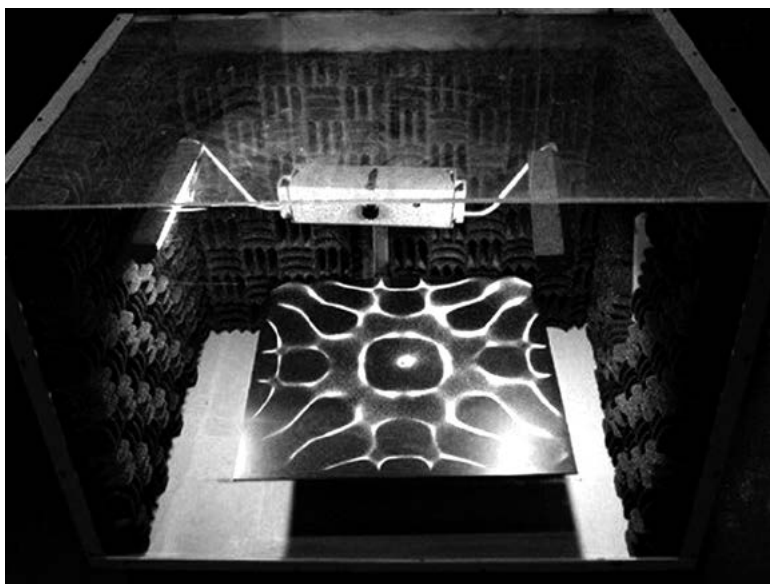


La frequenza del suono che attraversa una lastra di Chladni produce schemi diversi. Sopra: 1305 Hz e 5065 Hz. Sotto: 2076 Hz e 2277 Hz.

Ispirandosi al lavoro pionieristico di Chladni, altri scienziati hanno studiato gli effetti dei toni vibrazionali su varie sostanze. Le vibrazioni sono in grado di modificare sensibilmente e immediatamente la configurazione degli oggetti materiali.

Il generatore di vibrazioni è uno strumento scientifico collegato a una moderna lastra di Chladni. Cambiando la frequenza, il metallo vibra a velocità diverse. Quando si cosparge la lastra con una sostanza di colore contrastante, per esempio sabbia bianca, emergono degli schemi; il motivo è che determinate frequenze, quando attraversano le molecole, producono forme caratteristiche. In generale, più la frequenza è alta e più lo schema è complesso.

Per illustrare gli effetti dell'energia che attraversa le lastre di Chladni si possono usare materiali diversi, in particolare il sale e la sabbia, ma anche i semi.

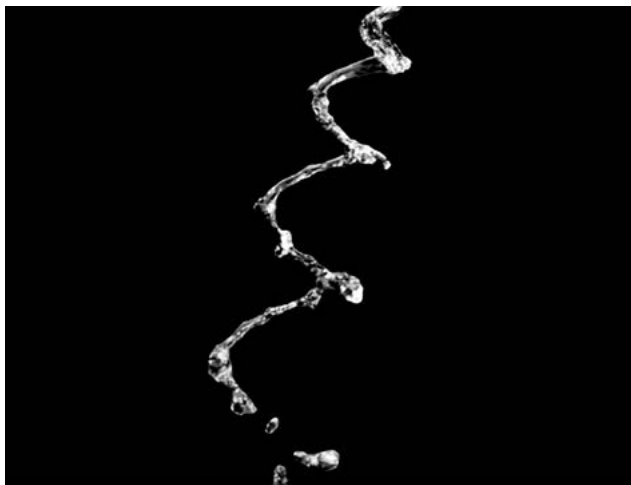


Grande lastra di Chladni nel laboratorio di scienze naturali dell'Università di Harvard.

Le lastre di Chladni e i generatori di vibrazioni sono molto usati per le lezioni di scienze nelle scuole superiori. Si possono acquistare online ma è facile fabbricarli in casa con materiali semplici. Sono strumenti efficacissimi per dimostrare come l'energia organizzi la materia e che ogni frequenza che attraversa corpo e mente disponga le molecole che ci costituiscono.

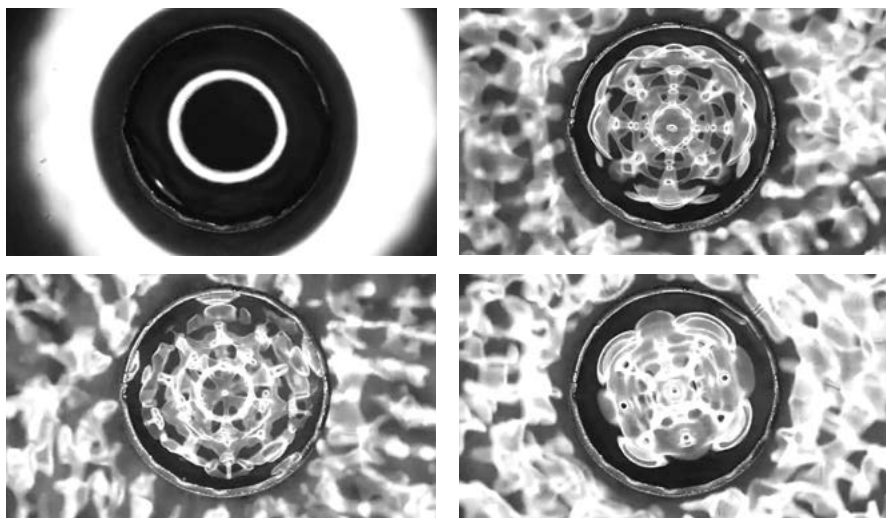
## **LE VIBRAZIONI SONORE POSSONO MODIFICARE LA FORMA DELL'ACQUA**

Anche l'acqua può mutare forma reagendo alle vibrazioni. Quando fuoriesce da un tubo, il getto è di forma circolare, ma se nelle vicinanze si applicano determinate frequenze il getto può assumere forme ad angolo retto o a spirale.



Un flusso d'acqua che cambia forma reagendo alle vibrazioni sonore di un altoparlante.

Per visualizzare l'impatto delle frequenze energetiche sulla materia, si applicano onde sonore all'acqua contenuta in un piattino di vetro. Man mano che la frequenza cambia, anche gli schemi formati dall'acqua si diversificano. Alcuni brani di musica classica producono schemi bellissimi e complessi, mentre altre frequenze, come quelle delle sonorità aspre, producono forme d'onda caotiche e disorganizzate.



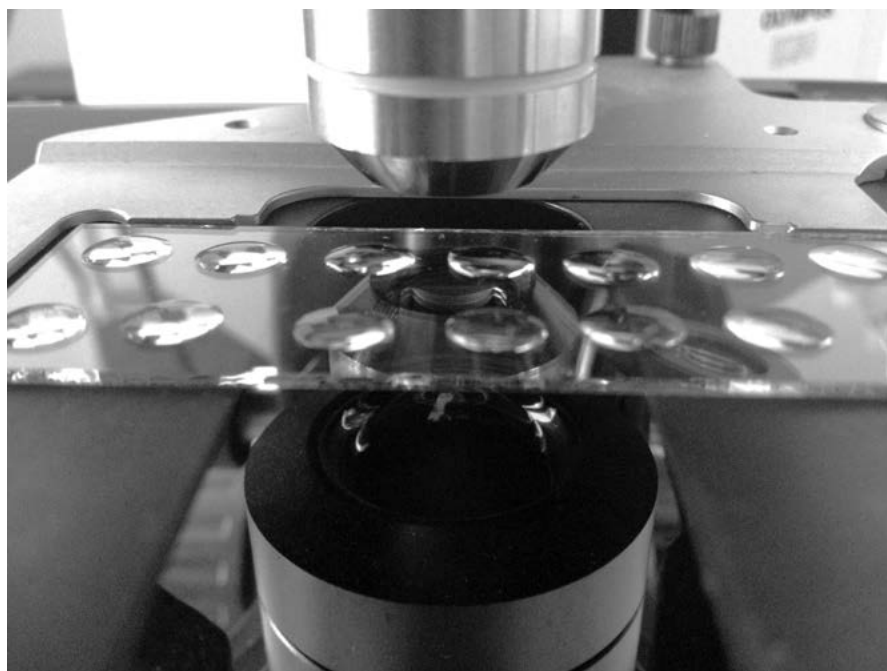
L'acqua contenuta in un piattino di vetro retroilluminato cambia forma a seconda delle frequenze che la attraversano.

## LA PERSONALITÀ IN UNA GOCCIA D'ACQUA

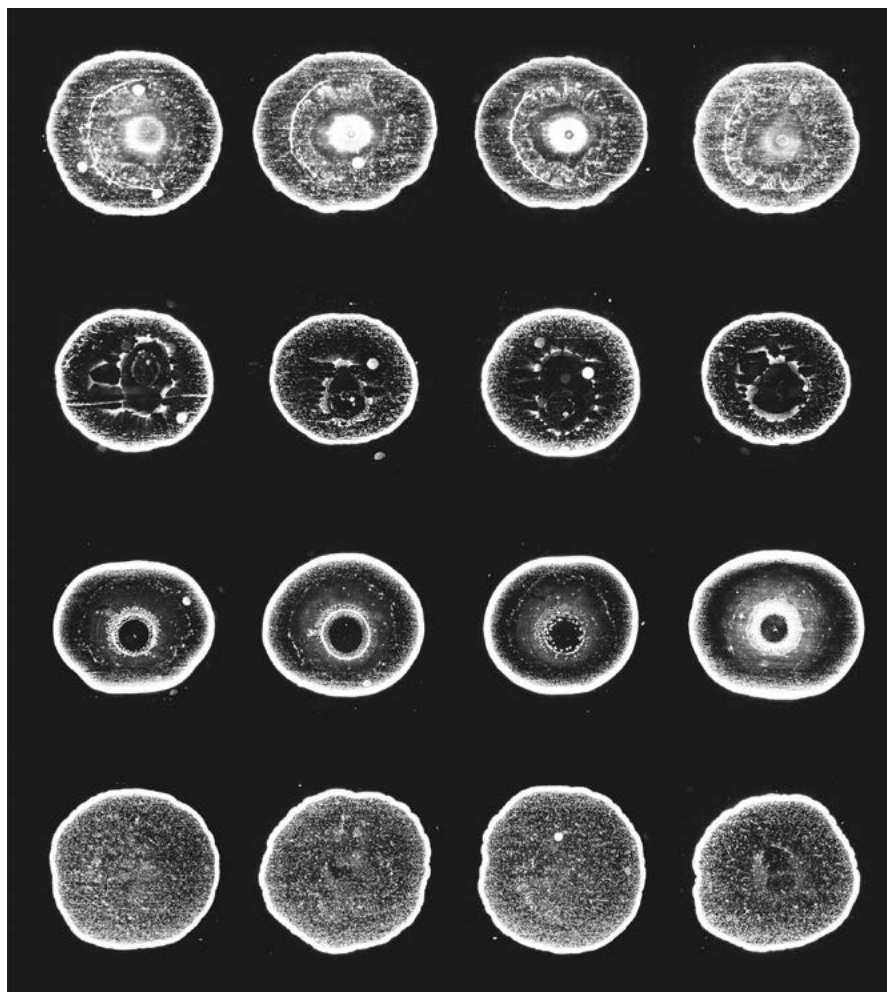
Presso l'Istituto aerospaziale di Stoccarda è stata condotta una serie di interessanti esperimenti sull'acqua come mezzo. Gli studi, effettuati dal professor Bernd Helmut Kröplin, si prefiggevano di misurare gli effetti che individui diversi hanno sull'acqua.

A uno degli esperimenti partecipò un folto gruppo di studenti, ciascuno dei quali doveva riempire d'acqua una siringa ipodermica con cui spruzzare una serie di goccioline su un vetrino, che l'équipe di Kröplin avrebbe poi fotografato.

Si scoprì che la serie di goccioline di ciascun individuo era piuttosto diversa da quelle degli altri, ma le goccioline spruzzate dallo stesso individuo erano praticamente uguali. Se una persona ne spruzzava venti, in tutte e venti era riconoscibile uno schema analogo, quelle venti goccioline erano però diverse da quelle spruzzate da tutti gli altri. Sembrava che il passaggio attraverso il campo energetico di un individuo avesse un impatto indelebile e caratteristico sulla materia, in questo caso l'acqua, che l'individuo toccava.



Goccioline spruzzate da uno dei soggetti su un vetrino.



Tutte le goccioline spruzzate dalla stessa persona sono simili, ma completamente diverse dalle goccioline spruzzate da altri.

Il campo energetico di ogni individuo è unico, esattamente come le impronte digitali di ciascuno degli otto miliardi di abitanti del Pianeta. L'acqua, quando passa attraverso il campo energetico di un individuo, assume sempre le stesse forme che sono diverse da quelle prodotte da chiunque altro. Kröplin e la sua collega Regine Henschel hanno illustrato le loro ultime ricerche in un libro dedicato alla memoria dell'acqua, rilevando: "Con nostro grande stupore, siamo riusciti a dimostrare che il disegno di una goccia viene modificato dal campo energetico individuale dello sperimentatore e che ogni sperimentatore produce

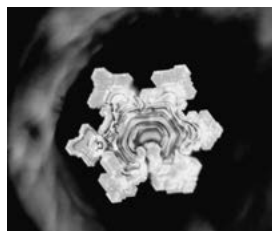
una serie di schemi unici e riproducibili senza esercitare alcuna attività mentale” (Kröplin & Henschel, 2016).

Un altro studio, questa volta sugli effetti dell'intenzione a distanza sull'acqua, è stato condotto da un'équipe di ricerca dell'Institute of Noetic Sciences [Istituto di scienze noetiche] di Petaluma, in California.

A Tokyo un gruppo di duemila persone inviò intenzioni positive ad alcuni campioni d'acqua situati all'interno di un ambiente schermato elettromagneticamente a Petaluma. Questi spazi, chiamati “gabbie di Faraday”, sono locali rivestiti di piombo allo scopo di bloccare qualsiasi tipo di radiazione nota. La strumentazione interna è collegata al laboratorio esterno tramite cavi in fibra ottica in modo da escludere anche i campi elettromagnetici convenzionali.

All'insaputa dei mittenti di intenzioni di Tokyo, in un altro luogo erano collocati campioni d'acqua che dovevano fungere da controllo.

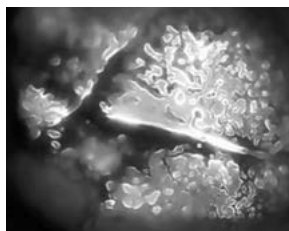
In seguito cento giudici indipendenti visionarono le fotografie dei cristalli di ghiaccio formatisi in entrambe le serie di campioni, scoprendo che le forme dell'acqua trattata erano più belle e regolari di quelle dell'acqua non trattata (Radin et al., 2006).



Acqua esposta a  
brani di Mozart.



Acqua esposta a brani  
di Vivaldi.



Acqua esposta a brani  
di heavy metal.

Il nostro organismo è costituito per il 70 per cento d'acqua che reagisce alle vibrazioni ambientali, esattamente come le particelle sulle lastre di Chladni e le goccioline sui vetri di Kröplin. Quando si espongono le molecole d'acqua del proprio corpo alle vibrazioni dell'energia di guarigione, si sintonizzano tali molecole sulla comprensione e il benessere, mentre vibrazioni discordanti hanno l'effetto opposto. Immergi la mente in energia positiva e almeno il 70 per cento della materia del tuo corpo si sincronizzerà su uno stato più elevato.

# **Come Jim è guarito dall'alcolismo e da un disturbo cardiaco grazie al suono**

**di Frances Dachelet, infermiera, agopunttrice  
e praticante di acutonica**

Jim, quarantenne, da un mese era affetto da palpitazioni cardiache intermittenti che gli provocavano ansia, affanno e dolore al torace.

La prima volta che gli accadde fu ricoverato in ospedale, dove fu sottoposto a una serie completa di esami che esclusero un infarto o qualsiasi altra cardiopatia. Jim era sposato da un anno, aveva un bambino di sei mesi e faceva l'assistente medico di pronto soccorso, un lavoro che trovava impegnativo ma appagante.

L'uomo aveva anche una lunga storia familiare di alcolismo e, come i fratelli e la madre, aveva subito violenze da parte del padre. Per affrontare quei traumi infantili aveva già seguito alcune psicoterapie.

Jim ammetteva di nascondere i suoi veri sentimenti dietro battute di spirito o addirittura sarcastiche. Temeva di non essere adeguato come padre, marito e medico e quando dubitava di se stesso si attaccava alla bottiglia. Riconosceva di avere un problema d'alcolismo, anche se aveva ridotto il numero di volte in cui eccedeva con il bere.

Vegetariano, consumava in casa i pasti caldi preparati dalla moglie, però mangiava troppi latticini ed era ingrassato dopo il matrimonio. Sapeva che doveva bere più acqua e spesso gli capitava di non assumerne un solo goccio in tutta la giornata e poi di bere una birra o un superalcolico la sera.

Dal punto di vista energetico era affetto da:

- disturbo dello shen (agitazione dello spirito);
- squilibri nei meridiani energetici di fegato, milza e reni;
- alcolismo intergenerazionale;
- problemi al chakra del cuore;
- paure.

Quando si presentò per il primo trattamento, Jim aveva le palpitazioni ed era visibilmente a disagio e spaventato. La visita aveva lo scopo di placare l'animo, rallentare il battito cardiaco e la respirazione, rafforzare l'energia dei reni per ancorare l'energia del cuore e i meridiani di agopuntura dei polmoni.

Il trattamento iniziava mediante l'uso di diapason per radicare (*grounding*), centrare e stabilizzare l'energia dei meridiani dei reni. Ad alcuni punti venivano applicati intervalli di frequenze per placare lo spirito e alimentare e riequilibrare l'energia cardiaca.

Quando fu ripetuto il grounding sui punti dei reni, Jim riferì di provare calma e un senso di rallentamento del cuore. Sul lettino era meno ansioso e visibilmente rilassato.

Per affrontare i problemi intergenerazionali furono usati canali specifici che attingevano alla connessione primordiale con la Fonte per scardinare le questioni radicate nell'infanzia. Per superare i problemi familiari furono usate combinazioni di diapason.

La seduta si concluse con ulteriore grounding usando i punti dei reni situati nei piedi. Jim disse di sentirsi calmo e riposato.

Poi gli furono forniti consigli sull'alimentazione, sull'idratazione e sull'esercizio fisico. Dopo il primo trattamento non ebbe più palpitazioni né attacchi di panico.

I trattamenti successivi avevano lo scopo di alimentare l'energia dei reni e riequilibrare il sistema nervoso pur continuando ad affrontare le questioni familiari e a fornire sostegno.

Furono aggiunti diapason a ottave alte, che furono fatti risuonare sopra il corpo per liberare e risanare il campo delle energie sottili dell'organismo.

La serie di trattamenti si concluse con il grounding delle trasformazioni energetiche agendo sui punti dei reni sui piedi.

Jim disse che non aveva più palpitazioni dopo il primo trattamento e che si sentiva molto meglio pur provando occasionalmente ansia e stress. Continuò a seguire una dieta sana, smise di assumere alcolici e stava meditando di seguire un programma di riabilitazione ambulatoriale.

## **L'ENERGIA FLUISCE LUNGO I MERIDIANI DELL'AGOPUNTURA**

I meridiani di agopuntura di reni, fegato e milza sfruttati nella serie di trattamenti di Jim sono usati per guarire da migliaia di anni. Meridiani e relativi agopunti sono indicati in un trattato cinese di oltre duemila anni fa intitolato *Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo*.

I meridiani erano noti anche in Europa. Il corpo mummificato rinvenuto ai piedi del Similaun, sulle Alpi Venoste, nel 1991 presenta

61 tatuaggi, alcuni dei quali raffigurano croci o bersagli. Gli scienziati che hanno ampiamente studiato Ötzi sono riusciti a identificare le malattie di cui soffriva. Alcuni tatuaggi si trovano esattamente sugli agopunti di quegli specifici disturbi. Dal momento che il cadavere di Ötzi ha circa 5.400 anni, sembrerebbe che gli esseri umani conoscano da millenni l'associazione tra quei punti e la guarigione.



Alcuni dei tatuaggi del corpo di Ötzi si trovano su agopunti.

## TROVARE GLI AGOPUNTI DEL PROPRIO CORPO

Oggi è facile individuare gli agopunti di un individuo usando un galvanometro epidermico a mano. Gli agopunti sono ottimi conduttori di elettricità perché hanno una resistenza duemila volte inferiore a quella della cute circostante. Una bassa resistenza equivale a un'alta conduttanza, esattamente come nei fili di un cavo elettrico. Quando i punti a bassa resistenza sono stimolati, l'energia fluisce facilmente.

Durante i miei seminari mi avvalgo spesso del galvanometro per trovare gli agopunti del corpo di un volontario e dimostrare ai partecipanti che non sono un'antica fantasia cinese, ma punti reali e misurabili. Quando vengono usati nelle terapie energetiche per ottenere una guarigione, il flusso energetico dell'organismo viene modificato.

L'EFT (tecniche di liberazione emozionale) è un metodo della psicologia energetica che si avvale degli agopunti ed è anche il più apprezzato fra gli oltre trenta metodi di psicologia energetica oggi esistenti. Usato da oltre venti milioni di persone in tutto il mondo, stimola gli agopunti dei meridiani picchiettandoli con la punta delle dita, per



Gli agopunti si possono individuare facilmente mediante un galvanometro manuale.



Meridiani e agopunti della parte superiore del corpo.

questo motivo spesso l'EFT è chiamato *tapping*, ovvero “picchiettare”. Negli ultimi vent'anni si è rapidamente diffuso perché è facile da apprendere, si applica rapidamente ed è efficace. Sono l'autore di una versione recente del manuale d'istruzioni di questo metodo, *The EFT Manual*, il cui scopo è rendere ampiamente disponibile la tecnica EFT clinica usata negli studi e basata su prove (Church, 2013).

A oggi sono oltre un centinaio gli studi clinici pubblicati su riviste di psicologia e di medicina soggette al vaglio di esperti che ne attestano l'efficacia. Le meta-analisi sull'utilizzo di EFT per la depressione, l'ansia e la sindrome da stress post-traumatico mostrano che gli effetti di questi trattamenti sono decisamente superiori a quelli dei farmaci o della terapia cognitivo-comportamentale.

L'EFT sfrutta elementi semplici tratti dalla terapia cognitivo-comportamentale ma vi aggiunge il tapping sugli agopunti. Ci vuole meno di un minuto per picchiettarli tutti riducendo immediatamente il malessere psicologico.

Personalmente ho condotto laboratori di EFT nel corso di numerose conferenze di medicina e psicologia e ho notato che di solito i medici l'apprezzano prontamente, anche perché sono ben consapevoli dell'impatto dello stress sulle malattie fisiche. Da molti di loro mi sono sentito dire che dopo il tapping i problemi del paziente si risolvono senza bisogno di ulteriori terapie allopatriche convenzionali. Chuck Gebhardt, il medico che di seguito narra di aver visto ridursi immediatamente un edema subito dopo il tapping sugli agopunti, ha commentato: "In tutta la mia formazione in anatomia, medicina e patologia non avevo mai sentito parlare di nulla di simile a ciò a cui ho assistito."

## **I guai di un vaccino antinfluenzale**

**di Chuck Gebhardt, medico**

Sono un medico americano di formazione tradizionale che da circa sei mesi si avvale di una versione leggermente modificata di EFT. Come i lettori possono immaginare, ho riscontrato benefici enormi nei miei pazienti. Sono specializzato in medicina interna e sono uno dei professionisti che prestano servizio in un ambulatorio privato della Georgia sudoccidentale.

Continuo a curare i pazienti come ho sempre fatto ma, se noto che durante la visita manifestano un malessere acuto, provo ad alleviarlo, ammesso che le circostanze lo consentano, picchiettando o premendo su alcuni agopunti. Prima di applicare questa tecnica esamino però il paziente, formulo una diagnosi e prescrivo una terapia per i problemi importanti e i disturbi che intendo affrontare con questo approccio innovativo e insolito. E ora la mia storia.

Inizialmente, l'iniezione del vaccino antinfluenzale eseguita dal mio preparatissimo assistente non creò alcun problema a Bill, un sessantenne in cura da me per ipertensione e ipercolesterolemia, ma per il resto sano, equilibrato, razionale e privo di problemi psicologici.

La mattina dopo chiamò abbastanza presto per dirmi che dopo poche ore dall'iniezione il braccio sinistro aveva cominciato a gonfiarsi e a pulsare [...]. Venne in ambulatorio e vidi che il gonfiore era delle dimensioni di mezzo uovo sodo, quindi piuttosto vistoso. Gli pulsava e gli doleva così tanto che non sopportava il contatto con la manica della camicia. Inoltre l'area era fortemente arrossata e calda, aveva 38 °C di febbre e la fronte imperlata di sudore freddo.

Gli prescrissi un antistaminico, un analgesico e un antinfiammatorio da assumere immediatamente e gli dissi di chiamarci subito se avesse avuto difficoltà respiratorie o mancamenti.

Mentre stava per uscire con in mano la ricetta, decisi di picchiettarlo su alcuni meridiani della testa, della spalla e del braccio sinistro per cercare di alleviare un po' il dolore, almeno fino a quando i farmaci non avessero fatto effetto.

L'operazione sembrò dargli un minimo di sollievo, ma quando picchiettai un punto di agopuntura all'interno del gomito sinistro (L5) il paziente esclamò che provava un sollievo enorme. Nel giro di 30 secondi, mentre io continuavo a picchiettare il punto, l'edema si ridusse a un decimo delle sue dimensioni iniziali, l'arrossamento si attenuò, il dolore cessò; passarono anche la febbre, la sudorazione e il senso di malessere.

La reazione lasciò entrambi a bocca aperta. Sorridendo da un orecchio all'altro il paziente colpì con il pugno il punto che prima gli doleva per dimostrarmi che non sentiva più niente. Quando lo rividi un mese dopo, mi disse che il dolore e il gonfiore non si erano più ripresentati e perciò non aveva avuto bisogno di assumere i farmaci che gli avevo prescritto.

Quella fu una delle reazioni alla stimolazione di un agopunto più sbalorditive a cui abbia mai assistito, ma è solo una delle tante che vedo quotidianamente in ambulatorio.

Eppure non avevo mai sentito parlare di nulla di simile in tutta la mia formazione in anatomia, medicina e patologia. Chiunque assista a un miglioramento così vistoso capisce immediatamente che la nostra precedente comprensione del funzionamento della mente e del corpo necessita di grandi ripensamenti e di nuove ricerche. E questo è entusiasmante.

Il dottor Gebhardt è uno dei tanti professionisti che utilizzano l'EFT per i disturbi fisici. Nel corso di un convegno fui avvicinato da un medico che mi afferrò le mani e mi esprese la sua gratitudine per la formazione che avevo fatto allo stesso convegno due anni prima. Mi spiegò che nella sua struttura sanitaria ora usavano tecniche energetiche su tutti i nuovi pazienti all'accettazione per escludere la dimensione emotiva del disturbo da trattare e quindi essere in grado di affrontare solo gli aspetti strettamente clinici.

## **Energia di guarigione per il campione di nuoto Tim Garton dopo un linfoma non Hodgkin al secondo stadio**

Nel 1989 a Tim Garton, campione di nuoto statunitense, fu diagnosticato un linfoma non Hodgkin al secondo stadio. All'epoca aveva 47 anni e un tumore delle dimensioni di un pallone da calcio nell'addome. Fu operato e poi sottoposto a quattro trattamenti chemioterapici nel corso di dodici settimane, quindi a radioterapia per otto settimane. Nonostante la paura iniziale che il tumore fosse terminale, le terapie ebbero successo e nel 1990 Garton fu dichiarato in remissione, anche se non avrebbe più potuto gareggiare a livello nazionale o internazionale. Nel 1992 però riprese il nuoto agonistico e vinse il campionato mondiale dei 100 metri stile libero.

A inizio giugno del 1999 gli fu diagnosticato un tumore alla prostata. La prostatectomia effettuata a fine luglio rivelò che il tumore aveva invaso i tessuti circostanti e non poteva essere rimosso chirurgicamente.

Anche quella volta fu sottoposto a radioterapia all'addome e, dopo otto settimane, il tumore era sparito.

Nel 2001 il linfoma si ripresentò, questa volta al collo, e fu rimosso chirurgicamente. Garton fu sottoposto a radiazioni che gli provocarono gravi ustioni. L'anno successivo, sull'altro lato del collo, in prossimità della trachea comparve un'escrecenza che fu diagnosticata come un linfoma aggressivo da operare immediatamente.

Purtroppo il linfoma si era diffuso e fu necessario un trapianto autologo di midollo spinale e di cellule staminali che però non ebbe successo. C'era il timore che il cancro creasse metastasi nello stomaco. A quel punto i medici decretarono che non c'era

più nulla da fare e che l'unica alternativa erano alcune terapie in fase ancora molto sperimentale che sembravano mediamente promettenti. Gli furono iniettati anticorpi monoclonali (Rituxan) che erano già stati parzialmente approvati per i linfomi a crescita lenta. Il Rituxan è studiato per riconoscere le aree cancerose e aiutare il sistema immunitario a capire su quali zone deve concentrarsi.

Garton si rivolse a Kim Wedman, uno specialista di medicina energetica formato da Donna Eden, poi si recò con la moglie alle Bahamas per tre settimane facendosi accompagnare da Wedman per la prima settimana. Lo specialista sottopose Garton a sedute giornaliere di un'ora e mezzo che comprendevano esercizi di base di riequilibrio energetico, tracciamento dei meridiani, apertura dei chakra e un lavoro sui punti elettrici, neurolinfatici e neurovascolari.

Wedman insegnò alla coppia un programma di medicina energetica di venti minuti da eseguire due volte al giorno, che i due seguirono diligentemente sia durante la settimana in cui lo specialista era presente sia nelle due successive. Il programma comprendeva esercizi di base per il riequilibrio energetico ed esercizi specifici per i percorsi energetici che regolano il sistema immunitario e alimentano lo stomaco, i reni e la vescica.

Rientrato a Denver per stabilire a che velocità il cancro si stava diffondendo, Garton fissò una visita con l'oncologo che gli aveva detto che non c'era più nulla da fare. Fra l'entusiasmo e lo sbalordimento di tutti, il cancro era sparito e nei quattro anni successivi le PET a cui Garton si sottopose ogni anno risultarono negative.

## **CREARE LA REALTÀ MATERIA DA UNA MENTE INFINITA**

Da tutte queste ricerche emerge prepotentemente che l'energia plasma la materia. Sappiamo di essere immersi in campi energetici, dal campo magnetico terrestre ai campi prodotti dal cuore delle persone che ci sono più care. Sappiamo che organi e cellule possiedono campi che si modificano a seconda delle intenzioni e delle azioni di un guaritore. Quel guaritore potrebbe essere chiunque di noi.

Sappiamo che le malattie si manifestano nei campi energetici dell'individuo prima ancora che a livello materiale e che l'acqua di cui è costituito il nostro corpo è sensibile ai campi energetici che ci

circondano. Sappiamo che le frequenze sonore alterano la materia e che persino la semplice osservazione delle particelle subatomiche può cambiarne il comportamento.

Infine osserviamo che quando l'energia è applicata con l'intento di guarire, spesso la materia reagisce positivamente. I metodi di guarigione tradizionali come l'agopuntura, ma anche varianti moderne come l'EFT, dimostrano tutti gli effetti dell'energia sulle nostre cellule. Oltre mille studi di guarigioni energetiche evidenziano che questo metodo è efficace sia per disturbi psichici (per esempio, ansia e depressione) sia per sintomi fisici, fra cui il dolore e le malattie autoimmuni.

Finora la scienza aveva considerato i campi energetici un epifenomeno della materia, ma le attuali prove indicano che la materia è un epifenomeno dell'energia. L'implicazione per la guarigione è che quando alteriamo i nostri campi energetici, le cellule dell'organismo fisico reagiscono.

Albert Einstein comprese la relazione fra energia e materia e formulò la famosa equazione  $E = mc^2$ , dove E sta per "energia" e m sta per "materia"; questi due elementi sono in equilibrio sui lati opposti dell'equazione. Einstein scrisse: "Ciò che chiamiamo 'materia' è 'energia' le cui vibrazioni sono così basse da essere percepibili dai sensi. La materia non esiste."

Possiamo decidere di essere materialisti: di fronte agli squilibri della vita, ai turbamenti emotivi e alle malattie organiche, per stare meglio possiamo adottare soluzioni materiali come i farmaci, la chirurgia o le sostanze stupefacenti.

Ma possiamo anche scegliere il percorso energetico. Quando si cambia in tal senso, la materia reagisce di conseguenza. Davanti alle inevitabili difficoltà dell'esistenza umana, possiamo seguire il consiglio di Einstein e passare al lato E dell'equazione. Lavorare a livello energetico, oltre a essere semplice, molto efficace e raffinato, ci libera dalla tirannia della materia e ci permette di affrontare i problemi alla radice e non al risultato finale.

Distogliendo l'attenzione dalla materia, percepiamo l'intelligenza innata dell'energia. Spostandoci al livello della coscienza distaccata ci apriamo alle infinite possibilità contenute nel campo non locale dell'intelligenza infinita.

Quando creiamo in sintonia con il campo universale non locale, entriamo in contatto con il campo delle infinite possibilità, non siamo più vincolati al sottoinsieme limitato delle possibilità offerte dalla materia. Tale interazione organizza le cellule dell'organismo, dalle molecole d'acqua ai neuroni, e allinea la nostra forma materiale con le possibilità illimitate del campo dell'intelligenza infinita. Abituandoci a vivere così, ci costruiamo esistenze completamente diverse da quelle che sarebbero possibili se restassimo confinati entro i limiti del pensiero materiale.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Le attività di questa settimana:

- canta per almeno un paio di minuti al giorno quando sei da solo;
- vivi profondamente l'acqua, fai una passeggiata lungo un bacino idrico, immergiti nella vasca, spruzzati con l'acqua di una fontana, osserva le increspature e i riflessi;
- prima di bere un bicchiere d'acqua, avvicinalo al cuore e irradialo di beatitudine;
- usa il suono consapevolmente, per tutta la settimana, e astieniti da qualsiasi tipo di musica, a eccezione dei brani propizi alla meditazione;
- prendi nota sul diario delle tue esperienze con il suono e l'acqua.

La versione online di questo capitolo comprende:

- studi sulle forme di vita in grado di percepire i campi elettromagnetici;
- i migliori video di cimatica;
- gli schemi sonori di Ernst Chladni;
- casi clinici di guarigioni con il suono;
- video del galvanometro di Dawson;
- video sulla memoria dell'acqua;
- la presentazione del professor Rustum Roy sui cambiamenti delle proprietà dell'acqua.

Per accedere alla versione online, vai su:  
[MindToMatter.club/Chapter2](http://MindToMatter.club/Chapter2)

## CAPITOLO 3

# COME LE EMOZIONI ORGANIZZANO IL NOSTRO AMBIENTE

In una luminosa mattinata di primavera del 1892, un giovane soldato tedesco di nome Hans Berger stava prendendo parte a un'esercitazione militare equestre nella città di Würzburg e il suo reggimento stava mettendo in posizione l'artiglieria con i cavalli.

All'improvviso il cavallo si rizzò sulle zampe posteriori facendo cadere Berger a terra proprio davanti alle ruote di uno dei carri. Con la forza della disperazione i compagni riuscirono a fermare la caduta del cannone un istante prima che lo schiacciasse. Berger sfuggì così alla morte, uscendone con la sola divisa impolverata.

La stessa sera ricevette per la prima volta in vita sua un telegramma dal padre che viveva a Coburgo e voleva sue notizie. Quella mattina la sorella maggiore di Berger era stata sopraffatta da una "sensazione sinistra [...] e temeva che gli fosse capitato qualcosa di terribile", perciò aveva insistito perché il padre gli inviasse il telegramma.

Berger non riusciva a spiegarsi come il suo senso di terrore avesse raggiunto la sorella a oltre cento chilometri di distanza. Intenzionato a diventare astronomo, dopo quell'episodio e dopo essersi congedato dall'esercito, cambiò idea e si dedicò alla psichiatria al fine di studiare il funzionamento del cervello umano.

Nel giugno del 1924 ebbe l'opportunità di esaminare il cervello di un diciassettenne che riportava una fessura nel cranio a causa di un precedente intervento chirurgico per rimuovere un tumore cerebrale. Berger voleva provare a misurare l'attività del cervello. Sulla scia di numerosi tentativi a vuoto dovette apporre svariate modifiche alla propria apparecchiatura, ma alla fine osservò "oscillazioni continue del galvanometro".

Ecco cosa scrisse sul suo diario: "È possibile che io realizzi il progetto che accarezzo da oltre vent'anni e che addirittura riesca a creare una sorta di specchio del cervello: l'elettroencefalogramma" (Millett, 2001).



Hans Berger.

Nel 1929, dopo aver perfezionato le proprie capacità e apparecchiature, Berger descrisse le prime due onde cerebrali mai registrate: alfa e beta. Purtroppo il suo lavoro contraddiceva la teorie sul cervello che andavano per la maggiore nella medicina dell'epoca e fu quindi ostracizzato dalla maggior parte dei colleghi. Gli scienziati anglosassoni erano convinti che le sue misurazioni provenissero da un apparecchio elettrico e uno di essi scrisse che era "fortemente scettico sulla possibilità di registrare alcunché di significativo sulla superficie del cervello".

Berger fu costretto ad abbandonare la cattedra universitaria e la sua salute ne risentì gravemente. Cadde in depressione e nel 1941 si

tolse la vita. Fu solo quando le ricerche sulla coscienza cominciarono a esaminare il collegamento tra mente e cervello che si diffuse l'uso dell'elettroencefalografo. Oggi questo strumento serve ad analizzare gli stati di coscienza e le funzioni cerebrali, ma si continuano a scoprire nuovi tipi di onde cerebrali, come le gamma (Hughes, 1964).

## **LA COMUNICAZIONE CEREBRALE: L'APPLAUSO RITMICO**

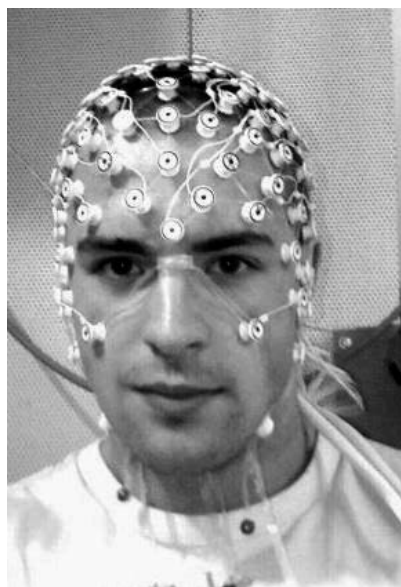
Ogni volta che mi reco a New York ne approfitto per andare a Broadway per vedere un musical. Quando uscì il musical satirico *The Book of Mormon* fui uno dei primi ad acquistare il biglietto. Il pubblico rise per tutta la durata dello spettacolo e alla fine si alzò in piedi per applaudire fragorosamente.

Ma all'improvviso l'applauso cambiò: non si sentivano più mille persone battere le mani separatamente ma un unico applauso ritmico che diventò talmente insistente da costringere gli attori a concedere un bis. L'applauso comunicava approvazione e gli attori ringraziarono con un altro brano.

I neuroni si comportano in maniera analoga. Si “accendono” insieme in base a schemi ritmici, comunicando tra loro attraverso il cervello. Tali schemi si misurano in cicli per secondo, o Hertz (Hz). Immagina una platea che applaude all'unisono lentamente: è come un'onda cerebrale lenta, con milioni di neuroni che si accendono insieme piano piano. Immagina un pubblico che applaude a ritmo serrato: è come un'onda cerebrale veloce, con milioni di neuroni che si accendono insieme rapidamente.

I moderni elettroencefalografi rilevano gli schemi delle onde cerebrali di ciascuna delle diverse parti del cervello servendosi solitamente di 19 elettrodi attaccati al cuoio capelluto.

Un ricercatore ha osservato: “Oggi gli scienziati sono così abituati ai rilevamenti elettroencefalografici degli stati cerebrali che rischiano di sottovalutarne l'enorme capacità [...]. Un singolo elettrodo rileva l'attività sinaptica media di masse tissutali che contengono approssimativamente dai cento milioni a un miliardo di neuroni”, come citato in *Electric fields of the brain: The neurophysics of EEG* [I campi elettrici del cervello: la neurofisica dell'EEG] di Paul Nunez e Ramesh Sri-



Una classica disposizione di elettrodi.

nivasan. Quando su un EEG vediamo un cambiamento nelle onde cerebrali, significa che anche lo schema di accensione di miliardi di neuroni sta cambiando.

## **CHE COSA SONO LE ONDE CEREBRALI E QUAL È LA LORO FUNZIONE**

I moderni elettroencefalografi sono in grado di rilevare cinque tipi fondamentali di onde cerebrali. Le gamma sono quelle a frequenza più alta (da 40 a 100 Hz) e prevalgono quando il cervello apprende, compie associazioni tra fenomeni e integra informazioni provenienti da molte altre regioni del cervello.

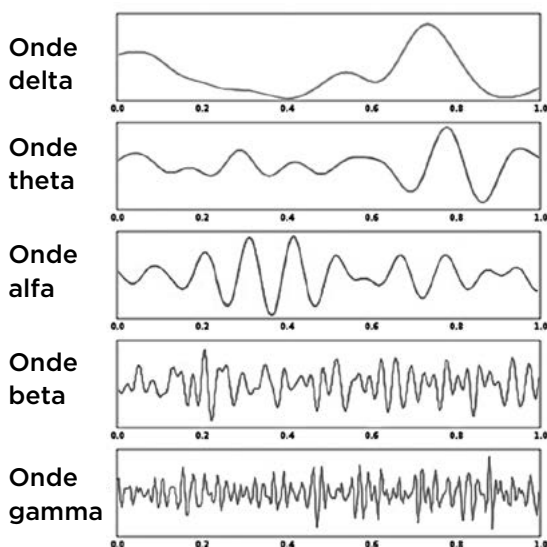
Se il cervello produce onde gamma in quantità elevata significa che ha un'organizzazione neuronale complessa e una consapevolezza aumentata. Nel cervello di alcuni monaci che meditavano sulla compassione sono state rilevate grandi quantità di onde gamma (Davidson & Lutz, 2008).

I monaci furono messi a confronto con meditatori principianti che la settimana precedente avevano meditato per un'ora al giorno.

L'attività cerebrale dei novizi era analoga a quella dei monaci esperti, ma quando questi ultimi evocavano il senso di compassione, i loro cervelli cominciavano ad accendersi ritmicamente, come l'applauso del pubblico del musical.

Le emissioni di onde gamma misurate nel cervello dei monaci sono le più vaste mai registrate: questi raccontarono di essere entrati in uno stato di beatitudine. Le onde gamma sono associate a livelli elevatissimi di funzionalità intellettuale, di creatività, senso di integrazione, stati di picco, totale attenzione e concentrazione. Le onde gamma fluiscono dalla parte anteriore alla parte posteriore del cervello circa quaranta volte al secondo (Llináas, 2014). I ricercatori considerano quest'onda oscillatoria come il correlato neurale della coscienza, uno stato che collega l'attività cerebrale con l'esperienza soggettiva della consapevolezza (Tononi & Koch, 2015).

Gli studiosi parlano di ampiezza delle onde cerebrali per indicarne le dimensioni: un'onda gamma ad alta ampiezza è un'onda grande, se l'ampiezza è bassa si tratta di un'onda piccola. Le misurazioni delle onde cerebrali mostrano picchi e valli: la distanza fra picco e valle indica l'ampiezza, che si misura in microvolt. Le onde cerebrali misurano dai 10 ai 100 microvolt; quelle più veloci come le gamma hanno l'ampiezza minima.



Onde cerebrali di un EEG, dalle più lente alle più veloci.

Dopo, in termini di velocità, ci sono le beta (da 12 a 40 Hz), che si suddividono in beta alte e beta basse. Le prime sono tipiche della cosiddetta mente scimmia, ossia una mente che salta in continuazione da un pensiero all'altro. Le beta alte (da 15 a 40 Hz) caratterizzano le persone ansiose, frustrate e stressate.

Più si è stressati, più è alta l'ampiezza delle onde beta prodotte dal cervello. Le emozioni negative, come la rabbia, la paura, la riprovazione, il senso di colpa e la vergogna, fanno registrare grandi emissioni di onde beta nei tracciati degli EEG.

In questo modo si disattivano le aree del cervello che gestiscono il pensiero razionale, le decisioni, la memoria e le valutazioni obiettive (LeDoux, 2002). L'afflusso di sangue alla corteccia prefrontale, il "cervello pensante", si riduce fino all'80 per cento, privando il cervello di ossigeno e nutrienti. Chiaramente la capacità del cervello di pensare lucidamente è fortemente compromessa.

La banda delle onde beta basse sincronizza le funzioni automatiche dell'organismo, per cui è chiamata anche frequenza del ritmo sensorio-motorio, o SMR (da 12 a 15 Hz).

Le beta sono necessarie per elaborare informazioni e pensare in maniera lineare, quindi livelli normali di beta sono positivi. Quando ci concentriamo sulla soluzione di un problema, sulla composizione di una poesia, sul calcolo del percorso migliore per una certa destinazione o per far quadrare i conti, queste onde ci sono amiche. La SMR rappresenta uno stato mentale calmo ma attento. È lo stress a produrre beta alte, in particolare sopra i 25 Hz.

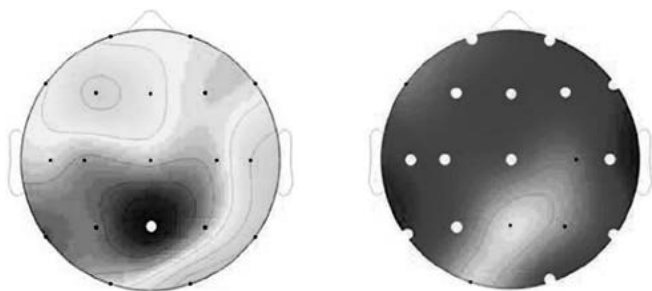
Le alfa (da 8 a 12 Hz) indicano uno stato ottimale di vigilanza rilassata e collegano le frequenze più alte – la mente pensante delle beta e la mente associativa delle gamma – con le due onde cerebrali a frequenza più bassa, le theta (da 4 a 8 Hz) e le delta (da 0 a 4 Hz).

Le theta sono tipiche del sonno leggero. Quando sogniamo in maniera vivida gli occhi si muovono rapidamente e il cervello produce prevalentemente onde theta, che sono la frequenza del sonno REM. Le theta sono anche la frequenza predominante degli individui sotto ipnosi, dei guaritori, delle persone in trance e di quelle che si trovano in uno stato fortemente creativo, come spiegano i medici statunitensi Carol Kershaw e William Wade in *Brain change therapy: Clinical interventions for self-transformation* [La terapia per cambiare il cervello: interventi clinici di autotrasfor-

mazione]. Il ricordo di esperienze emotive, sia positive sia negative, può innescare onde theta.

La frequenza più bassa è quella delle onde delta, tipiche del sonno profondo. Si riscontrano delta ad ampiezza altissima anche negli individui che sono in contatto con la mente non locale, persino quando sono perfettamente vigili. Il cervello dei meditatori, ossia di chi pratica regolarmente la meditazione, delle persone intuitive e dei guaritori presenta molte più onde delta della norma.

Gli occhi degli individui immersi in un sonno profondo senza sogni non si muovono, e infatti le onde delta predominano durante le fasi del sonno non REM.



In questo diagramma (detto “z-score”), la tonalità di grigio media indica un’attività normale, le due tonalità più chiare indicano minore attività e le due tonalità più scure indicano maggiore attività. Il cervello di sinistra mostra diverse attività. Il cervello di destra è molto attivo alle frequenze medie delle theta, uno schema comune nei guaritori esperti.

## **SVEGLIARSI DALLA REALTÀ QUOTIDIANA**

Il pioniere dell’EEG, il biofisico e psicobiologo Maxwell Cade, autore con Nona Coxhead di *The awakened mind* [La mente risvegliata], osservò che le onde alfa, che costituiscono la frequenza media, gettano un ponte tra le due frequenze alte beta e gamma e le due frequenze basse theta e delta. Il biofeedback e il neurofeedback insegnano a entrare in stato alfa, anzi in uno stato ideale con sufficienti onde alfa da collegare tutti gli altri ritmi cerebrali. Le onde beta si riducono al minimo, con conseguente riduzione dell’ansia e della mente scimmia, e si riscontrano quantità equilibrate di gamma e theta, più un’ampia base di delta.



Maxwell Cade.

Cade aveva lavorato sui radar per il governo britannico prima d'interessarsi alla misurazione degli stati di coscienza. Nel 1976 elaborò un'apparecchiatura chiamata "specchio della mente", che si distingue dagli altri elettroencefalografi perché fornisce un'"istantanea" visiva chiara delle onde cerebrali.

La sua allieva, Anna Wise, descrisse così l'apparecchiatura: "Lo specchio della mente si distingue dagli altri elettroencefalografi perché il suo inventore non è interessato agli stati patologici (come nel caso degli apparecchi elettromedicali), ma a uno stato ottimale chiamato 'mente risvegliata'. Invece di esaminare soggetti problematici, Cade si concentrò sugli individui più dotati intellettivamente e più consapevoli dal punto di vista spirituale. Che fossero maestri di yoga o di zen oppure guaritori, nelle loro onde cerebrali lui e suoi colleghi individuarono uno schema comune."

## **LA MENTE RISVEGLIATA**

Usando lo specchio della mente per vent'anni, Cade registrò gli schemi delle onde cerebrali di oltre quattromila individui che si dedicavano a pratiche spirituali intense, scoprendo che erano tutti accomunati dallo stato della mente risvegliata.

Cade notò anche un altro punto di contatto: presentavano tutti grandi quantità di onde alfa.

Come già detto, le onde alfa si trovano proprio al centro dello spettro di frequenze, al di sotto delle beta e delle gamma e al di sopra delle theta e delle delta. In un individuo in stato di mente risvegliata con molte alfa, si crea un collegamento tra frequenze alte e basse. Cade chiamò questo fenomeno “ponte alfa”, perché unisce le frequenze beta della mente conscia con le frequenze theta e delta del subconscio e dell'inconscio. Si ha così un flusso di coscienza che integra tutti i livelli della mente.

Così scrisse Cade: “Il risveglio della consapevolezza è come un graduale risveglio dal sonno e un ritorno alla vivida consapevolezza della realtà quotidiana, solo che si tratta di un risveglio dalla realtà quotidiana.”



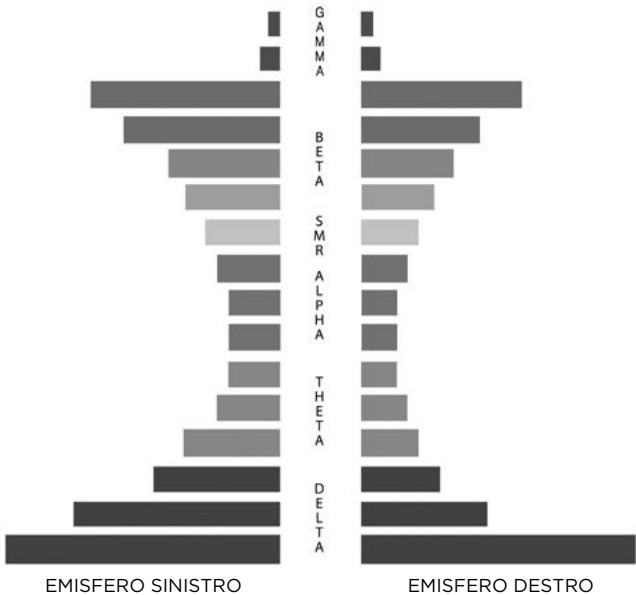
Max Cade con la prima versione dello specchio della mente realizzato negli anni Settanta.

Personalmente, ho elaborato un metodo di meditazione molto semplice chiamato “ecomeditazione” in grado di portare automaticamente gli individui nello schema EEG della mente risvegliata. Il metodo si avvale del tapping per agevolare il rilassamento, quindi prevede una serie di semplici esercizi di rilassamento fisico che inviano al cervello e al corpo segnali di sicurezza. Non si basa su credenze o filosofie, bensì sull'invio al corpo di comandi fisiologici che producono automaticamente uno stato di rilassamento profondo. Puoi trovare le istruzioni su [www.ecomeditation.com](http://www.ecomeditation.com) (solo in inglese).

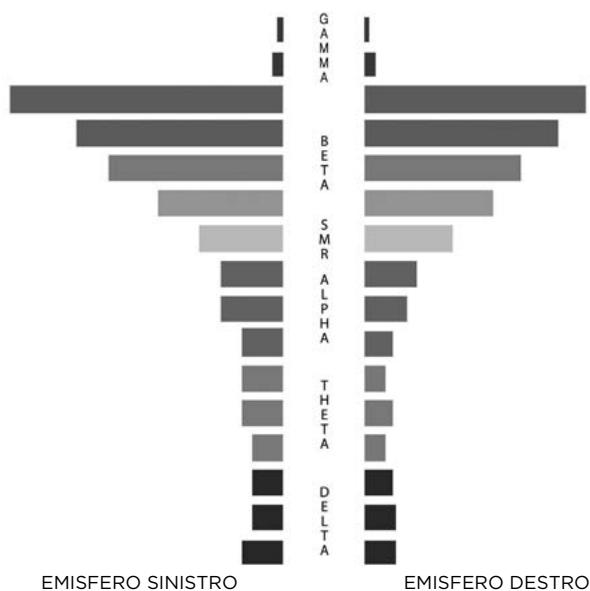
Durante l'ecomeditazione si riscontrano anche numerose onde delta che ci connettono con molte risorse al di sopra e al di là del Sé locale. Come ho già fatto notare, gli individui in trance, ma anche i guaritori, gli artisti, i musicisti e le persone intuitive tendono ad avere abbondanza di onde delta.

Coloro che si trovano in uno stato di trance creativa, per esempio un compositore che scrive un brano musicale o un bambino assorto in un gioco, di solito presentano prevalentemente onde delta, alcune theta e alfa, più beta a sufficienza da consentire l'attività cerebrale. Questi individui perdono del tutto la consapevolezza del mondo esterno e si fanno assorbire interamente dalla propria creatività (Gruzelier, 2009).

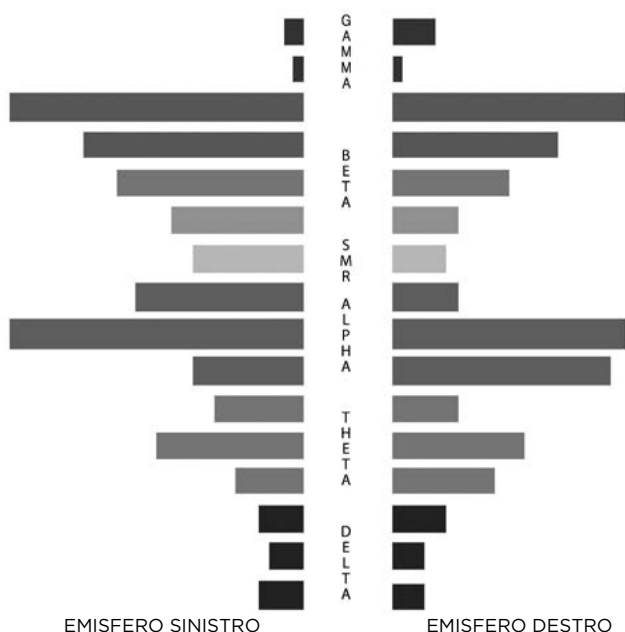
Parlando con persone il cui cervello presenta delta ad alta ampiezza durante la meditazione, mi sono sentito raccontare esperienze trascendenti e descrivere un senso di unione con l'universo, di meravigliosa armonia e grande benessere (Johnson, 2011). Albert Einstein lo definì come uno stato ampliato della coscienza che ci permette di “accogliere tutti gli esseri viventi e la natura intera”. Anche gli scienziati possono essere mistici.



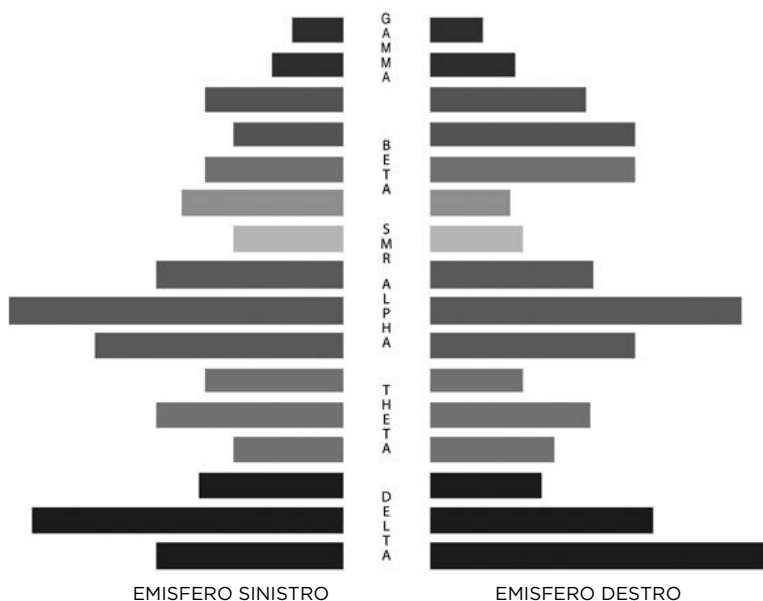
Display dello specchio della mente. Attività cerebrale normale: sono presenti tutte e sei le frequenze, ben bilanciate tra gli emisferi sinistro e destro.



Ansia: l'individuo ansioso presenta molte beta alte e poche alfa, theta o delta.



Aumento dell'attività alfa: l'individuo che procede verso l'integrazione presenta esplosioni di alfa, ma ha ancora un'ansia pronunciata che si evidenzia sotto forma di beta. Anche le theta sono amplificate, ma le onde non sono distribuite equamente tra gli emisferi sinistro e destro.



Equilibrio fra attività cerebrali: schema della “mente risvegliata” con quantità elevate di delta e theta e riduzione delle beta. L’abbondanza di alfa crea un “ponte alfa” fra la mente conscia (beta) e i livelli dell’inconscio e del subconscio (theta e delta).

## Il musicista intrappolato nel programmatore

Durante un laboratorio ho insegnato l’ecomeditazione a Prem, un quarantaduenne moderatamente ansioso che faceva il programmatore di computer ma avrebbe voluto svolgere un’attività più creativa. L’uomo suonava la chitarra ma lo faceva di rado, sebbene fosse il suo passatempo preferito. Affermava di non avere tempo per se stesso e una delle sue convinzioni più radicate era che “la vita è dura, bisogna sgobbare e non c’è tempo per gli svaghi”.

All’inizio della seduta l’EEG di Prem mostrava un gran numero di beta in entrambi gli emisferi cerebrali, mentre le onde alfa erano ridotte al minimo. Le alfa sono le onde ideali, quelle dello stato di veglia rilassata, e collegano le frequenze alte alle frequenze basse.

Il tracciato dell’EEG mostrava anche numerose theta e delta, ma l’ampiezza minima delle alfa era come un collo di bottiglia

che gli impediva di accedere al suo lato creativo. L'alta ampiezza di beta è una caratteristica anche degli individui affetti da ansia cronica, stress ed esaurimento (Fehmi & Robbins, 2007).

Una volta appresi gli esercizi di ecomeditazione, Prem presentò grandi emissioni di alfa in entrambi gli emisferi cerebrali, soprattutto nel destro. Le onde beta tipiche dell'ansia e dello stress sparirono e il suo cervello cominciò per la prima volta a produrre onde gamma.

Prem non era un meditatore, ma diceva di aver seguito un corso di meditazione senza essere mai riuscito a praticarla regolarmente. Invece l'ecomeditazione lo immerse rapidamente in uno stato profondo e le sue onde cerebrali si stabilizzarono nello schema della mente risvegliata.

In assenza di stress il sangue affluiva di nuovo alla corteccia prefrontale e man mano che accedeva alle risorse biologiche e intellettive dei centri direzionali del cervello il suo pensiero diventava lucido.

Sempre durante quel laboratorio, esaminammo le reazioni biologiche dei partecipanti e i loro stati psicologici prima e dopo la seduta: il valore del cortisolo (il principale ormone dello stress) di Prem era significativamente diminuito. Quando i nostri livelli di stress si riducono, si liberano risorse biologiche per la riparazione cellulare, per coadiuvare il sistema immunitario e altre funzioni positive.

Il fenomeno si rese evidente nel contenuto di immunoglobulina A (IgA) nella saliva di Prem. Il livello di quel marcatore cruciale aumentò considerevolmente tra l'inizio e il termine del laboratorio, il ritmo cardiaco a riposo scese da 79 a 64 battiti al minuto e la pressione sanguigna da 118/80 a 108/70. Tutti gli indicatori riflettevano funzioni cerebrali molto più equilibrate.

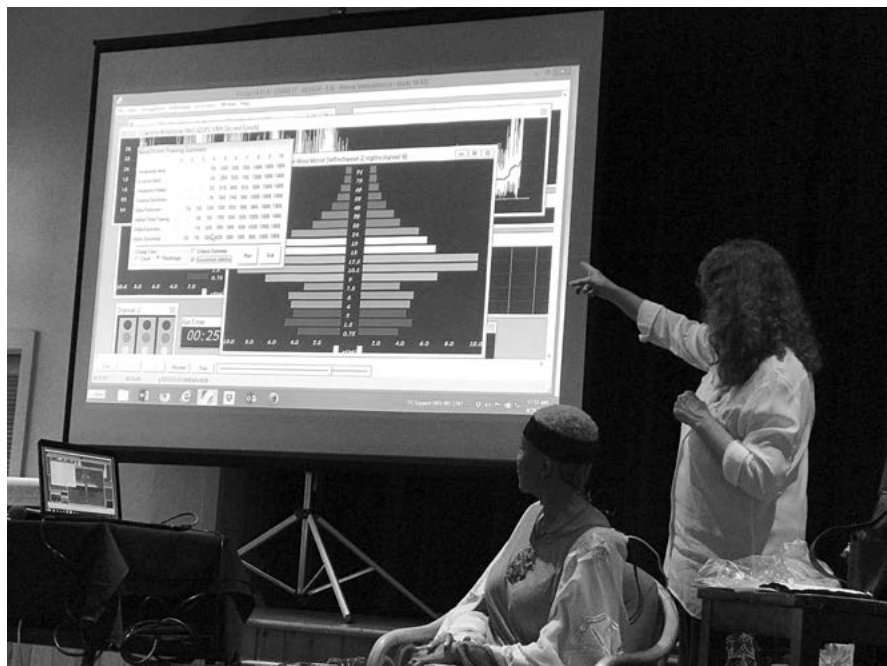
Anche in altri partecipanti al laboratorio si osservarono effetti positivi analoghi. Nel complesso i livelli medi di cortisolo diminuirono, quelli di IgA salivare aumentarono e il ritmo cardiaco a riposo scese da 70 a 66 pulsazioni al minuto (Groesbeck et al., 2016).

In pratica, una volta invertita la reazione allo stress con l'ecomeditazione, Prem cominciò a vedere gli aspetti positivi della vita. Il sangue ricominciò ad affluire alla parte anteriore del cervello e tutte le sue funzioni si riattivarono. L'uomo si sentì liberato e ricco di possibilità, capì di avere delle risorse e la capacità di svagarsi, riprese il controllo della propria vita, si sentì in grado di agire e la sua storia cambiò radicalmente.

Quando lo misi alla prova facendogli ripetere il suo "mantra" (la vita è dura, bisogna sgobbare e non c'è tempo per gli svaghi)

scoppiò a ridere e disse: “È quello che direbbe mio padre” e intanto si accigliò e agitò il dito imitando un padre severo che sgrida un bambino giocherellone.

Prem praticò l'ecomeditazione durante tutto il laboratorio e arrivati al termine era in grado di indurre rapidamente uno stato di rilassamento. Decise così di trovare il tempo per suonare la chitarra in onore del suo lato creativo.



Seduta di un laboratorio con una partecipante collegata a un elettroencefalografo.

## **QUANDO CAMBIA LA COSCIENZA, CAMBIANO ANCHE LE ONDE CEREBRALI**

I campi energetici delle onde cerebrali e la materia dei percorsi neuronal sono in costante evoluzione. Quando cambia la coscienza, si modificano anche le onde cerebrali e si attivano percorsi neuronal diversi.

Gli estremi sono l'amore e la paura: se abbiamo paura, il ponte alfa scompare. Possono esserci ancora theta e delta, ma non abbiamo

accesso alle risorse della mente subconscia e al suo collegamento con il tutto universale.

Un cervello spaventato è sommerso da onde beta, perché entra in modalità di sopravvivenza. Quando siamo in uno stato di beatitudine, il cervello presenta lo schema della mente risvegliata. Facendo un ulteriore passo avanti, il cervello può anche passare a uno schema simmetrico che Cade definiva “mente evoluta”. Se la nostra coscienza è piena d’amore, il cervello cambia comportamento producendo una grande quantità di theta e delta, oltre a un ponte alfa che collega la coscienza alla mente subconscia.

Le emozioni creano gli stati cerebrali e le onde cerebrali misurano i campi generati dalla coscienza. Il passaggio di segnali attraverso i fasci nervosi preposti all’amore, alla gioia e all’armonia crea un campo energetico caratteristico (Wright, 2017). Nel monitorare il cervello di individui che praticano ecomeditazione, l’esperta di EEG Judith Pennington ha osservato che “le theta e le delta passano dallo schema della mente risvegliata allo stato della mente evoluta”.

Le emozioni creano anche neurotrasmettitori, tra cui serotonina, dopamina, endorfine, ossitocina e anandamide, come spiegano gli esperti di neuroscienze Steven Kotler e Jamie Wheal. La serotonina è associata alla soddisfazione, la dopamina al senso di ricompensa, le endorfine bloccano il dolore e aumentano il piacere, l’ossitocina è l’ormone dell’attaccamento perché stimola l’affettività e l’intimità con gli altri, l’anandamide è detta “molecola della beatitudine” in quanto trae il nome dal termine sanscrito che indica la felicità e si lega agli stessi recettori cerebrali a cui si lega il THC, il principio psicoattivo della marijuana. Quando cambia, la mente crea materia molecolare sotto forma di quei neurotrasmettitori che, inondando il cervello, producono senso di soddisfazione, sicurezza, affetto, felicità e serenità. Nel momento in cui la mente accede a stati emozionali elevati voliamo letteralmente, grazie alle sostanze prodotte dal nostro organismo.

## **LE ONDE CEREBRALI RAPPRESENTANO I CAMPI GENERATI DALLE EMOZIONI**

Un autorevole studio ha esaminato gli schemi delle onde cerebrali di meditatori appartenenti a cinque pratiche tradizionali di contem-

plazione diverse, dal qi gong allo zen (Lehmann et al., 2012), e ha confrontato le loro funzioni cerebrali sia in uno stato di coscienza normale sia durante la meditazione.

Una difficoltà in ricerche del genere è che una sola ora di EEG di un singolo individuo produce milioni di dati, in quanto indica le frequenze predominanti e in continuo cambiamento di ogni area del cervello, millisecondo per millisecondo. Interpretare questa enorme mole di dati richiede grande esperienza e un modello che descriva ciò che si cerca.

Dopo aver costruito un quadro completo del funzionamento del cervello, i ricercatori dello studio conclusero che il modello più utile consisteva nel confrontare le onde beta e delta, per cui ne misurarono la proporzione prima, durante e dopo la meditazione. Le tradizioni contemplative propongono approcci diversi, dalle salmodie al movimento ritmico, all'immobilità totale, ma tutte hanno in comune una riduzione delle onde beta e un aumento delle delta.

I ricercatori individuarono una “riduzione globale dell'interdipendenza funzionale tra regioni cerebrali”, ossia un cambiamento nella funzionalità cerebrale che indica la dissoluzione del senso del Sé isolato e locale. Lo schema cerebrale di beta basse e delta alte caratterizzava ciò che i ricercatori definirono “esperienza soggettiva di non coinvolgimento, distacco, abbandono, comunione con il tutto e dissoluzione dei confini del Sé” e si presentava man mano che la coscienza dei meditatori entrava in comunione con il campo universale non locale.

È lo stesso schema di onde cerebrali che anch'io ho visto nei tracciati EEG di centinaia di meditatori che hanno descritto stati di flusso, di coscienza alterata e connessione con il campo universale non locale, durante i quali i confini del Sé locale si dissolvono.

## **L'ESPERIENZA DEI MISTICI**

Durante un laboratorio abbiamo videoregistrato i resoconti di coloro che avevano mostrato quantità enormi di onde delta. Alla domanda su che cosa avessero provato durante la meditazione, una donna, che chiameremo Julie e che soffriva di depressione, raccontò:

“All'inizio facevo fatica a tenere gli occhi chiusi: sentivo prurito ovunque, avevo solletico alla gola e mi veniva da tossire. Mi dava

fastidio anche il respiro del mio vicino. Poi ho cominciato a dimenticare quelle sensazioni e sono stata sommersa da un senso di pace.

“Sentivo l’aria che penetrava nel mio corpo e poi fuoriusciva. Era come un fiume, sul quale galleggiavo come un pallone riempito d’elio.

“Era come se andassi in un altro luogo ed era bellissimo. Sentivo le pietre, gli alberi e il mare e mi sembrava di farne parte, come se fossi stata assorbita dalla perfezione di tutto ciò che esiste nel cosmo.

“Quattro enormi esseri azzurri mi sono passati accanto e io ho provato un amore e una connessione incredibili nei loro confronti. Sembravano sagome di persone, ma erano trasparenti, alte circa quattro metri e mezzo e fatte di una nebbiolina di un bellissimo blu pavone.

“Ero molto preoccupata per quanto mi sta capitando in questo periodo, ma quando uno di quegli esseri mi è passato accanto mi sono sentita rassicurata, come se mi avesse detto che si sarebbe sistemata ogni cosa. Il mio cuore si è riempito di gioia e io mi sono resa conto che l’amore è tutto.

“La creatura mi ha dato un diamante scintillante per ricordarmi che mi sarebbe sempre rimasta accanto. L’ho messo sul cuore e il diamante ha sciolto tutto il dolore e le sofferenze che lo occupavano da troppo tempo. Il dolore si è trasformato in gocce d’acqua che sono cadute al suolo.

“Quando hai detto di rientrare nella sala, mi sembrava di essere a mille chilometri di distanza. Ho portato quel senso di pace nel mio corpo, ma ho fatto fatica a tornare indietro. Mi rendo conto che una parte di me è sempre lì.”

## **ELEMENTI COMUNI NELLE ESPERIENZE MISTICHE**

Quella descritta da Julie è una tipica esperienza mistica. È dall'alba della consapevolezza che gli esseri umani hanno esperienze trascendenti e la sua presenta elementi simili a quelle di molti altri:

- diffuso senso di pace;
- scomparsa di preoccupazioni e dubbi;
- senso di distacco dal sé locale e dai limiti del corpo;
- esperienza di comunione con la mente non locale, la natura, l’universo e tutti gli esseri viventi;

- incontro con una guida simbolica;
- ricevimento di un dono simbolico dotato di poteri di guarigione;
- integrazione del dono nel proprio corpo e nel proprio Sé locale;
- sensazione di essere stati cambiati da quell'esperienza.

I neuroscienziati con i quali ho collaborato hanno insegnato a meditatori esperti a inviare segnali prestabiliti durante la meditazione, per esempio picchiettare tre volte con l'indice quando provano l'esperienza della comunione con il tutto. Quei momenti si possono così individuare sui tracciati degli EEG, consentendoci di associare le esperienze interiori dei soggetti ai loro stati cerebrali.

Quando il Sé locale abbandona le sensazioni fisiche per fondersi con la mente non locale, vediamo grandi emissioni di onde delta che diventano stabili nel momento in cui i meditatori integrano i due stati, come quando Julie era entrata in comunione con l'essere azzurro che le aveva dato il dono (Pennington, in corso di stampa).

Gli individui che iniziano a meditare quotidianamente presentano alfa, theta e delta di ampiezza maggiore che in precedenza.

Le esperienze mistiche del passato presentano numerose analogie. Tukaram, un santo indiano del Seicento, è autore di una poesia intitolata "Quando mi perdo in Te":

Quando mi perdo in Te, mio Dio,  
allora vedo veramente e capisco  
che tutto il Tuo universo rivela la Tua bellezza,  
che tutti gli esseri viventi e le cose prive di vita  
esistono attraverso di Te.

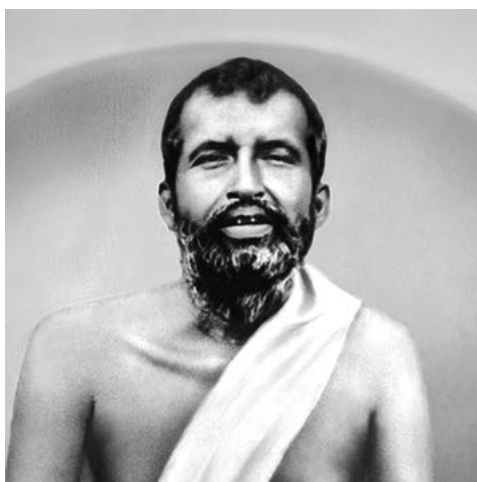
Tutto questo vasto mondo è solo la forma  
con cui Tu mostri Te stesso,  
è solo la voce  
con cui Tu parli con noi.

Che bisogno c'è delle parole?  
Vieni, Maestro, vieni  
e riempiami totalmente di Te.

Nella poesia di Tukaram possiamo osservare tratti analoghi a quelli dell'esperienza di Julie. Il santo perde il senso del Sé locale e scompare in una coscienza non locale. Prova un'esperienza di comunione con

l'universo e sente che l'universo comunica con lui, in uno stato che non ha bisogno di parole.

Nel Seicento gli elettroencefalografi non esistevano e quindi non si potevano rilevare le onde cerebrali di mistici come Tukaram, ma possiamo dedurre che il tipo di segnalazione neuronale emanata dal loro cervello analizzando esperienze simili fosse come quella di Julie.



Il santo indiano Ramakrishna spesso entrava spontaneamente in stati mistici.

Il santo indiano Ramakrishna (1836-1886) entrava in stati di beatitudine che potevano durare ore, il corpo gli s'irrigidiva e lui era talmente assorbito dall'esperienza trascendente che diventava inconsapevole dell'ambiente circostante. Quando emergeva dalla meditazione era spesso incapace di parlare. Una volta, dopo aver riacquisito l'uso della parola, affermò di aver visto un milione di soli e una forma luminosa emergere dalla luce e assumere forma umana per poi reintegrarsi nella luce.

Il teologo Huston Smith, autore delle *Religioni del mondo* ed esperto di esperienze mistiche, sosteneva che le esperienze di comunione con il tutto accomunano i mistici del passato in quanto sono esperienze che non dipendono dall'epoca o dalla cultura. I mistici non parlano di comunione con il tutto per sentito dire, la vivono in prima persona (Smith, 2011).

Quando scendono dalla loro “montagna” condividono l’esperienza con chi li circonda, e gli ascoltatori ispirati spesso li venerano creando a volte vere e proprie religioni. Ciò di cui i mistici parlano è però l’esperienza diretta della comunione con il tutto, una cosa ben diversa dalle esperienze mediate da intercessori come i sacerdoti o i riti religiosi.

I mistici non discordano tra loro e non ritengono che il proprio percorso sia migliore di altri, perché vivono tutti la stessa esperienza. Solo le autorità religiose che non hanno esperienze mistiche dirette entrano in conflitto tra loro. E se le religioni sono diverse, l’esperienza mistica è invece unica. Smith sosteneva che è il vertice della coscienza umana.

La svolta della scienza moderna è che oggi possiamo mappare il flusso d’informazioni proveniente dal cervello dei mistici, esattamente come gli antichi navigatori mapparono mari inesplorati. La scienza oggi ci mostra oggettivamente ciò che mistici come Smith hanno vissuto soggettivamente, cioè che l’esperienza mistica produce schemi comuni e prevedibili nel cervello.

Il lobo parietale destro del cervello è responsabile della posizione del corpo nell’ambiente e della distinzione tra il Sé e l’altro. Alcuni studi di neuroimaging mostrano che negli stati d’estasi quell’area si disattiva (Kotler & Wheal, 2017). Quando Ramakrishna e altri mistici affermano che il senso del Sé locale svanisce e si fonde in una mente universale non locale, tale esperienza si legge nell’attività oggettiva del loro cervello. Man mano che il livello d’ossitocina s’impenna, essi si sentono un tutt’uno con l’universo e, man mano che il loro cervello s’inonda di anandamide, entrano in uno stato di beatitudine.

## **LE ONDE DELTA E LA CONNESSIONE CON LA COSCIENZA NON LOCALE**

Il mio amico e collega, il dottor Joe Dispenza, da molti anni colleziona scansioni cerebrali eseguite durante laboratori di meditazione ed è arrivato a possederne oltre diecimila. Studiare gli schemi che accomunano questi individui ci fornisce indizi interessanti sulle loro esperienze.

Nelle scansioni del dottor Dispenza vediamo molte più theta e delta del consueto. La quantità di base di delta del cervello dei

meditatori è molto superiore a quella di un cervello “normale” (Thatcher, 1998). I meditatori, in effetti, si esercitano a distaccarsi dalla mente locale e a immergersi nell’esperienza di comunione con la mente non locale.

La meditazione ripetuta attiva nuove aree del cervello che producono molte più onde delta dell’ordinario. Esaminando dapprima centinaia e poi migliaia di cervelli di meditatori, nel suo libro *Diventa Supernatural*, Dispenza ha osservato che elaborano le informazioni in maniera molto diversa rispetto al cervello medio (Dispenza, 2018).

L’attività di molti di questi individui è nella “zona rossa”, ovvero la quantità di onde delta supera di due volte la media della deviazione standard riportata in un database di mappe mentali normali (Thatcher, 1998). In termini statistici significa che solo il 2,5 per cento della popolazione totale presenta una produzione di delta come quella riscontrata nei meditatori esperti. I neuroscienziati che misuravano i cambiamenti delle onde cerebrali durante i laboratori avanzati di Dispenza hanno scoperto che in quattro giorni di sedute l’attività delta di base era aumentata in media del 149 per cento.

Le onde delta hanno un’ampiezza che varia dai 100 ai 200 microvolt da picco a valle (ADInstruments, 2010). Nell’esaminare le persone che partecipano ai laboratori di ecomeditazione, spesso osserviamo ampiezze che superano i 1.000 microvolt e a volte vediamo impennate di oltre un milione di microvolt che la maggior parte degli elettroencefalografi non è nemmeno in grado di misurare.

Tutto ciò si riconduce a esperienze spirituali intense come quelle riferite oggi da Julie e in passato da Tukaram. È da migliaia di anni che mistici di qualsiasi tradizione parlano di esperienze analoghe. Non possiamo misurare oggettivamente un’esperienza come la sensazione di dissolvimento del Sé e della mente locale e di unione con il Sé non locale e la mente universale, possiamo però misurare in che modo un cervello che vive un’esperienza simile elabora le informazioni. Il denominatore comune è l’ampiezza enorme di onde delta. Tale energia è accompagnata da molecole come la serotonina e la dopamina, ma anche dal neurotrasmettitore dell’estasi, l’anandamide, e dall’ormone dell’attaccamento, l’ossitocina. Esperienze del genere non sono isolate eccezioni. Le ricerche dimostrano che il 40 per cento degli americani e il 37 per cento dei britannici hanno avuto almeno un’esperienza trascendente che li ha portati oltre la

loro mente locale e che spesso descrivono come la più importante della propria vita, quella che ha influenzato tutto il loro futuro. Lo spiegano il sacerdote cattolico e sociologo Andrew M. Greeley, autore nel 1975 di *The sociology of the paranormal* [La sociologia del paranormale], e i ricercatori Castro, Burrows e Wooffitt in un articolo del 2014.

Ben pochi tuttavia raccontano tali esperienze ad altri: i bambini non ne parlano con i genitori, i pazienti non le riferiscono al proprio medico, le mogli non le raccontano ai mariti e viceversa. Conversazioni di questo tipo, per le quali non possediamo né un linguaggio né un contesto adeguati, esulano dalle normali convenzioni sociali.

Ciò però non significa che non si verifichino: se indaghiamo un po' ci accorgiamo che gli incontri con la mente non locale ci circondano.

## ONDE THETA E GUARIGIONE

Talvolta questi stati cerebrali alterati sono accompagnati da una guarigione rapida. Durante un laboratorio di meditazione condotto da Joe Dispenza, un messicano che chiameremo José descrisse esperienze mistiche analoghe (Dispenza, 2018).

José aveva partecipato al laboratorio subito dopo che gli avevano diagnosticato un tumore cerebrale maligno, per cui avrebbe dovuto sottoporsi a breve a un delicato intervento. Durante una seduta di meditazione José, come Julie, vide esseri ultraterreni, uno dei quali infilò una mano nel suo cranio e vi rovistò dentro per un po'. José provò sensazioni fisiche intense, come se gli avessero aperto la testa e rimesso a posto il tessuto cerebrale.

Il giorno successivo José riorganizzò la propria giornata per sottoporsi a una lastra; così, prima di tornare a casa, si recò a Houston per consultare i medici dell'MD Anderson, un noto ospedale oncologico. La nuova lastra, fatta il giorno dopo il laboratorio, non mostrava più alcuna traccia del tumore.

Durante le esperienze di guarigione intense, spesso sui tracciati EEG vediamo onde theta molto ampie, considerate le onde caratteristiche delle sessioni di guarigione energetica, come spiega lo psichiatra olistico Daniel J. Benor in *Consciousness, bioenergy, and healing* [Coscienza, bioenergia e guarigione]. Se una persona invia guarigione

a un'altra vediamo grandi onde theta prima nel guaritore e poi nel paziente. Lo scambio spesso si verifica nel momento in cui il guaritore sente calore alle mani, un fenomeno soggettivo che caratterizza il flusso d'energia (Bengston, 2010).

In uno studio, sia il guaritore sia il paziente erano collegati a un elettroencefalografo. Il tracciato del primo mostrava 14 intervalli di onde theta sostenute alla precisa frequenza di 7,81 Hz. Il tracciato del paziente passò alla stessa frequenza dimostrando una sintonizzazione tra i due (Hendricks et al., 2010).

## **Il medico che non riusciva a guarire**

Durante un mio corso di formazione, Anise, una dottoressa molto capace, si offrì di parlare dei suoi problemi davanti a tutti mentre era collegata a un elettroencefalografo. Oltre alla laurea in medicina, Anise aveva anche conseguito un dottorato in farmacologia e per giunta aveva una certificazione in tocco di guarigione e numerose altre pratiche.

Tredici anni prima le era stata diagnosticata una fibromialgia, i cui sintomi (dolore articolare, affaticamento e annebbiamento mentale) erano talvolta molto acuti, altre meno. Era talmente debilitata che non era più in grado di esercitare.

Il giorno del corso l'intensità del dolore era di grado 7 su 10 e l'annebbiamento mentale era così grave che faceva fatica a capire le lezioni. Camminava con difficoltà e aveva bisogno di sostenersi con tre cuscini per non soffrire troppo.

Anise si sentiva molto frustrata e in collera con se stessa perché il marito, Dal, anch'egli al corso di formazione, era costretto a provvedere da solo alla famiglia che comprendeva due ragazze adolescenti. Un'altra ragione di rabbia era che nonostante tutti i suoi studi non era in grado di curare se stessa.

A volte durante i laboratori si assiste a racconti precisi e concisi, ma non fu il caso di Anise, la cui storia era lunga e complicata. La donna non riusciva a immaginare il proprio futuro perché non pensava di poter guarire.

La psicoterapeuta americana della Gestalt, Byron Katie, chiede ai pazienti di porsi domande provocatorie che mettano in dubbio le loro certezze su di sé e il mondo. Una delle domande è: "Chi sarei senza questa storia?". Detto altrimenti: "Questa disabilità che contributo dà alla mia vita?".

Posi la stessa domanda ad Anise e lei si ricordò di quando aveva otto anni e subiva violenze psicologiche da parte di un familiare. Si ammalò e la malattia divenne il suo scudo: quando era costretta a letto poteva rinchiudersi nella sua stanza, al riparo dal suo aguzzino.

Una volta capito che la malattia era una soluzione che nascondeva un problema, ci avvallemmo delle tecniche di psicologia energetica per liberarla dalla rabbia verso il suo persecutore, ancora molto presente nella sua vita.

Il dolore scese al livello 1 su 10 e lei cominciò prima a sorridere e poi a ridere della situazione in cui si era cacciata da sola. Si rese conto che il suo tormentatore non aveva mai combinato nulla nella vita e, per la prima volta da adulta, si sentì in posizione di forza all'interno di quella relazione negativa.

A quel punto cominciò anche a parlare del futuro. Le avevano offerto un ottimo lavoro in Brasile che però non aveva neanche preso in considerazione perché pensava di non essere in grado di svolgerlo senza l'assistenza di cui godeva negli Stati Uniti. Ora quella possibilità era diventata concreta. Chiese al marito il suo parere e lui le rispose che sarebbe partito più che volentieri.

Al termine della seduta Anise si alzò e provò a camminare. Il dolore era completamente cessato per cui era in grado di muovere liberamente gambe e braccia. Quello stesso giorno uscì a cena con Dal per parlare del loro radioso futuro. Non era cambiata solo la coscienza di sé, anche il suo corpo si era liberato in maniera totale.

## **LA COSCIENZA CAMBIA IL MODO IN CUI IL CERVELLO ELABORA LE INFORMAZIONI**

Durante le sedute con soggetti collegati a un elettroencefalografo, solitamente all'inizio vediamo un elevato numero di onde beta alte, che indicano preoccupazione e stress, e poche alfa, gamma e theta. L'assenza di alfa significa che l'individuo non è in grado di collegare la mente conscia (beta) con la creatività, l'intuizione e la connessione con il campo universale (theta e delta).

Quando gli individui hanno lampi intuitivi, osserviamo grandi esplosioni di alfa in entrambi gli emisferi cerebrali. Nel momento clou in cui Anise si era resa conto che il suo persecutore non aveva concluso

nulla nella vita, le sue onde alfa esplosero al punto da oltrepassare i limiti di misurazione del nostro apparecchio.

Al termine della seduta, nel suo cervello osservammo il classico schema della mente risvegliata: un numero ridotto di beta alte, il che indicava che era in grado di formulare un pensiero critico. Presentava però più SMR (beta basse), il che dimostrava che era in contatto con il proprio corpo. Aveva grandi quantità di onde theta e delta di ampiezza ancora più alta, a significare che era in collegamento con la propria creatività, l'intuito e il campo informativo universale. Anche le sue onde gamma erano aumentate e questo indicava che aveva acquisito una capacità maggiore di effettuare collegamenti tra diverse parti del cervello e di elaborare informazioni in maniera integrata.

I suoi cambiamenti psicologici erano profondi e il suo funzionamento fisiologico, come mostravano i tracciati dell'EEG, evidenziava cambiamenti cerebrali in tempo reale. Anise non aveva subito solo un cambiamento psicologico, ma era cambiato anche il modo in cui il suo cervello organizzava le informazioni.

Non si tratta di un semplice cambiamento di idee, ma di un vero e proprio cambiamento del cervello, in quanto nuovi percorsi neurali si collegano tra loro. Nel corso della vita, si formano continuamente nuovi fasci neurali mentre altri si disattivano, spiega il neurologo americano Richard Restak in *The secret life of the brain* [La vita segreta del cervello].

Quando meditiamo, facciamo tapping, utilizziamo un'altra forma di psicologia energetica o semplicemente modifichiamo la nostra coscienza, il cervello si modifica rapidamente. Quest'ultimo può essere inoltre cambiato in modo mirato dalla mente, in particolare grazie a ciò che viene definito "addestramento all'attenzione" (Schwartz & Begley 2002). La vera trasformazione riorganizza i percorsi neuronali e alla fine l'intero stato del cervello si modifica e si stabilisce un livello di omeostasi nuovo e più sano.

La nostra équipe di ricerca osserva che "un numero sempre maggiore di studi di neuroimaging sostiene con forza la tesi secondo la quale [...] con un addestramento e uno sforzo adeguati si possono alterare sistematicamente i circuiti neuronali associati a tutta una serie di stati mentali e fisici che sono francamente patologici" (Schwartz, Stapp & Beauregard, 2005). Possiamo quindi alterare con la mente le reti neurali disfunzionali.

Non sono solo i mistici e i guaritori a produrre grandi ponti alfa ed esplosioni di theta in stato di estasi. Per gli individui che devono avere un alto rendimento è fondamentale sapere che possono ottenere ottimi risultati sintonizzando il cervello su quelle frequenze. I corpi speciali della Marina degli Stati Uniti devono agire in maniera efficace in situazioni di combattimento in continuo mutamento, di conseguenza si allenano in una “palestra della mente” dotata di costosissimi elettroencefalografi e costruita appositamente a Norfolk, in Virginia, dove imparano a entrare in uno stato che chiamano “estasi” (Cohen, 2017). Quando premono l’interruttore dell’estasi, il loro cervello entra in uno stato di flusso, una realtà alterata in cui la super-performance diventa possibile. Anche altri individui che hanno questa esigenza, come i manager del centro formazione Red Bull, l’équipe sviluppo e innovazione di Nike e i dirigenti di Google, si addestrano a entrare in estasi.

Le caratteristiche degli stati di flusso sono descritte da Kotler e Wheal (2017) e comprendono la perdita del sé e del senso del tempo. Le persone in estasi trascendono i limiti della mente locale: i tracciati EEG mostrano che la corteccia prefrontale del loro cervello, sede del senso del Sé, si disattiva e che il chiacchiericcio mentale delle onde beta cessa. Queste persone prendono le distanze dalle ossessioni ansiogene della mente locale e, man mano che i neurotrasmettitori del benessere (serotonina, dopamina, anandamide e ossitocina) affluiscono al cervello, la loro composizione chimica interna cambia.

In questo stato acquisiscono una prospettiva non locale e si aprono a una gamma infinita di opzioni e risultati possibili. Il Sé, invece di essere intrappolato in una realtà locale fissa e limitata, è in grado di provare possibilità diverse e questo “elimina i filtri che normalmente applichiamo alle informazioni in ingresso,” permettendoci di compiere associazioni che agevolano la risoluzione dei problemi e favoriscono la supercreatività. Kotler e Wheal stanno rivedendo le ricerche sui miglioramenti della performance prodotti da questi stati di onde cerebrali, che comprendono un aumento del 490 per cento della concentrazione mentale, il doppio della capacità creativa, e un incremento della produttività pari al 500 per cento.

Che si tratti delle antiche narrazioni di Tukaram, delle moderne esperienze di Julie o dei corpi speciali della Marina, durante l’estasi le persone vivono esperienze comuni che sono collegate ad alcuni neurotrasmettitori: uno stato di beatitudine (anandamide), un senso di

distacco dal corpo che imprigiona il Sé locale (endorfine), l'unione del Sé locale con l'universo non locale (ossitocina), serenità (serotonina) e gratitudine per essere stati cambiati dall'esperienza (dopamina).

Queste sono le caratteristiche di menti avanzate, e oggi disponiamo di elettroencefalografi e di analisi dei neurotrasmettitori per misurare i cambiamenti che producono nella materia. In passato gli stati estatici erano raggiungibili esclusivamente dai mistici e soltanto dopo decenni di studi, di pratica rigorosa, di disciplina ascetica e di iniziazione spirituale. Oggi, dicono Kotler e Wheal, “conosciamo gli esatti adattamenti fisici e mentali per ricrearli” a piacere: la tecnologia ci fornisce “una guida pratica [...] per incontrare il divino”. Attualmente gli individui che ottengono le prestazioni migliori negli ambiti dello sport, degli affari, della difesa, della scienza, della meditazione e dell'arte inducono tali stati abitualmente. In futuro, via via che ne comprenderemo a fondo la fisiologia e trasformeremo l'estasi in una capacità che si può apprendere, tali stati saranno alla portata di tutti.

## **La mia breve carriera di artista che ha schivato le pallottole delle convinzioni**

La mia carriera di artista iniziò malamente quando avevo cinque anni.

La mia famiglia si era appena trasferita in America e io mi ero ritrovato involontariamente imprigionato nella scuola elementare Howard di Colorado Springs. Il mio accento britannico mi attirava le antipatie degli insegnanti, i quali, per risolvere il problema, mi obbligarono a seguire un corso di pronuncia che oltre a farmi diventare balbuziente mi procurò un altro disturbo del linguaggio.

Un giorno portai a casa un progetto artistico da mostrare ai miei genitori. Ci avevano detto di disegnare un cowboy e io avevo fatto del mio meglio, tanto che l'insegnante notò il mio disegno. Emozionato da quella rara dimostrazione di approvazione, lo mostrai a mia madre.

Lei scoppiò a ridere e mi prese in giro, si mise a ballare in sala da pranzo, strillando e imitando l'angolazione anatomicamente imprecisa delle gambe e delle braccia del cowboy. Demoralizzato, mi ritirai nel letto a castello che condividevo con mia sorella.

Non disegnai mai più un essere umano, ma mi dedicai unicamente a navi e aeroplani.

Fino all'età di 45 anni.

In quel periodo avevo iniziato a meditare, a fare tapping e a esaminare le mie convinzioni di fondo, una delle quali era: "Non sono bravo a disegnare."

"Ma è proprio vero?" mi chiedevo. Insieme a una donna di cui all'epoca ero molto amico e che era proprietaria di una galleria d'arte, m'iscrissi a un corso di acquerello di una giornata al college della zona.

Nel preciso istante in cui afferrai il pennello, questo prese vita nella mia mano e io entrai senza alcuno sforzo in uno stato di flusso: era come se avessi saputo dipingere da secoli. Ero una spugna: in quell'unico giorno appresi tutte le tecniche illustrate dall'insegnante. La mia amica non riusciva a credere che fossi un principiante e sospettava che avessi già seguito segretamente dei corsi d'arte.

Successivamente m'iscrissi a un corso di due giorni di figura umana ad acquerello. Ancora una volta lasciai l'insegnante a bocca aperta e insistetti perché mi mostrasse le tecniche avanzate prima del termine del primo giorno.

A quel punto cominciai a dipingere regolarmente. Essendo un tipo metodico, invece di intitolare le opere, le numeravo man mano che le completavo 1, 2, 3 e così via. Erano soprattutto volti in cui ritraevo il mio amore, la mia confusione, il mio dolore.



Acquerello n. 13: L'angelo del destino.

Una volta portai i quattro dipinti più belli degli otto che avevo realizzato alla caffetteria del posto che era anche una galleria d'arte. Il proprietario rimase colpito e mi propose di organizzare una personale da inaugurare entro un mese e mezzo. "Venga il giorno prima e mi appenda 36 opere" mi disse.

Mi sforzai di apparire disinvoltato ma dentro di me rabbrivii: 36 pezzi! Il titolare non sapeva che in tutta la mia vita avevo realizzato solo otto dipinti, escludendo il cowboy, e che ora dovevo prepararne una trentina in brevissimo tempo. La mia settimana lavorativa era di sessanta ore e per giunta dovevo prendermi cura da solo di due bambini piccoli.

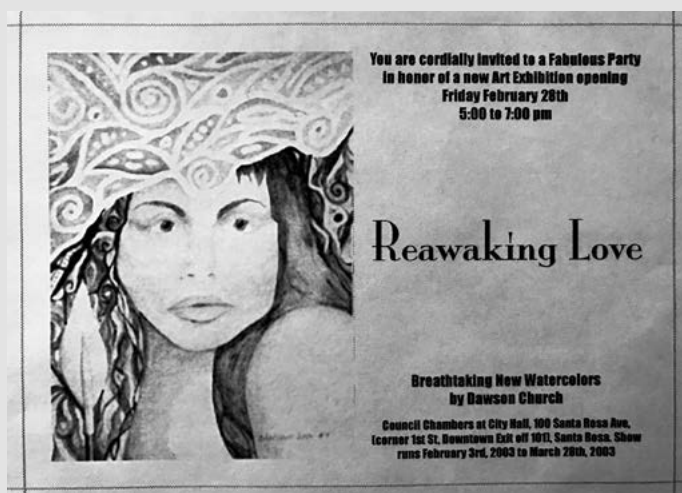
Decisi di dipingere durante le pause dal lavoro e mi resi conto che ce l'avrei fatta ma solo se avessi seguito l'esempio di Henry Ford, ossia lavorando in serie. Era molto poco artistico ma necessario.

Disposi tre cavalletti in fila: ci vogliono dieci minuti prima che ogni strato di acquerello si asciughi e si possa applicare altro colore, perciò avrei applicato uno strato alla prima tela, poi sarei passato a quella successiva e infine alla terza. Finito il giro, sarei tornato alla prima tela che intanto si era asciugata e avrei ricominciato da capo.

L'acquerello è un mezzo impegnativo: il colore è trasparente, quindi non si possono coprire gli errori come si fa con la pittura a olio o acrilica; se si fanno pasticci o se una goccia del colore sbagliato cade sulla tela, il dipinto è rovinato. Ero sotto pressione perché volevo assolutamente terminare e incorniciare quella trentina di quadri. Entrai così in uno stato di flusso e mi accorsi che ero in grado di tenere a mente il progetto dei tre dipinti e contemporaneamente applicare il colore senza fatica.

Terminai il lavoro per tempo e inaugurai la mia prima mostra che fu molto apprezzata anche in termini di acquisti. Ringalluzzito, mi misi in contatto con la sede locale più prestigiosa, la sala comunale, che a rotazione offriva uno spazio espositivo agli artisti del posto. Anche quella volta il direttore mi propose immediatamente una personale, e anche quella volta dipinsi con grande piacere e poi esposi.

Poi si presentò l'opportunità di collaborare con il mio maestro e consigliere, il dottor Norm Shealy, al libro intitolato *Soul Medicine*. Decisi così di dedicare le mie energie e il mio scarsissimo tempo libero alla scrittura invece che alla pittura. Mentre ero nel bel mezzo dell'opera più grande e ambiziosa che avessi mai concepito, posai il pennello per sempre e cominciai a scrivere.



L'invito alla mostra.

Quell'esperienza m'insegnò tantissimo, per esempio che abbiamo la testa piena di convinzioni erronee e nel mio caso l'idea di essere incapace di disegnare. Capii anche che tali convinzioni radicate hanno origine da esperienze della prima infanzia che poi ci condizionano l'esistenza: se non le scardiniamo rischiamo di passare la vita a cercare di dimostrare le falsità che ci hanno raccontato da bambini. Ho dedicato buona parte della mia carriera successiva ad aiutare altri a identificare e scardinare le convinzioni radicate e limitanti.

Una delle persone che vennero all'inaugurazione alla sala comunale era una mia amica, Alice, che realizza opere in vetro fuso. Purtroppo allora faticava parecchio a guadagnarsi da vivere con la sua arte. Alla mostra mi disse: "Sono sbalordita. È quasi impossibile farsi organizzare mostre personali. Io non ci sono mai riuscita." Io non le risposi, ma dentro di me tirai un sospiro di sollievo e pensai: "Fiuuu, meno male che non lo sapevo. Ho tenuto solo due mostre e non sapevo che fosse così difficile farsele organizzare."

Al ricevimento era presente anche un'altra acquerellista che dipingeva paesaggi e che esclamò: "Ma lei esegue ritratti. I volti sono la cosa più difficile da dipingere ad acquerello." Mentalmente mi dissi: "E chi lo sapeva? Io no. Ho schivato un'altra pallottola delle convinzioni."

Una volta disintegrata una convinzione, cominciai a disintegrare anche le altre. Presi in esame tutte le idee che fino ad allora

mi avevano limitato e decisi di riappropriarmi di quelle parti di me che avevo ripudiato per colpa della disapprovazione di genitori, insegnanti, partner e amici. Cominciai a scoprire chi ero e a diventare quella persona, invece di restare prigioniero dei limiti stabiliti da altri.

È proprio questo il movimento per l'attuazione delle potenzialità umane. Tutti noi possediamo grandi abilità, poteri e capacità intuitive che potrebbero essere soffocate dalla cecità di chi ci circonda. Ciò non toglie che esistono e sono molto più ampie di quanto crediamo. Quando ci liberiamo dei paraocchi e ci appropriamo di tutta la nostra magnificenza, diventiamo i costruttori del mondo che ci circonda e non il riflesso dei limiti del passato.



Acquerello n. 21: Cuore troppo grande.

Ogni momento è buono per decidere: “Quella magnificenza sarà mia o continuerò a fingere di essere meno di ciò che sono?”.

Supponiamo che io non mi fossi messo in gioco e mi fossi accontentato della radicata convinzione di non saper disegnare. Supponiamo anche che prima avessi consultato i miei amici esperti e avessi saputo che le mostre personali sono quasi impossibili da organizzare e i volti la cosa più difficile da dipingere. Il risultato sarebbe stato che non avrei seguito i corsi di disegno, non avrei tenuto mostre, non avrei avuto un'esplosione di crea-

tività, forse non avrei nemmeno scritto e non mi sarei realizzato come autore e ricercatore. Sono le conseguenze di quando si resta prigionieri delle vecchie convinzioni: non si crea una mente nuova e una nuova realtà, non si vive in un mondo aperto a una mente nuova e a una nuova realtà.

Come esperimento mentale, immagina di restare aggrappato per tutta la vita alle tue attuali convinzioni su di te. È una delle opzioni al bivio che ti si presenta: se imbocchi l'altra direzione, scardini mentalmente tutte le convinzioni limitanti che hai nella testa e fai un balzo in avanti per realizzare le tue potenzialità. A volte ci riuscirai, altre volte no, in ogni caso crescerai. Scoprirai i tuoi veri limiti e non i limiti che ti hanno imposto insegnanti e genitori. La tua nuova mente diventerà la tua nuova materia.

In questo preciso istante sei a quel bivio: quale strada sceglierai? L'obiettivo di questo libro è incoraggiarti a capire che possiedi grandi capacità e a sfruttarle fino in fondo.

I sociologi ritengono che la nostra personalità si formi in tenera età e non cambi molto nel corso degli anni. Un titolo del "New York Times" recitava "Personalità: i tratti principali rimangono stabili nella vita" (Goleman, 1987). L'articolo riportava uno studio che dimostrava che i nostri tratti di fondo, come l'ansia, la socievolezza e il desiderio di fare nuove esperienze, sono immutabili.

Il più lungo studio sulla personalità mai condotto mostra però che nel corso della vita i tratti caratteriali possono cambiare radicalmente (Harris et al., 2016). Lo studio aveva preso avvio dai dati di un'indagine del 1950 su 1.208 quattordicenni di cui erano stati esaminati sei tratti caratteriali tramite sei questionari.

Più di sessant'anni dopo i ricercatori rintracciarono i ragazzi, che ormai avevano 77 anni, e scoprirono che assomigliavano poco ai loro Io adolescenziali. Si aspettavano di trovare numerosi tratti stabili e invece ne trovarono pochissimi o addirittura nessuno (Goldhill, 2017).

Le convinzioni e i tratti caratteriali infantili non devono per forza seguirci per tutta la vita. Se prendiamo l'impegno di cambiare e assumiamo abitudini mentali positive, siamo in grado di modificarci radicalmente. I cambiamenti non sempre si vedono in termini di settimane o mesi, ma l'esercizio costante può farci diventare persone completamente diverse.

## LE EMOZIONI PLASMANO IL MONDO CHE CI CIRCONDA

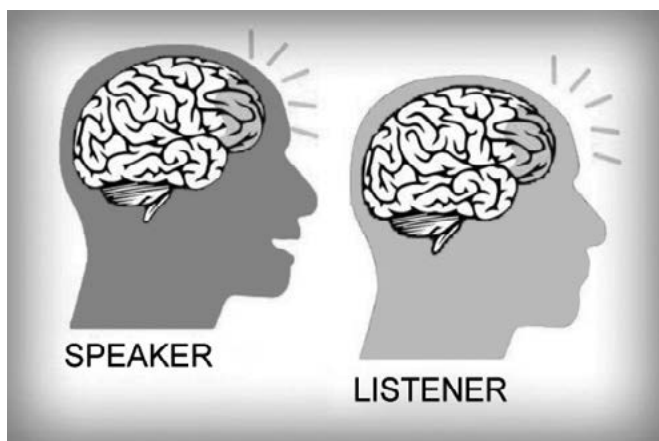
Ci consideriamo individui autonomi in grado di decidere da soli e padroni della nostra vita, in realtà facciamo parte di una matrice di connessioni: siamo collegati gli uni agli altri tramite le nostre reti neurali e da campi energetici invisibili.

Pensieri ed emozioni non sono confinati nella nostra mente e nel nostro corpo, ma influenzano le persone che ci circondano, spesso a loro insaputa. Accade anche l'opposto a livello sia subconscio sia inconscio.

Ricerche precedenti hanno mostrato che i cervelli, quando condividono informazioni, si sincronizzano. Se una persona parla e un'altra ascolta, le aree del cervello attive in chi parla si accendono anche nell'ascoltatore.

Gli ingegneri biomedici della Drexel University (USA), in collaborazione con alcuni psicologi di Princeton, hanno realizzato una cuffia per misurare l'attività cerebrale e in particolare questo fenomeno (Liu et al., 2017); l'apparecchiatura si avvale della risonanza magnetica funzionale (fMRI) per rilevare l'attività delle aree preposte al linguaggio. Quando viene descritta un'esperienza emotiva vivida, l'attività cerebrale dell'ascoltatore rispecchia quella di chi parla.

I ricercatori hanno registrato la narrazione di una storia vera da parte di un soggetto di lingua inglese e due soggetti di lingua turca,



Sincronizzazione cerebrale durante la comunicazione.

sottoposti a scansione cerebrale mentre parlavano. La registrazione è stata poi fatta ascoltare a quindici soggetti che parlavano solo inglese e a cui nel frattempo veniva misurata l'attività cerebrale delle aree parietale e prefrontale, regioni responsabili della capacità di comprendere gli obiettivi, i desideri e le convinzioni altrui. Quelle aree si sono attivate quando gli ascoltatori hanno sentito la storia in inglese ma non le storie in turco. I ricercatori hanno anche scoperto che più le aree cerebrali dell'ascoltatore e dell'oratore si sincronizzano tra loro e più è elevato il grado di comprensione. Ciò dimostra che più il nostro cervello è bravo a rispecchiare le esperienze altrui e più noi capiamo gli altri.

## **CAMPI ENERGETICI A DISTANZA**

I campi energetici possono influire sugli altri anche da lontano. Una decina d'anni fa Eric Leskowitz, psichiatra della struttura di riabilitazione Spaulding, affiliata alla Facoltà di medicina di Harvard, fece visita all'HeartMath Institute [Istituto di matematica del cuore] a Boulder Creek, in California. Lì il suo battito e la sua coerenza cardiaca furono monitorati costantemente mentre meditava bendato.

La coerenza cardiaca è associata a un aumento dell'attività cerebrale alfa, uno stato in cui gli intervalli tra le pulsazioni sono regolari e costanti, risultato di emozioni positive come l'amore e la benevolenza. Le emozioni negative invece ostacolano la coerenza cardiaca.

A intervalli casuali ignoti a Leskowitz, meditatori esperti in piedi dietro di lui dovevano entrare in stato di coerenza cardiaca a un segnale prestabilito. A quel punto anche la coerenza cardiaca di Leskowitz migliorava (Leskowitz, 2007). Senza nemmeno toccarlo, i meditatori riuscivano a modificare l'allineamento tra il suo cuore e il suo cervello.

Durante uno studio di follow-up si osservò lo stesso fenomeno su 25 soggetti in una serie di 148 sedute da dieci minuti ciascuna e lo si notò anche quando soggetti e meditatori erano a distanza (Morris, 2010). Secondo l'autore "si può generare e amplificare un campo energetico coerente grazie alle intenzioni di piccoli gruppi di individui [...]. La dimostrazione della sincronizzazione del battito cardiaco fra i soggetti sembra confermare la biocomunicazione da cuore a cuore".

Il nostro corpo e il nostro cervello si sincronizzano continuamente con quelli delle persone che ci circondano. Quando vediamo qualcuno toccare un altro individuo, il nostro cervello si attiva come se fossimo noi a essere toccati (Schaefer, Heinze & Rotte, 2012). Questo accade perché il cervello contiene neuroni specchio che riflettono le sensazioni che osserviamo e che addirittura si attivano in sintonia con le espressioni facciali e i toni di voce altrui. Tale fenomeno indica che siamo sensibilissimi ai segnali emotivi sia verbali sia non verbali inviati da chi ci circonda.

Da un individuo a un altro non si trasmettono però solo emozioni positive, perché il nostro cervello si sintonizza anche sulle sofferenze altrui. Alcuni ricercatori di Birmingham (Regno Unito) hanno mostrato ad alcuni studenti universitari immagini di persone che provavano dolore per lesioni localizzate subite durante un'attività sportiva o perché sottoposti a un'iniezione: quasi un terzo degli studenti ha provato dolore nello stesso punto mostrato nelle fotografie.



Iniezione.

Poi i ricercatori hanno usato un apparecchio per la fMRI per confrontare il cervello di dieci studenti che avevano avuto soltanto una reazione emotiva osservando le immagini con il cervello di altri dieci che invece avevano provato dolore fisico. Tutti e venti hanno mostrato un aumento dell'attività nelle aree del cervello che elaborano le emozioni, ma solo coloro che avevano provato dolore fisico hanno mostrato un'attività nelle regioni del cervello che elaborano il dolore (Osborn & Derbyshire, 2010).

Un altro esempio è il fatto che i neonati piangono non solo quando soffre un familiare, ma anche quando a soffrire è un estraneo (Zahn-Waxler et. al., 1992). Il loro sistema nervoso è in stretta sintonia con quello di chi li circonda, per cui le parti del loro cervello che elaborano le emozioni si attivano in reazione alle emozioni altrui.

## IL CONTAGIO EMOTIVO

Le emozioni sono contagiose, così dicono la psicologa sociale Elaine Hatfield, il professore di neuroscienze sociali John Cacioppo e il professore di storia americana Richard Rapson nel libro *Il contagio emotivo. L'incidenza delle emozioni nei rapporti con gli altri*. Quando la tua migliore amica ride è probabile che anche a te venga da ridere. Se è depressa è possibile che anche tu ti senta giù di corda. Così come si può prendere l'influenza entrando in un'aula piena di bambini ammalati, anche le emozioni possono trasmettersi da individuo a individuo, per esempio entrando nella stessa classe e sentirsi allegri perché stanno tutti ridendo per una barzelletta. Le emozioni sono contagiose come le malattie infettive, e ciò vale sia per quelle negative, come la paura, l'ansia e la tristezza, ma anche per la gioia e la soddisfazione (Chapman & Sisodia, 2016).

Framingham è una graziosa cittadina del Massachusetts, a 25 chilometri da Boston. Fondata a metà del Seicento, oggi ospita 17.000 famiglie. Verso la fine di quel secolo sul posto affluirono gruppi di persone provenienti dalla vicina Salem che fuggivano dalla famigerata caccia alla streghe, e un quartiere della città si chiama ancora oggi Salem's End.

Nella letteratura medica, la cittadina è famosa per uno studio sul cuore. Nel 1948 alcuni ricercatori lungimiranti dell'Istituto cardiologico nazionale avviarono un ambizioso progetto di ricerca per scoprire le cause di cardiopatie e ictus, entrambi in costante aumento nella prima metà del Novecento.

Così reclutarono 5.209 abitanti di Framingham di età tra i 30 e i 62 anni e li sottoposero a una serie completa di test fisici e psicologici. Ogni due anni i soggetti si ripresentavano per i controlli. Nel 1971 i ricercatori reclutarono persone della generazione successiva, di cui



Il Comune di Framingham.

5.124 erano i figli o i coniugi dei primi partecipanti. Oggi vi partecipano ancora molti nipoti e bisnipoti dei primi soggetti.

L'enorme quantità di dati ottenuti ha permesso ai ricercatori di fare numerose osservazioni, e non solo sulle cardiopatie. Per esempio, un sottostudio ha analizzato il grado di soddisfazione di 4.739 individui e l'impatto che la loro felicità aveva su chi li circondava (Fowler & Christakis, 2008).

Lo studio ha notato che la felicità di una persona può aumentare quella di un'altra anche per un anno. Quando un abitante della comunità di Framingham migliorava la propria serenità, era probabile che anche la serenità del coniuge, di un vicino, di un familiare o di amico aumentasse fino al 34 per cento. Chi viveva nel raggio di uno o due chilometri da un amico che si sentiva felice aumentava del 25 per cento la probabilità di esserlo a sua volta.

Nicholas Christakis, coautore dello studio e sociologo clinico dell'Università di Harvard, ha osservato: "Comunemente si pensa che il proprio stato emotivo dipenda dalle proprie scelte ed esperienze; in realtà dipende anche dalle scelte, azioni ed esperienze di altri, a cui potremmo anche non essere direttamente collegati. La felicità è contagiosa." Barbara Fredrickson, professoressa di psicologia e autrice di *Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection* [Amore 2.0: trovare la felicità e la salute nei momenti di connessione] definisce questo fenomeno "risonanza della positività". Quando la frequenza

della nostra coscienza è quella dell'amore, ci connettiamo naturalmente con altri che entrano in risonanza con il campo energetico condiviso.

## **L'EFFETTO A CATENA DELLA FELICITÀ**

Dallo studio condotto tra gli abitanti di Framingham emergeva che le persone contente influivano su chi le circondava, ma l'effetto si propagava fino a tre gradi di separazione dall'individuo che emanava felicità. Avere un amico che conosceva una persona felice aumentava le probabilità di essere felici fino al 15 per cento e a un ulteriore grado di separazione la probabilità era ancora del 6 per cento.

Anche le emozioni negative erano contagiose, ma meno. Avere un conoscente infelice aumentava le probabilità di esserlo del 7 per cento in media, rispetto al 9 per cento della felicità.

Il contagio emotivo si verifica anche nei gruppi (Barsade, 2002), può infatti influenzare le dinamiche al loro interno, migliorare la collaborazione e il rendimento e diminuire la conflittualità. "Grazie all'influenza diretta sulle emozioni, sui giudizi e sui comportamenti dei collaboratori e dei gruppi di lavoro, il contagio emotivo può avere un effetto a onda invisibile ma di grande impatto su gruppi e imprese" dice Sigal Barsade, autore di numerosi e autorevoli studi su questo fenomeno. Le emozioni e gli umori positivi dei membri di un gruppo, in particolare del responsabile, migliorano le prestazioni di tutto il team, mentre i capi stressati riducono le prestazioni dei collaboratori.

### **L'atmosfera di un'azienda minata dal contagio emotivo**

**di Stacene Courvallis**

La nostra azienda fabbrica attrezzature per l'edilizia ed è apprezzata anche dai concorrenti perché siamo un esempio di crescita molto focalizzata.

Il boom dell'edilizia ci aveva consentito di ampliarci e di assumere rapidamente numerosi nuovi collaboratori, fra cui

Wilma, una dirigente d'alto livello che faceva capo a me. Il suo curriculum era perfetto e infatti superò i vari colloqui a pieni voti.

A tre mesi dall'assunzione il suo rendimento era ottimo, ma aveva cominciato a mostrarsi preoccupata per vari progetti e persone: un paio di dirigenti che di solito uscivano dal lavoro presto, uno sfioramento del budget in un altro settore, un ingegnere a conoscenza di informazioni riservate che era amico di un suo omologo di una società concorrente.

Le sue osservazioni erano tutte volte al benessere della nostra impresa e io gliene ero grata.



L'energia emotiva, sia positiva sia negativa, influenza tutto un gruppo.

Ben presto le lagnanze di Wilma, che continuava a individuare problemi, si sommarono al mio carico di lavoro. Lei riteneva che l'atmosfera aziendale fosse troppo rilassata e che gli altri dirigenti non mi rispettassero a sufficienza. Era convinta che dovessimo puntare a obiettivi più elevati, riducendo la forza lavoro e aumentando i margini di profitto.

Cominciai a chiedermi se ci fosse molto altro che non andava bene nell'azienda e di cui non mi accorgevo e divenni sospettoso nei confronti degli altri dirigenti. L'atmosfera allegra e serena del nostro ufficio cominciò a incupirsi, nonostante i risultati economici in rapida crescita.

A un certo punto il direttore finanziario, Jason, mi chiese un incontro riservato durante il quale mi disse che Wilma gli aveva parlato delle mancanze di altri membri del gruppo ma che secondo lui non erano tali. Indagando un po' più a fondo scoprii

che Wilma aveva preso in disparte anche altri dirigenti e aveva infangato a rotazione tutti gli altri tranne il proprio interlocutore.

Capii anche che il vero problema ero io: mi ero fatta condizionare dai discorsi di Wilma e avevo perso fiducia nei nostri collaboratori e colleghi. Inconsciamente avevo trasmesso tale sensazione al resto del gruppo guastando l'atmosfera di entusiasmo e di serenità che aveva sempre caratterizzato la nostra impresa.

Da alcune veloci ricerche in internet scoprii che quel malessere aveva un nome: contagio emotivo. Le emozioni negative possono trasmettersi alle persone che ci stanno vicine esattamente come una malattia e tutta la nostra azienda era stata contagiata.

Fatta quella scoperta, individuai il fenomeno in ogni organizzazione in cui m'imbattevo. Andai in tribunale e percepii una fitta coltre di scontentezza e infelicità nell'intero edificio. Entrai in un negozio di dischi e mi sembrò che il sorriso dei commessi fosse sincero e che questi interagissero tra loro piacevolmente.

Licenziai Wilma un venerdì pomeriggio poco prima della chiusura. Lunedì mattina l'atmosfera di tutto l'ufficio era cambiata e le persone erano nuovamente rilassate. La nostra azienda era ritornata a essere un luogo creativo e sereno, le conversazioni non erano più guardinghe e la fiducia era ricomparsa. Una volta rimossa la causa dei malumori, la precedente atmosfera positiva si ristabilì rapidamente, ma soprattutto io mi sentii di nuovo in pace con me stessa e con i miei collaboratori.

## **IL CONTAGIO EMOTIVO PLASMA IL MONDO**

Le emozioni non sono contagiose solo a livello di gruppo, famiglia o comunità, ma anche di social network, e con una portata molto più ampia.

Grazie a un imponente esperimento su oltre 689.000 utenti di Facebook si è scoperto che il contagio emotivo non richiede nemmeno il contatto tra individui (Kramer, Guillory & Hancock, 2014). Interi gruppi di persone possono entrare in sintonia emotiva e le loro onde cerebrali possono modificarsi e addirittura generare un enorme campo collettivo.

Lo studio si è avvalso di sistemi automatizzati per alterare la quantità di contenuti emozionali nei news feed degli utenti di Facebook. Secondo gli autori dello studio, quando il diario degli utenti veniva

manipolato per ridurre le emozioni positive “le persone scrivevano meno post positivi e più post negativi; quando invece si riducevano i contenuti negativi si verificava il contrario”.

Ciò dimostra che “le emozioni espresse da altri utenti di Facebook c’influenzano e questa è la prova sperimentale di un contagio su scala massiccia tramite i social network”. Indica inoltre che il contagio si verifica anche in assenza di contatti verbali o personali.

Sebbene tutto ciò accada senza che ne siamo consapevoli, noi condividiamo emozioni con gli altri in continuazione, anche tramite i social network. Secondo uno studio condotto dall’Università del Vermont le foto pubblicate su Instagram riflettono l’umore delle persone che le pubblicano. I ricercatori hanno confrontato le immagini postate da persone depresse con quelle postate da persone non depresse, in tutto 43.950 fotografie pubblicate da 166 individui, la metà dei quali aveva avuto una diagnosi di depressione clinica nei tre anni precedenti (Reece & Danforth, 2017).

Gli studiosi hanno anche scoperto che i depressi modificano le foto in modo che assumano toni più cupi e che il più usato è un filtro che rimuove il colore e riduce le immagini in bianco e nero. Invece le persone felici spesso usano un filtro che conferisce alle foto toni più caldi e più vividi. In pratica i depressi prosciugano letteralmente il colore da ciò che condividono.

Per diagnosticare la depressione le alterazioni cromatiche si sono rivelate utili nel 70 per cento dei casi, una percentuale di successo decisamente più alta di quella dei medici di base.

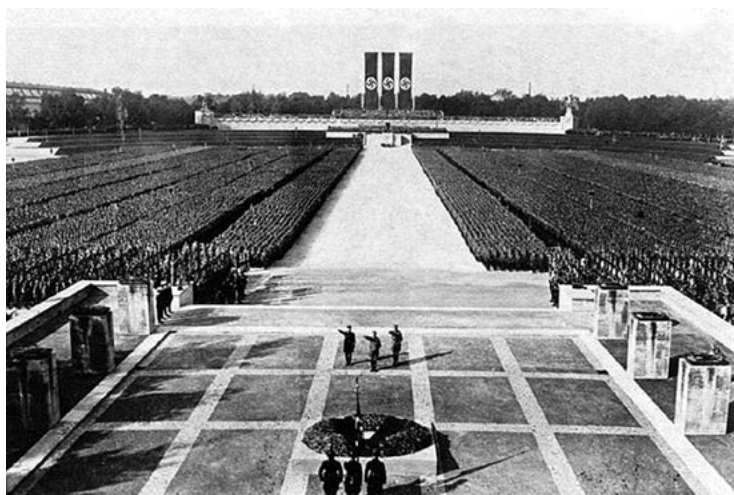
## **I RADUNI DI NORIMBERGA**

La diffusione a livello inconscio di emozioni negative non è nulla di nuovo, anzi condiziona le società da millenni, cioè da molto prima dell’avvento dei media. La storia è piena di esempi d’isteria di massa, come gli imponenti raduni di Norimberga organizzati da Hitler negli anni Trenta per raccogliere consensi e dimostrare il potere della Germania e del partito nazionalsocialista alla nazione e al mondo intero.

Enormi stendardi, marce al passo dell’oca, canti marziali, processioni con le torce, fuochi d’artificio e falò ammalavano centinaia di migliaia di spettatori. L’ideologia del partito era spiegata da lunghi

discorsi di Hitler e dei gerarchi nazisti. Il contagio emotivo di quegli eventi spettacolari contribuì a unire il Paese secondo la visione di Hitler.

Il raduno del 1934 attirò oltre un milione di persone. Il giornalista William Shirer, arrivato da poco come corrispondente per la Germania per i quotidiani del gruppo americano Hearst, decise di assistervi e annotò sul suo diario le impressioni della sua prima serata nella grandiosa città medievale. Trascinato da una marea di gente, giunse davanti all'albergo in cui alloggiava Hitler e dove 10.000 persone scandivano lo slogan "Vogliamo il nostro Fuhrer!".



Adolf Hitler al raduno di Norimberga del 1934.

Così scrive in *Diario di Berlino: 1934-1947*: “Rimasi scioccato dai volti, soprattutto quelli delle donne, nel momento in cui finalmente Hitler apparve per un attimo sul balcone. Mi ricordarono le espressioni di follia di un gruppo di pentecostali che avevo visto nelle campagne della Louisiana [...]. Lo fissavano come se fosse stato il Messia e i loro volti si erano trasformati in qualcosa di assolutamente non umano.”

Il mattino seguente Shirer assistette alla cerimonia d'inaugurazione del raduno: “Sto cominciando a comprendere alcuni dei motivi dello strabiliante successo di Hitler [...]. L'inaugurazione di questa mattina [...] non è stata solo uno spettacolo meraviglioso, ma possedeva anche il misticismo e il fervore religioso di una messa solenne di Natale o di Pasqua in una grande cattedrale gotica. Il salone era un mare di bandiere variopinte. Anche l'ingresso di Hitler è stato teatrale: la

banda ha smesso di suonare e le oltre trentamila persone che si accalcavano nel salone sono piombate nel silenzio. Poi la banda ha attaccato la *Badenweiler March* [...]. Hitler è comparso in fondo all'auditorio seguito da suoi consiglieri, Göring, Goebbels, Hess, Himmler e altri e ha inceduto lentamente lungo il corridoio centrale mentre trentamila mani si levavano nel saluto nazista”.

Per gli spettatori l'evento fu esaltante. Shirer annotò che “ogni parola pronunciata da Hitler sembrava ispirata dall'alto. La capacità di giudizio umana – o perlomeno tedesca – in quel momento era stata spazzata via e ogni menzogna pronunciata era accettata come una verità assoluta” (Shirer, 1941).

Il contagio emotivo ha questo potere. Come la dittatura di Hitler, la caccia alle streghe di Salem, la Paura rossa degli anni Sessanta negli Stati Uniti, il genocidio del 1994 in Ruanda, la guerra del 2003 in Iraq, la recessione del 2007 e il braccio di ferro nucleare con la Corea del Nord, i periodi d'isteria di massa di solito finiscono male per tutti.

## LE BOLLE SPECULATIVE DEL MERCATO

Le bolle speculative della Borsa sono un altro esempio di contagio emotivo, per cui gli investitori si lanciano in sfrenati acquisti dimen-



Rapporto fra le quotazioni delle azioni delle imprese e i loro utili al 20 febbraio 2018 (Shiller, 2015). La media storica è 16, il che significa che solitamente le azioni sono valutate 16 volte i loro utili storici. Un rapporto superiore a 16 indica una bolla. A inizio 2018 il rapporto era pari a 33.

ticando che il mercato è caratterizzato da cicli di alti e bassi. Nel suo libro *Ascesa e declino del denaro*, lo storico Niall Ferguson afferma: “I boom e i crolli sono fondamentalmente il prodotto della nostra instabilità emotiva.” Nel 1996 il presidente della Federal Reserve, la banca centrale degli Stati Uniti, Alan Greenspan coniò la definizione “esuberanza irrazionale”, mutuata dal Premio Nobel per l’economia Robert Shiller.

Il 16 ottobre 1929 Irving Fisher, docente di economia presso l’Università di Yale, annunciò che le quotazioni della Borsa americana “avevano raggiunto un plateau che sembrava permanentemente alto”.

Si sbagliava di grosso: pochi giorni dopo il mercato scivolò verso il basso e poi crollò ripetutamente. Nei tre anni successivi calò dell’89 per cento e ritornò ai livelli del 1929 solo nel 1954.

Il mitico economista John Maynard Keynes, nel cercare di spiegare il crollo, era ben consapevole del contagio emotivo che aveva infettato la psiche nazionale e l’aveva definito “un guasto dei meccanismi immateriali della mente” (Ferguson, 2018).

La storia è piena di bolle di questo genere. Nel 1634 i prezzi dei tulipani olandesi cominciarono a salire e gli speculatori misero le mani su quel mercato dando avvio alla frenesia per i tulipani olandesi. Alcuni bulbi passavano di mano dieci volte al giorno aumentando di prezzo



Hendrik Gerritsz Pot: *Il carro dei folli*.

ogni volta. Nel gennaio del 1637 i bulbi di tulipani rari si vendevano a un prezzo superiore a quello di un immobile. Il 5 febbraio la bolla scoppiò improvvisamente.

Il contagio emotivo della mania per i tulipani fu catturato da un dipinto del 1637 di Hendrik Gerritsz intitolato *Il carro dei folli*, in cui un gruppo di tessitori olandesi abbandona i telai per seguire un carro su cui troneggia Flora, la dea dei fiori. Quest'ultima tiene fra le braccia mazzi di tulipani ed è accompagnata da ubriaconi, usurai e dalla dea della fortuna a due facce. Il gruppo sta andando incontro alla morte in mare.

Le sensazioni che proviamo quando le nostre onde cerebrali sono prese in ostaggio dal contagio emotivo sono concrete: abbiamo picchi di onde beta tipiche dello stress e un calo di alfa. Bisogna essere molto razionali per non farsi contagiare dall'isteria di massa che ci circonda, anche perché non è facile distinguere un'emozione che ci viene trasmessa da un'emozione che ha origine nella nostra stessa rete neurale.

## **MAPPARE IL CERVELLO ILLUMINATO**

Gli osservatori dei fenomeni storici sono stati in grado di descrivere gli estremi della coscienza che va dal contagio emotivo capace di scatenare guerre fra intere civiltà agli stati illuminati dei mistici.

La moderna neuroscienza ci consente tuttavia di mappare il sistema di segnalazione neuronale responsabile della coscienza e di descrivere i percorsi di segnalazione attivi nel cervello emotivo.

Quando registriamo le onde cerebrali di individui che hanno esperienze mistiche, traduciamo stati soggettivi della coscienza in immagini oggettive delle funzioni cerebrali. Man mano che la coscienza si allontana dalla paura, dall'angoscia e dalle preoccupazioni della mente locale, le onde cerebrali si modificano: questo indica che si attivano percorsi neurali diversi che a loro volta alterano il campo elettromagnetico del cervello. Oggi, tramite l'EEG, si possono mappare oggettivamente le sensazioni soggettive di pace interiore e ottenere una raffigurazione concreta del flusso d'informazioni nel cervello.

Nelle esperienze mistiche la mente abbandona la materia, la coscienza smette di identificarsi esclusivamente con il Sé locale e i

tracciati degli EEG mostrano grandi emissioni di onde alfa dovute alla creazione di un ponte alfa tra la realtà conscia e quella inconscia.

La coscienza trascende poi l'attaccamento al Sé locale per fondersi con la mente non locale. L'EEG mostra dapprima dei picchi e poi onde delta costanti di grande ampiezza, tipiche della mente non locale e della connessione con il campo universale.

Quando si è in uno stato alterato, le letture EEG mostrano contemporaneamente alfa, theta e delta di grande ampiezza. Quando avviene una guarigione fisica, come la scomparsa del tumore di José, solitamente si evidenziano anche picchi di theta.

Unendo il cervello locale alla mente non locale si verifica una trasformazione. Simboli come gli esseri visti da Julie e il cristallo ricevuto rappresentano una nuova realtà personale che integra le mente locale con quella non locale. Al termine dell'esperienza mistica l'individuo ritorna alla realtà locale, ma è diverso da prima: porta con sé un dono che può significare cambiamento, guarigione emotiva o fisica. Tale processo libera la vecchia energia bloccata che, nel caso di Julie, era la depressione, sciolta come gocce d'acqua cadute a terra. Ma può anche guarire fisicamente, come nel caso del tumore al cervello di José.

La materia è modificata dalla mente. Numerosi studi mostrano che i meditatori hanno un tessuto cerebrale più voluminoso, dormono meglio, si ammalano meno, hanno un sistema immunitario più forte, meno infiammazioni, un maggior benessere emozionale, invecchiano più lentamente, hanno comunicazioni intercellulari più fitte, neurotrasmettitori equilibrati, sono più longevi e meno stressati.

I nostri stati mentali, emozionali e fisici trasformati si irradiano intorno a noi, e quando la nostra felicità aumenta, influenziamo le persone con cui entriamo in contatto. Queste, a loro volta, influenzano altre persone e gli effetti del cambiamento mentale si diffondono a tutta la comunità, perché si verifica un contagio emozionale positivo.

Il filosofo gesuita Pierre Teilhard de Chardin ha coniato il termine "noosfera", talvolta tradotto come "sfera della consapevolezza", per definire il campo della coscienza prodotto dall'umanità. Se si includono tutti gli altri esseri viventi della Terra si ha la "psicosfera" o "sfera della coscienza di ogni cosa". Personalmente uso anche il termine "emosfera" per descrivere l'emozionalità del Pianeta.

Noi facciamo parte del campo di guarigione nella psicosfera dell'umanità. La nostra energia non è in fase con le emozioni negative che

infettano la società: noi non siamo in quei campi. Il nostro cambiamento mentale ha prodotto una nuova realtà materiale che alimenta la trasformazione fisica e spirituale.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Le attività di questa settimana:

- pratica l'ecomeditazione per almeno dieci minuti mattina e sera;
- favorisci il contagio emotivo positivo connettendoti deliberatamente con gli altri;
- trascorri almeno dieci minuti con il partner all'inizio e al termine di ogni giornata lavorativa;
- parla di ciò di cui vuole discutere il partner ed esercitati a riepi-logare ciò che dice;
- nei negozi, guarda negli occhi il personale di vendita;
- esercitati a sorridere agli altri per alimentare le connessioni emozionali positive;
- scrivi sul tuo diario i piccoli fastidi che t'innervosiscono.

La versione online di questo capitolo comprende:

- intervista audio con lo psichiatra Eric Leskowitz;
- i sette passi dell'ecomeditazione;
- video sul contagio emotivo;
- altri racconti personali e approfondimenti.

Per accedere alla versione online, vai su:

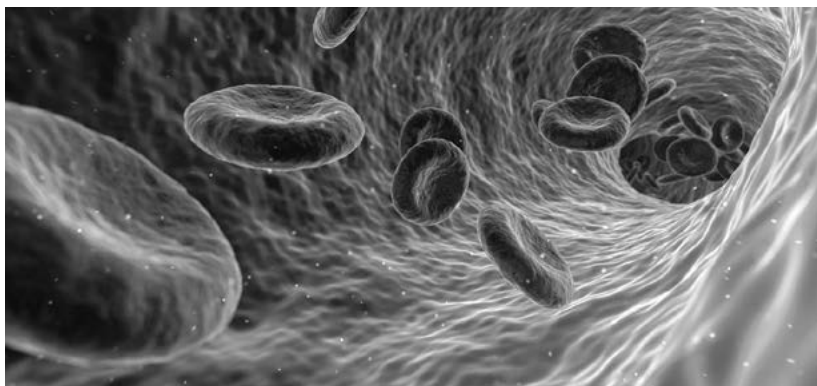
[MindToMatter.club/Chapter3](http://MindToMatter.club/Chapter3)

## CAPITOLO 4

# COME L'ENERGIA REGOLA IL DNA E LE CELLULE DELL'ORGANISMO

Tu non sei la stessa persona che eri un secondo fa, tantomeno ieri. L'organismo sostituisce le cellule e rinnova organi e apparati a un ritmo frenetico.

Abbiamo circa 37.000 miliardi di cellule (Bianconi et al., 2013), un numero molto più elevato di quello delle galassie dell'universo conosciuto. Le cellule vecchie muoiono e sono continuamente sostituite da nuove: oltre 810.000 ogni secondo.



Globuli rossi.

L'organismo produce mille miliardi di nuovi globuli rossi al giorno (Wahlestedt et al., 2017), ossia  $10^{12}$ .

Circolando nelle vene e nelle arterie, i globuli rossi trasportano ossigeno e sostanze nutritive a tutte le altre cellule dell'organismo. Ogni globulo rosso ha una vita media di quattro mesi, dopo di che il fegato ne estrae gli elementi vitali e invia il resto alla milza perché lo ricicli. Nel nostro corpo non esiste un solo globulo rosso che avevamo sei mesi fa: sono tutti stati sostituiti.

## **L'ORGANISMO SI RIGENERA COSTANTEMENTE**

Anche il rivestimento dell'apparato digerente si rinnova rapidamente: viene sostituito ogni quattro giorni. E il tessuto polmonare? Ogni otto giorni. Persino i tessuti più densi, come quelli ossei, si rigenerano continuamente al punto che ogni anno il 10 per cento dello scheletro viene sostituito.

Nel cervello ci sono circa 84 miliardi di neuroni, oltre a un numero analogo di cellule non neurali (Azevedo et al., 2009). Il cervello sviluppa continuamente nuovi neuroni e ognuno di essi si collega con migliaia di altri, creando una rete interconnessa di circa 150.000 miliardi di sinapsi (Sukel, 2011). Ogni secondo viene sostituito almeno un neurone (Walløe, Pakkenberg & Fabricius, 2014).

L'ippocampo è la parte del cervello responsabile della memoria e dell'apprendimento e aggiunge di continuo nuovi neuroni e sinapsi eliminandone al contempo altri. Alcuni percorsi neuronali si riducono, per cui il volume di quelle parti dell'ippocampo diminuisce, altri invece si sviluppano, per cui il loro volume aumenta.

In caso di trapianto di fegato, metà del fegato del donatore viene trapiantato nell'organismo ospite, ma le cellule epatiche si rigenerano così rapidamente che nel giro di otto settimane il fegato del donatore ritorna alle dimensioni originali (Nadalin et al., 2004). La cellula più vecchia del tuo fegato adesso ha circa cinque mesi.

| <b>Tipo di cellula</b>            | <b>Tempo di rigenerazione</b> |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| Neutrofili ematici                | 1-5 giorni                    |
| Osteoblasti ossei                 | 3 mesi                        |
| Osteoclasti ossei                 | 2 settimane                   |
| Cardiomiociti                     | 0,5-10% all'anno              |
| Cervice                           | 6 giorni                      |
| Epitelio del colon                | 3-4 giorni                    |
| Adipociti                         | 8 anni                        |
| Cellule intestinali di Paneth     | 20 giorni                     |
| Cellule del cristallino           | tutta la vita                 |
| Epatociti                         | 0,5-1 anno                    |
| Alveoli polmonari                 | 8 giorni                      |
| Oociti (gameti femminili)         | tutta la vita                 |
| Cellule beta del pancreas (ratto) | 20-50 giorni                  |
| Piastrine                         | 10 giorni                     |
| Globuli rossi                     | 4 mesi                        |
| Scheletro                         | 10% all'anno                  |
| Cellule epidermiche               | 10-30 giorni                  |
| Epitelio dell'intestino tenue     | 2-4 giorni                    |
| Spermatozoi                       | 2 mesi                        |
| Cellule staminali                 | 2 mesi                        |
| Stomaco                           | 2-9 giorni                    |
| Papille gustative (ratto)         | 10 giorni                     |
| Trachea                           | 1-2 mesi                      |
| Globuli bianchi eosinofili        | 2-5 giorni                    |

**Tabella 1.** La rigenerazione cellulare avviene a velocità diverse a seconda del tessuto. La tabella mostra il tasso di rigenerazione di alcuni tipi di cellule.

Anche il cuore si rigenera. Fino a poco tempo fa gli scienziati erano convinti che non si rigenerasse mai e che, una volta morte, le cellule cardiache non fossero più sostituite. Recenti ricerche mostrano invece che il tessuto cardiaco contiene aree di cellule staminali in grado di sostituire le cellule danneggiate o morte e che l'intero organo si rigenera almeno tre volte nel corso della vita di un individuo (Laflamme & Murry, 2011).

Le cellule della cornea possono rigenerarsi nel giro di 24 ore e l'epidermide viene sostituita interamente ogni mese. L'epitelio dello stomaco si rigenera ogni settimana e quello del colon ancora più velocemente. L'individuo che eri ieri non è lo stesso individuo che sei oggi.



Divisione cellulare.

Benvenuto nel tuo nuovo Io!

Questo continuo turnover dei mattoncini dell'organismo ha implicazioni profonde per la guarigione in termini di velocità e completezza.

L'organismo è programmato per risanarsi: la guarigione non è il risultato di farmaci, medici, erbe officinali o terapie alternative, ma un processo che il corpo compie naturalmente e normalmente ogni singolo istante della vita. Più a fondo comprendiamo il processo di guarigione e meglio siamo preparati per trasformare il pensiero in materia.

## **L'ORGANISMO USA I MATERIALI CHE GLI METTI A DISPOSIZIONE**

La mattina, guardandoti allo specchio, probabilmente sei convinto di vedere la stessa faccia del giorno prima. In realtà ieri il tuo organismo ha sostituito all'incirca 60 miliardi di cellule, perciò oggi sei fisicamente diverso da come eri ieri.

Questo esteso rimodellamento quotidiano del corpo non avviene dal nulla, perché la qualità delle cellule prodotte dipende da input materiali, come il cibo che mangi e l'acqua che bevi. Se consumi alimenti di qualità elevata, l'organismo ha a disposizione materie prime nobili con cui costruire proteine (gli elementi costitutivi delle cellule) di alta qualità.

Al contrario, con alimenti di scarsa qualità doti il corpo di materiali poveri, e se il cibo è carente di sostanze nutritive vitali, l'organismo è costretto a scendere a compromessi che, a un certo punto, danneggiano la salute.



Quasi tutti sappiamo benissimo che bisogna consumare cibi sani e non cibo spazzatura, eppure spesso facciamo molta poca attenzione a ciò che introduciamo nel nostro corpo.

Paragona l'organismo a una fabbrica e le cellule che produce ad automobili. Se l'impianto riceve acciaio, vetro, gomma di altissima qualità e componenti sofisticati, allora in è grado di produrre auto di pregio.

Ma se la gomma è friabile, il vetro opaco e l'acciaio debole, il prodotto finale non potrà che essere di scarsa qualità: una fabbrica non può costruire ottime automobili con materiali scadenti. Vale anche per l'organismo: se i materiali che introduci sono inadeguati,

la materia che emerge dal ciclo di fabbricazione del tuo corpo sarà di bassa qualità. Se entra spazzatura, esce spazzatura.

Questo riguarda la materia. E l'energia?

## **LE CELLULE SI RIGENERANO IN UN CAMPO**

Le cellule si rigenerano anche in un campo energetico. Se alimenti di bassa qualità danno origine a cellule scadenti, energia di qualità inferiore non può che produrre molecole di qualità inferiore. Noi siamo immersi in campi energetici, e il tipo d'energia in cui le cellule si rigenerano determina il risultato biologico.

In questo momento sto sorseggiando una deliziosa tazza di tè Earl Grey. Sono andato in cucina, ho messo una bustina in una tazza, ho riempito la tazza con l'acqua pura del mio pozzo, l'ho messa nel microonde e ho puntato il timer a due minuti, il tempo necessario per far bollire l'acqua.

Seppure invisibili, le onde dell'apparecchio hanno fatto cambiare stato all'acqua, che in due minuti è passata da una temperatura ambiente di 21 gradi a 100 gradi. L'energia ha cambiato la materia.

Analogamente, le nostre cellule sono immerse nei campi energetici circostanti, i quali cambiano la materia delle cellule stesse sebbene siano invisibili. Le radiazioni intense come quelle emesse dai reattori nucleari in caso di fuoriuscite accidentali possono causare mutazioni nelle cellule.

Che cosa accade quando le cellule sono immerse nell'energia dell'amore, della riconoscenza e della bontà generata da un cervello vitale e coerente? L'esatto contrario: sono nutrite dai campi luminosi delle emozioni positive.

Di seguito una delle storie di guarigione che più mi hanno colpito, quella di Glenda Payne, che dovette affrontare la progressiva degenerazione del proprio corpo e si salvò grazie alla mente, diventando così fonte d'ispirazione per migliaia di persone.

# Dalla distrofia muscolare terminale al ballo

di Glenda Payne

Avevo un lavoro che mi piaceva molto: ero la responsabile delle vendite all'ingrosso di una fabbrica di serre e stavo cercando di estendere il nostro mercato alla Francia quando cominciai a notare strani sintomi. Facevo una tale fatica a salire le scale che mi sembrava di correre lungo una salita ripida. Sentivo che i muscoli delle cosce non ce la facevano a sollevare i polpacci e arrivavo in cima senza fiato.

Chiesi un periodo di riposo, ma il dolore e la debolezza muscolare aumentarono e si presentò un nuovo sintomo ancora più terrificante: il terribile affanno mi faceva perdere i sensi. Attività semplicissime come lavare i piatti, fare la coda a uno sportello, spingere il carrello della spesa mi tagliavano la gambe e mi facevano crollare a terra sfinita e semisvenuta. Un pomeriggio, mentre ero in piedi in ufficio a parlare con un collega, scivolai inesorabilmente per terra, persa in un tunnel buio. Dopo quell'episodio non potei più guidare e non ritornai più al lavoro.

I medici non trovarono alcuna spiegazione e solo dopo cinque anni di analisi e costose visite specialistiche ottenni finalmente una diagnosi: si trattava di una malattia rara chiamata miosite mitocondriale da corpi d'inclusione per la quale non esisteva cura, o almeno così mi dissero.

Caddi in uno stato di profonda disperazione ed ero sul punto di arrendermi. Il mio mondo era limitato al divano del soggiorno e al letto.

Un giorno, in primavera, mia sorella mi mostrò un video dimostrativo di cinque minuti sul tapping. Ci appassionammo alla tecnica e quell'estate ascoltammo un'intervista di Dawson Church al dottor Joe Dispenza in una conferenza web.

Dispenza raccontò la sua miracolosa storia clinica. Faceva il ciclista professionista e durante una manifestazione, mentre percorreva una curva, fu colpito frontalmente da un camion, riportando gravi lesioni. Le speranze che un giorno potesse di nuovo camminare erano scarse. Ci spiegò che usava la mente per comunicare con i nervi e le cellule del suo organismo mentre era completamente immobilizzato a letto. Proiettava un'immagine del corpo sano in quello che definiva il "campo della coscienza unificato". Il metodo funzionò.

Sentita quella storia, in uno stato di costante sofferenza e immensa spossatezza, mi aggrappai alla speranza che, se Dispenza era riuscito a guarire completamente, avrei potuto riuscirci anch'io.

Nel corso della stessa conferenza lavorai con Dawson in una telefonata dal vivo. Sentire la storia di Dispenza e fare tapping con Dawson per alcuni minuti durante quella telefonata mi cambiò la vita. Mia sorella e io capimmo che il tapping ci stava aiutando a liberarci di alcuni grandi problemi che ci affliggevano da sempre, così decidemmo di conseguire la certificazione.

In ottobre ci iscrivemmo al nostro primo corso con Dawson, con il quale lavorai nuovamente durante una dimostrazione. Al termine dei quattro giorni di seminario rivolsi a Dawson le seguenti parole: "Ha notato che manca qualcosa?". Mollai il bastone e mi misi a ballare davanti a tutta la classe. Ero arrivata al corso in sedia a rotelle e me n'ero andata ballando. È da quel giorno che non uso più la carrozzella a motore.

Nei tre anni che sono passati dall'intervista a Dispenza ho concluso il programma di certificazione di operatrice di EFT e, contemporaneamente, ho conseguito la certificazione in psicologia energetica, ho scritto e pubblicato un libro e completato l'iniziazione da sciamano. Al momento sto preparando i materiali per il mio secondo libro e un blog.

Ho ancora degli alti e bassi, ho bisogno di riposare molto e mi porto il bastone quando vado a passeggio, ma lo uso sempre più raramente. Sono in grado di fare escursioni, seppure brevi e in piano perché le salite mi stroncano, e il giorno dopo devo assolutamente riposarmi. Nel complesso, ho imparato ad ascoltare il mio corpo.



Glenda quattro anni dopo.

Più uso con entusiasmo gli strumenti che ho a disposizione, più il mio benessere aumenta e più attività sono in grado di compiere. Ho trasformato un'esistenza carica di disperata solitudine in una vita piena di gioia e di motivazione e assaporo tutto ciò che mi viene offerto in qualsiasi momento.

Ho uno studio dove lavoro part-time e collaboratori che m'incoraggiano continuamente ad assecondare il mio corpo. Se sono riposata sono anche più disponibile con i pazienti e i lettori. Adoro il mio lavoro e spero che un giorno la mia storia li motiverà a trasformare la loro vita, così come la storia del dottor Dispenza ha motivato me.

## **QUANDO LE MALATTIE GRAVI SVANISCONO NEL NULLA**

Sono convinto che molti casi di remissione da malattie gravi dipendano dai campi mentali. L'organismo di quegli individui è immerso nella positività, mentre le loro cellule si riproducono e crescono. Se ciascuna delle 810.000 nuove cellule che l'organismo produce ogni secondo ha origine in un campo energetico d'amore e di bontà, quel campo plasma il loro sviluppo.



Quando creiamo campi mentali, emozionali e spirituali d'amore e di bontà produciamo ecosistemi energetici sani in cui il nostro corpo si rigenera.

La remissione spontanea del cancro in assenza di terapie è sempre stata considerata un fenomeno raro dalla professione medica. Uno dei primi a effettuare una stima, il ricercatore americano William Boyd, autore di *Spontaneous regression of cancer* [Regressione spontanea del cancro], dichiarò che forse succedeva in un solo caso su 80.000; una stima precedente parlava di un caso su 100.000 (Boyers, 1953).

Recenti studi rivelano tuttavia che la remissione è comune. Secondo una di queste indagini, circa un quinto dei tumori alla mammella guarirebbe grazie alla mente e al corpo e senza intervento medico (Zahl, Mahlen & Welch, 2008). Altri studi evidenziano percentuali analoghe di guarigioni spontanee da un tipo di cancro che colpisce i globuli bianchi (Krikorian et al., 1980). Da una bibliografia di rapporti clinici di remissioni spontanee sono emersi oltre tremila casi riportati nella letteratura medica (O'Regan & Hirshberg, 1993).

La propagazione del cancro richiede l'invio di segnali e la collaborazione fra gruppi di cellule tumorali. La trasmissione è innescata dallo stress (Wu, Pastor-Pareja & Xu, 2010), e l'adrenalina, detta anche epinefrina, è uno dei due principali ormoni dello stress (l'altro è il cortisolo). Grandi quantità di adrenalina innescano la diffusione delle cellule cancerose ovariche molto oltre il sito primario e attivano anche un enzima chiamato FAK (chinasi di adesione focale), il quale inibisce la distruzione delle cellule tumorali e accelera la morte (Sood



L'altruismo e la connessione con gli altri sono la caratteristica distintiva di coloro che guariscono.

et al., 2010). L'adrenalina immobilizza anche un altro enzima, il cui compito è distruggere le cellule cancerose della prostata e della mammella (Sastry et al., 2007).

Quando lo stress diminuisce il decorso s'inverte, talvolta rapidamente. Alcuni ricercatori riferiscono di tumori che si riducono a meno della metà delle dimensioni iniziali poche ore dopo una seduta di guarigione emozionale (Ventegodt et al., 2004). Tra coloro che vanno in remissione spontanea o sopravvivono molto più a lungo della media dopo la diagnosi si nota spesso un cambiamento della visione del mondo; questi individui diventano molto altruistici e prendono parte attivamente alle terapie (Frenkel et al., 2011). Anche l'anandamide, la molecola della beatitudine generata dalla meditazione, inibisce la formazione di cellule cancerose. Se la mente cambia, anche la materia si modifica.

## **Tumori che si riducono**

Bill Bengston, lo studioso di guarigione energetica che ho citato in un capitolo precedente, ha preso parte a numerosi studi randomizzati controllati, durante i quali lui e i suoi allievi sono riusciti costantemente a guarire i tumori maligni dei topi. In seguito Bengston ha applicato tale metodo a pazienti umani. La storia che segue è un esempio di guarigione che si può verificare se le cellule sono immerse in campi energetici positivi (Bengston, 2010).

A una sua allieva, Laurie, era stato diagnosticato un carcinoma mammario terminale che le aveva invaso i linfonodi e sviluppato metastasi ovunque nell'organismo. Le avevano dato quattro mesi di vita. Così racconta Bengston.

“Nonostante tutti i pareri fossero contrati, Laurie decise di farsi trattare da me [...]. Io la seguii per due mesi, sei giorni alla settimana, talvolta per parecchie ore di seguito. Il trattamento era talmente intensivo che mi vennero preoccupanti noduli sotto le ascelle e all'inguine. Per fortuna, una volta disconnesso fisicamente da lei, sparirono.

“Le analisi di routine a cui la sottoposero i medici, fra cui lastre, esami del sangue e Tac, mostrarono dapprima una riduzione delle masse tumorali e poi la loro scomparsa [...]. Laurie e io abbiamo festeggiato sia il quinto sia il decimo anniversario della sua liberazione dal cancro.”

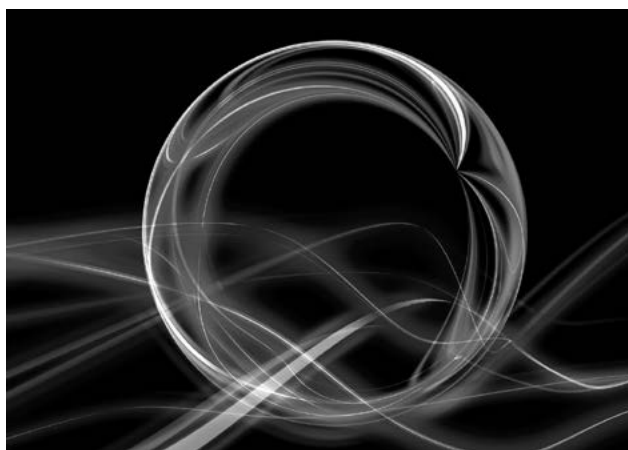
È possibile che le cellule in rigenerazione degli organismi di persone come Laurie siano immerse nelle microonde invisibili della bontà che producono guarigione. Quando le 810.000 cellule create ogni secondo dall'organismo sono sommerse dall'energia delle emozioni positive, il campo le plasma.

Se la nostra coscienza cambia e noi cominciamo ad attuare volontariamente dei cambiamenti, come fecero Glenda e Laurie, modifichiamo anche il tipo d'energia nella quale le nostre nuove cellule si formano. Conservando gli stati mentali positivi per alcune settimane si possono plasmare migliaia di miliardi di nuove cellule.

Ma ora esaminiamo la prova diretta dell'influenza dell'energia generata dall'uomo sulla formazione delle cellule.

## **L'ENERGIA GUIDA LA FORMAZIONE DELLE CELLULE**

Esponendo varie colture di cellule a un ventaglio di frequenze, i ricercatori hanno osservato che alcune contribuiscono positivamente alla crescita di certi tipi di cellule. Alcune delle frequenze che stimolano lo sviluppo di cellule sane sono le stesse generate dal cervello. I campi elettromagnetici del cervello generati dalla nostra coscienza possono avere un impatto diretto sulla rigenerazione cellulare.



Le finestre di frequenze sono le strette bande d'energia a cui reagiscono cellule specifiche.

La maggior parte dei segnali a cui le cellule sono più sensibili si trovano nella parte più bassa dello spettro delle frequenze. Tali microcorrenti non trasportano energia bensì informazioni (Foletti et al., 2011).

In genere le cellule sono sensibili a bande di frequenze molto ristrette, definite “finestre”, perché le cellule reagiscono solo alle frequenze di quelle bande limitatissime e non a quelle esterne all’intervallo.

L’analisi di 175 documenti scientifici pubblicati tra il 1950 e il 2015 ha rivelato che certe frequenze innescano la rigenerazione e la riparazione cellulare. Nelle parole degli autori: “Le onde hanno un impatto sulle cellule [...] solo a frequenze specifiche separate da ampie bande di frequenze non efficaci” (Geesink & Meijer, 2016). Tali frequenze sono simili a una scala musicale con risonanze armoniche tra le frequenze della scala stessa, come in un gradevole accordo suonato al pianoforte. Gli autori hanno elencato gli effetti fisici ottenuti dalle diverse frequenze:

- stimolazione della formazione di neuroni e sinapsi;
- riparazione del tessuto del midollo spinale;
- riduzione dei sintomi del Parkinson;
- inibizione della crescita di cellule cancerose;
- miglioramento della memoria;
- sincronizzazione dell’accensione di neuroni in aree diverse del cervello;
- miglioramento dell’attenzione;
- aumento della velocità di cicatrizzazione;
- diminuzione dell’attività delle cellule infiammatorie;
- aumento della rigenerazione ossea;
- riduzione della degenerazione nervosa nei diabetici;
- stimolazione dell’espressione di geni benefici;
- stimolazione della crescita di tessuti connettivi, come tendini e legamenti;
- aumento della quantità di cellule staminali in circolazione nell’organismo;
- stimolazione delle cellule staminali a differenziarsi in muscoli, ossa ed epidermide;
- aumento dell’attività dei globuli bianchi nel sistema immunitario;

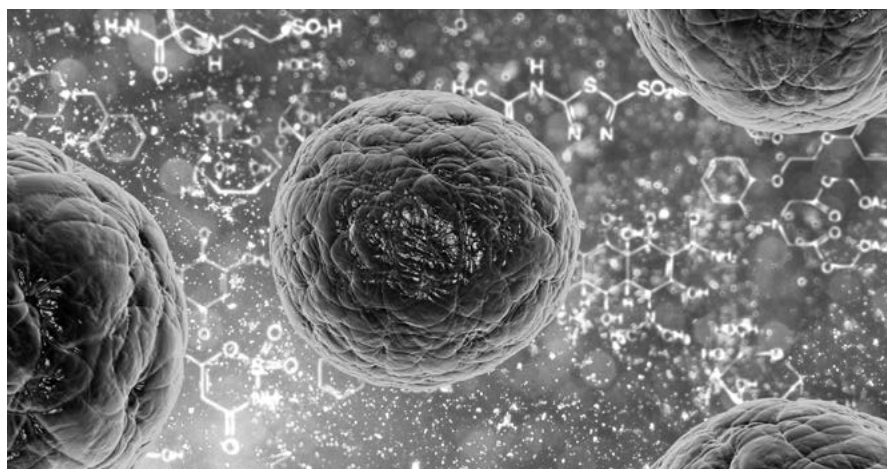
- catalizzazione della sintesi dell'ormone della crescita;
- regolazione dei radicali liberi (atomi d'ossigeno considerati la causa principale dell'invecchiamento);
- riparazione del muscolo cardiaco inducendo le cellule ad aggregarsi e a innestarsi nel tessuto danneggiato.

## **I BIOMARCATORI SONO INDICATORI DELLO STATO DI SALUTE**

Esaminando le interessantissime ricerche che dimostrano gli effetti dei campi energetici sulle cellule, non si può non rimanere colpiti dalle potenzialità di guarigione di questo metodo che offre la possibilità di migliorare radicalmente la salute propria e di chi ci sta intorno.

Gli scienziati prendono in esame numerosi marcatori biologici comuni, tra cui l'espressione genica, i livelli dell'ormone della crescita, i marker dell'invecchiamento detti telomeri e il numero delle cellule staminali in circolazione. Il motivo per cui i ricercatori si avvalgono di tali biomarcatori è perché sono collegati all'attivazione dei sistemi immunitario e infiammatorio.

Le attività salutari riducono le infiammazioni e rafforzano il sistema immunitario. Per essere in buona salute occorre avere un sistema im-



Le cellule staminali sono cellule “universali” che possono trasformarsi in qualsiasi altro tipo di cellula a seconda delle esigenze dell'organismo.

munitario efficiente e il minor numero possibile di infiammazioni sistemiche.

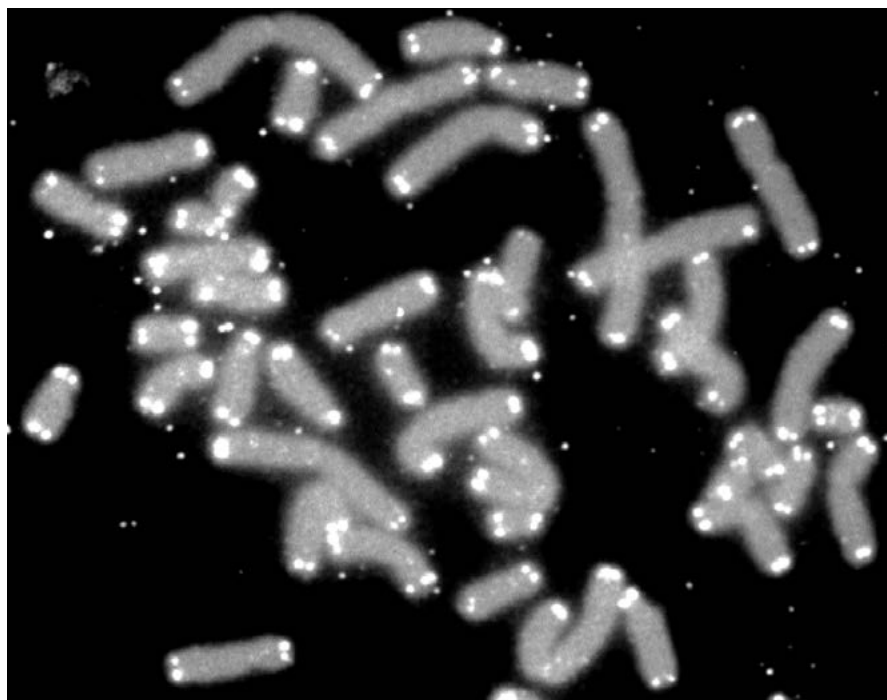
Le cellule staminali sono cellule “universali” che possono trasformarsi in qualsiasi altro tipo di cellula. Dal momento che circolano in tutto l’organismo, quando dobbiamo riparare cellule dell’epidermide lesionate da una ferita o tessuto polmonare danneggiato dal fumo, esse si trasformano nello specifico tipo di cellula di cui c’è bisogno: possono diventare cellule delle ossa, dei muscoli, dei polmoni o della pelle a seconda delle esigenze dell’organismo. Tale versatilità le rende estremamente importanti per la guarigione, per cui i ricercatori usano il conteggio di queste cellule come indicatore dell’efficienza del sistema immunitario.

Un’altra sostanza che desta largo interesse è l’ormone della crescita, o GH. Pur contenendo la parola “crescita” non significa che ci fa diventare più grandi. In realtà il GH ripara e rigenera le cellule. Solitamente, mentre dormiamo ne produciamo di più perché durante il sonno l’organismo ripara i tessuti danneggiati dalle attività della giornata. Per mantenerci giovani, forti e sani abbiamo bisogno di avere alti livelli di GH. I pazienti deperiti spesso hanno bassi livelli di questo ormone, quindi una terapia che ne produca una concentrazione maggiore è benefica per l’organismo.

Anche lo stress ossidativo è oggetto di numerose ricerche. L’ossigeno che respiriamo è stabile perché è formato da due atomi d’ossigeno legati fra loro ( $O_2$ ), quelli singoli invece, cioè non appaiati a un secondo atomo, danneggiano le cellule e si chiamano radicali liberi. Lo stress ossidativo prodotto dai radicali liberi è considerato la causa universale dell’invecchiamento.

Un’altra molecola ampiamente studiata è la telomerasi. I telomeri, ossia le capsule terminali dei cromosomi, si accorciano lievemente a ogni replicazione. La telomerasi è un enzima che aggiunge nuove molecole alle estremità dei telomeri a tutela dell’integrità del DNA, per compensare tale accorciamento. Man mano che invecchiamo i telomeri alle estremità dei cromosomi si riducono al ritmo di circa l’1 per cento all’anno, di conseguenza la lunghezza dei telomeri è un marcatore estremamente affidabile dell’invecchiamento biologico.

Quando siamo stressati le cellule muoiono più rapidamente a causa del logoramento delle molecole. Per sostituire le cellule uccise dallo stress le altre devono dividersi più spesso, ma così facendo i loro



I telomeri sono i puntini luminosi alle estremità dei cromosomi.

telomeri si accorciano più rapidamente. Le persone stressate hanno telomeri sempre più corti, mentre le persone sane hanno telomeri lunghi: è uno dei motivi per cui gli individui stressati muoiono prima delle persone capaci di rilassarsi. Gli scienziati sono in grado di determinare la nostra età biologica dalla lunghezza dei telomeri, e infatti questo test genetico è molto diffuso.

## **LE ONDE CEREBRALI SONO COME FINESTRE DELLA MENTE**

Esistono decine di studi che individuano le finestre di frequenze dei campi energetici che influiscono su cellule e molecole. Personalmente sono molto interessato alle frequenze generate dalle onde cerebrali, in particolari le delta, le theta, le alfa e le gamma, che sono naturalmente presenti nel nostro organismo. Il cambiamento delle frequenze cerebrali ha un forte impatto sulle cellule. M'incuriosisce il modo in

cui possiamo cambiare l'ambiente cellulare tramite le onde cerebrali che noi stessi generiamo.

Durante i miei corsi di formazione, quando insegno agli allievi a meditare e a fare tapping, mi accorgo che la quantità di queste quattro onde cerebrali aumenta. Si tratta di frequenze che si possono generare autonomamente senza farmaci, erbe officinali, credenze o sostanze stupefacenti.

Un secolo di studi ha dimostrato che il cervello produce campi energetici che si misurano sotto forma di onde cerebrali, ma anche che stati mentali come quelli che generiamo meditando o facendo tapping producono campi energetici unici. Quando induciamo quegli stati mentali le onde molto lente, come le delta, le theta e le alfa, e le onde molto veloci, come le gamma, cambiano drasticamente. Esaminando le ricerche su ciascuna delle frequenze delle cinque onde cerebrali, dalle più lente alle più veloci, si osserva che ognuna di esse è associata a una considerevole varietà di guarigioni.



Una partecipante a un convegno collegata a un elettroencefalografo durante una seduta terapeutica dal vivo. Tutti gli spettatori possono vedere le sue onde cerebrali.

## *Delta*

È l'onda cerebrale più lenta (da 0 a 4 Hz) ed è associata a numerosi cambiamenti benefici nei tessuti viventi. Importanti studi su cervelli normali hanno evidenziato alcuni collegamenti tra guarigioni e frequenze nell'intervallo 0-4 Hz.

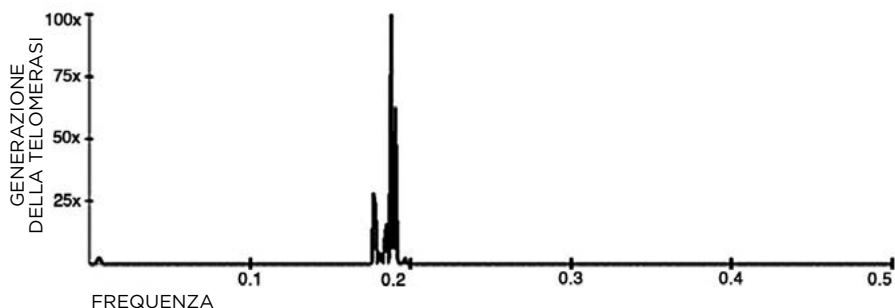
Un gruppo di studiosi del sonno ha collegato alcuni uomini a elettroencefalografi prima che si coricassero, allo scopo di studiare i loro schemi del sonno (Gronfier et al., 1996). Ogni dieci minuti, oltre ai tracciati EEG, venivano studiati anche i loro livelli dell'ormone della crescita. Si è scoperto che quando le onde delta raggiungevano il livello massimo nel cervello, anche la secrezione del GH era massima.

In un altro gruppo di uomini di fasce d'età molto diverse, dagli adolescenti agli ottuagenari, è stata osservata un'associazione tra onde delta e produzione del GH (Van Cauter, Leproult & Plat, 2000); la produzione di entrambi declinava progressivamente con l'avanzare dell'età. Il GH viene sintetizzato durante i periodi di sonno caratterizzati dalle onde delta.

I ricercatori americani Ahmed e Wieraszko (2008) hanno prelevato porzioni di tessuto vivente dell'ippocampo, l'area del cervello che governa la memoria e l'apprendimento, e hanno scoperto che una frequenza bassissima della banda delta (0,16 Hz) aumenta l'attività delle connessioni sinaptiche tra i neuroni dell'ippocampo, il che suggerisce che la memoria e l'apprendimento si possono migliorare con attività di tipo delta.

Alcuni ricercatori della Facoltà di medicina della Washington University a Saint Louis, nel Missouri, esaminando i beta amiloidi, ossia le placche che si formano tra i neuroni e che sono tipiche dell'Alzheimer (Kang et al., 2009), hanno rilevato che durante il sonno, quando il cervello è prevalentemente negli stati theta e delta, la produzione di beta amiloidi cessa e le sostanze tossiche sono eliminate. L'effetto è maggiore nel sonno profondo, la fase in cui predominano le onde delta.

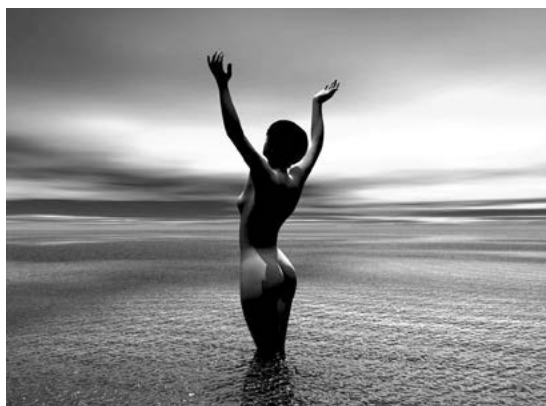
Analizzando l'RNA e cinque proteine che hanno a che fare con la produzione della telomerasi, un gruppo di ricercatori ha individuato un picco di risonanza in quelle molecole nelle bande di frequenza di 0,19 e 0,37 Hz (Cosic, Cosic & Lazar, 2015). Ciò che colpisce dello studio è che altre frequenze non influiscono sulla telomerasi: la molecola è sensibilissima solo a quelle minuscole finestre di frequenze nell'ambito delle onde delta.



Picchi di risonanza di dieci sequenze di telomeri raggruppati intorno alla finestra di frequenza di 0,19 Hz.

Un team di ricercatori, ispiratosi al lavoro del biochimico americano Marko Markov, il quale ha pubblicato oltre cento relazioni scientifiche sull'elettromagnetismo biologico, ha scoperto che le frequenze delta tra 0,5 e 3 Hz stimolano la rigenerazione delle cellule nervose (Sisken et al., 2007).

L'onda delta è quella che vediamo nei tracciati EEG degli individui che provano un senso di connessione con l'infinito e che generalmente narrano di esperienze mistiche in cui il Sé locale si fonde con il Sé non locale. I meditatori con onde delta di grande ampiezza si sentono connessi alla natura, agli altri esseri umani e all'infinito e perdono la sensazione di essere individui isolati, quella che Albert Einstein chiamava l'"illusione della separazione da tutto il resto".



Gli individui in stati trascendenti che provano senso di comunione con la mente non locale mostrano onde cerebrali delta di grande ampiezza.

Quando il cervello produce onde delta, noi immergiamo le nostre cellule in una frequenza che ha la potenzialità di produrre cambiamenti fisiologici benefici a livello cellulare, dalla crescita dei telomeri e dall'aumento dei livelli di GH alla rigenerazione dei neuroni e all'eliminazione delle placche di beta amiloidi. Non si tratta dunque solo di una piacevole esperienza soggettiva, perché nello stato delta creiamo un campo energetico oggettivo in cui l'organismo prospera.

### *Theta*

In termini di lentezza è la seconda onda cerebrale, con oscillazioni tra i 4 e gli 8 Hz, e quella che si osserva più di frequente nei guaritori. Il chirurgo americano Robert O. Becker (1990) scoprì che in alcuni guaritori, quando erano immersi in sedute di guarigione energetica, c'erano prevalentemente onde theta. Prima della seduta potevano presentare beta o delta o altri schemi cerebrali tipici della normale coscienza, ma una volta posate le mani sopra o vicino a una persona malata e iniziato il processo di guarigione, erano sommersi da onde theta.

Ciò valeva per qualsiasi scuola di guarigione ed era indipendente dalle credenze personali. Alcuni erano maestri di qi gong, altri erano sciamani nativi americani, altri ancora praticanti della cabala e c'erano persino guaritori di religione cristiana. In tutti i casi i loro cervelli, quando entravano in seduta di guarigione, erano inondati dalle onde theta (Kelly, 2011).



Seduta di guarigione.

Le onde theta sono associate a molti cambiamenti fisiologici benefici. Alcuni ricercatori hanno studiato gli effetti delle varie frequenze sulla riparazione del DNA scoprendo che i campi elettromagnetici compresi tra 7,5 e 30 Hz sono in grado di migliorare i legami molecolari (Tekutskaya, Barishev & Ilchenko, 2015). All'interno di quest'intervallo, la frequenza dimostratasi più efficace è 9 Hz.

Esistono numerosi studi sulle cellule cartilaginee umane e animali perché la loro riparazione è fondamentale per il benessere, come può confermare chiunque si sia slogato una caviglia o stirato un legamento. Stando a una ricerca che si è avvalsa di elettromagneti pulsanti le cellule cartilaginee umane si rigenerano alla frequenza di 6,4 Hz, che è proprio al centro della banda delle theta (Sakai et al., 1991). Tale frequenza, inoltre, aumenta l'attività degli antiossidanti, le molecole che neutralizzano i radicali liberi, considerati la causa più comune dell'invecchiamento.

Esaminando le caratteristiche tipiche degli EEG di soggetti che praticavano la respirazione addominale, un gruppo di ricerca della Facoltà di medicina dell'Università Toho, in Giappone, ha osservato un aumento sia dei livelli del neurotrasmettitore del benessere (la serotonina) sia le quantità di onde alfa e delta (Fumoto et al., 2004). Un altro studio ha scoperto che le frequenze che si alternano tra i 5 e i 10 Hz riducevano fortemente il dolore lombare in 17 pazienti (Lee et al., 2006).

Una coppia di scienziati russi ha esaminato l'effetto delle frequenze tra i 5,5 e i 16,5 Hz sul DNA in una soluzione acquosa e ha visto che le molecole venivano stimulate soprattutto alla frequenza di 9 Hz e che tale effetto era più che raddoppiato rispetto a quello delle molecole di controllo non trattate (Tekutskaya & Barishev, 2013).

## *Alfa*

Se hai una formazione in neurofeedback o biofeedback, hai sicuramente sentito parlare molto delle onde alfa; durante i corsi s'insegna infatti a indurre stati cerebrali alfa a volontà. Tali onde oscillano tra gli 8 e i 13 Hz.

Le alfa si posizionano al centro delle bande di frequenza, sotto le beta e le gamma e sopra le theta e le delta. Maxwell Cade, mitico pioniere degli studi sul cervello, era convinto che le alfa fungessero da ponte tra frequenze alte e basse. Le beta riflettono l'attività della mente conscia, mentre le theta e le delta rappresentano le menti subconscia e inconscia.

Secondo Cade il ponte alfa collegava inoltre la mente conscia sia con la conoscenza intuitiva dell'inconscio sia con la risorsa non locale del campo universale. Una persona autenticamente completa ed equilibrata è in grado di generare grandi quantità di onde alfa.

È emerso anche che le alfa sono benefiche per l'organismo: per esempio aumentano i livelli dei neurotrasmettitori che regolano l'umore, come la serotonina. In un gruppo di praticanti, in concomitanza con un aumento delle onde alfa si è osservato anche un aumento della serotonina e un miglioramento dello stato emotivo (Fumoto et al., 2010). In un altro studio su meditatori zen si sono osservati gli stessi benefici (Yu et al., 2011).



La meditazione produce cambiamenti benefici nelle onde cerebrali.  
Il ponte alfa è cruciale per connettere la mente conscia  
con le risorse inconse.

In uno studio all'avanguardia, il DNA è stato esposto a frequenze diverse ed è emerso che la frequenza alfa di 10 Hz produce un aumento significativo della sintesi delle molecole del DNA (Takahashi et al., 1986).

In questo intervallo (4-12 Hz) si accendono anche i neuroni dell'ippocampo, mentre a frequenze di 10 Hz e oltre aumentano le

sinapsi dei circuiti della memoria e dell'apprendimento (Tang et al., 1999). Anche altre regioni del cervello sfruttano la banda 8-10 Hz per comunicare, in quanto i loro neuroni oscillano a quelle frequenze (Destexhe, McCormick & Sejnowski, 1993).

Le onde alfa sintonizzano quindi il cervello sulla massima performance, ma facilitano anche l'espressione genica e migliorano l'umore. Le sensazioni altamente emotive di cui parlano i meditatori dopo le normali sedute non sono perciò semplici valutazioni soggettive, bensì fatti biologici concreti che si possono misurare in termini di DNA, neurotrasmettitori e onde cerebrali.

### *Beta*

L'intervallo delle onde beta va dai 13 ai 25 Hz. Queste onde sono di due categorie, ma molti ricercatori contemporanei le distinguono in due tipi d'onda diversi: le beta basse (da 13 a 15 Hz), chiamate anche SMR (ritmo sensomotorio) e associate alle funzioni di mantenimento dell'organismo, e le beta alte (da 15 a 25 Hz), sempre presenti nel cervello pensante ma aumentano quando ci concentriamo su un compito. Quando cerchi una destinazione sul navigatore, scrivi un post per un blog, segui una lezione di lingue o prepari una ricetta elaborata, la quantità di beta alte del tuo cervello aumenta.

Lo stress produce beta alte di ampiezza altissima. Quando discuti animatamente con un amico, sei sotto pressione al lavoro, senti un rumore strano in casa di notte, ricordi un trauma infantile o formuli pensieri negativi, il tuo cervello viene invaso dalle beta alte. Queste onde tipiche dello stress sono associate a un aumento del cortisolo e dell'adrenalina e a un elevato numero di reazioni avverse nell'organismo. Ansia e paura producono beta alte e inibiscono molte funzioni cellulari benefiche, e il corpo invecchia più velocemente se il cervello è sommerso da onde beta alte.

### *Gamma*

Le gamma, le onde cerebrali scoperte più di recente, sono associate all'integrazione delle informazioni provenienti da ogni regione del cervello e alla coerenza quando si sincronizzano tutte (Gray, 1997). Immagina di avere un'illuminazione a proposito di un problema che ti preoccupa da settimane, o di provare soddisfazione per aver eseguito perfettamente un compito difficile. Oppure pensa alle funzioni sin-

cronizzate del cervello di un bambino che gioca, di un artista che dipinge, o di un compositore che scrive un capolavoro: sono tutte onde gamma, le quali iniziano dove finiscono le beta (25 Hz) e raggiungono i 100 Hz e oltre.



Per costruire apparecchi in grado di generare campi elettromagnetici a bassissima frequenza i ricercatori usano un trasformatore, un voltamperometro, solenoidi, un magnetometro e una sonda (Razavi et al., 2014).

Un team diretto da Li-Huei Tsai, del MIT, ha testato gli effetti delle onde gamma sulla malattia di Alzheimer facendo correre in un labirinto alcuni topi e registrando le onde cerebrali dell'ippocampo, l'area responsabile dell'orientamento e della memoria. Quando un topo s'imbatteva in un vicolo cieco, il suo cervello mostrava un picco di gamma. Invece i cervelli dei topi geneticamente modificati per essere predisposti all'Alzheimer non reagivano nello stesso modo, producevano meno gamma e mostravano scarsa sincronizzazione tra gruppi di neuroni.

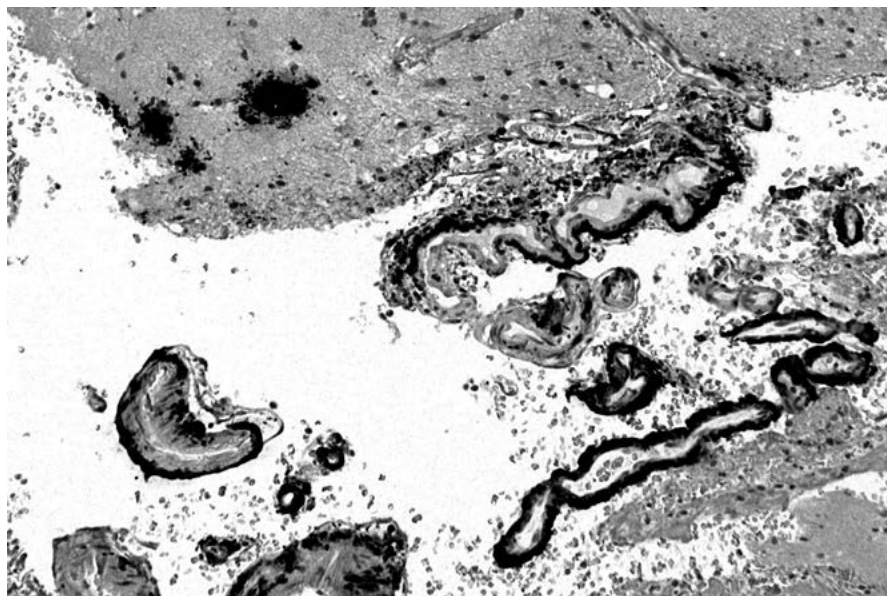
I ricercatori hanno poi inviato lampi di luce alla frequenza gamma di 40 Hz al cervello dei topi: nel giro di un'ora il livello dei beta amiloidi si era dimezzato. Secondo quanto afferma Tsai, erano tutti molto meravigliati (Iaccarino et al., 2016).

Nel tentativo di identificare il meccanismo, la ricercatrice ha scoperto che le gamma attivano una classe di cellule che formano la microglia e che, come spazzini del cervello, divorano le proteine malformate e le cellule morte. Dopo l'esposizione alle gamma, le dimen-

sioni e il numero delle cellule della microglia che avevano iniziato a cibarsi delle placche di beta amiloidi era raddoppiato.

Vikaas Sohal, dell'Università della California, afferma: “Se le oscillazioni delle gamma fanno parte del software del cervello, allora questo studio suggerisce che far girare il software può alterare l'hardware” (Yong, 2016).

Uno studio pilota che ha sfruttato la luce per stimolare l'ippocampo di cinque pazienti affetti dal decadimento cognitivo tipico dell'Alzheimer ha evidenziato che quella tecnica alleviava i sintomi dei malati (Saltmarche et al., 2017). Nuove versioni del metodo uniscono la stimolazione a 10 Hz (alfa) con quella a 40 Hz (gamma) (Lim, 2014, 2017).



L'Alzheimer produce nel cervello placche che ostacolano la segnalazione neuronale.

Le gamma sono associate a molti altri cambiamenti benefici dell'organismo. La frequenza di 75 Hz è epigenetica, in quanto attiva i geni che producono proteine antinfiammatorie nell'organismo (De Girolamo et al., 2013). La frequenza di 50 Hz, all'estremità inferiore dello spettro delle gamma, induce l'organismo ad aumentare la produzione di staminali, le cellule “universali” che si differenziano in

muscoli, ossa, pelle e qualsiasi altro tipo di cellula necessaria (Arde-shirylajimi & Soleimani, 2015). La frequenza di 60 Hz regola l'espressione dei geni dello stress, cioè quelli che codificano gli ormoni dello stress come il cortisolo. La stessa frequenza attiva anche il gene Myc che a sua volta regola circa il 15 per cento di tutti gli altri geni dell'organismo (Lin, Goodman & Shirley-Henderson, 1994).

Le beta alte, le onde cerebrali tipiche dello stress, sopprimono addirittura la sintesi del DNA. L'esposizione di cellule ossee alla frequenza beta di 25 Hz ne ha inibito la crescita. Frequenze gamma di 75 Hz e oltre, invece, ne hanno aumentato la crescita; il picco si è raggiunto a 125 Hz, una frequenza che ha prodotto una crescita pari al triplo di quella della frequenza beta (Ying et al., 2000).

Più che dimostrativi gli studi precedenti sono indicativi, perché in molti di essi le frequenze sono state prodotte da dispositivi esterni, come le apparecchiature per i campi elettromagnetici pulsati. Altri studi, come quelli che collegano le onde cerebrali a cambiamenti cellulari, dimostrano un'associazione, piuttosto che un rapporto causale, tra i due fenomeni.

È chiaro tuttavia che il corpo è sensibile alle frequenze generate dal cervello, dalle più lente onde delta alle più veloci gamma, e che comprendendo quel collegamento possiamo usare il cervello per risanare le cellule.

## **CAMBIAMENTO MENTALE = CAMBIAMENTO DEL CAMPO = CAMBIAMENTO CELLULARE**

Il numero e la varietà dei cambiamenti cellulari associati alle onde cerebrali sono davvero notevoli. Sapendo che le onde che generiamo producono in ogni istante cambiamenti enormi nell'organismo, come indirizzare quel processo in modo che favorisca il benessere globale?

Alcuni studi mostrano che molte pratiche spirituali alterano le onde cerebrali. Anche la mindfulness produce una serie di cambiamenti benefici: una meta-analisi su 56 documenti e 1.715 soggetti ha rilevato un aumento delle onde alfa e theta (Lomas, Ivtzan & Fu, 2015). Altre ricerche evidenziano che la coerenza cardiaca non solo produce alfa e gamma ma placa anche le bande delle beta tipiche dell'ansia (Kim, Rhee & Kang, 2013). Infine, praticare la meditazione

di mindfulness per soli tre mesi è sufficiente a innescare la crescita dei telomeri (Jacobs et al., 2011).

Le ricerche da me effettuate nei laboratori avanzati di Joe Dispenza mostrano che migliaia di persone sono regolarmente in grado di aumentare i propri livelli di delta e gamma (Church, Yang et al., 2016). Durante i seminari di ecomeditazione ho collegato alcuni meditatori a elettroencefalografi e ho osservato aumenti nelle onde gamma, alfa, theta e delta e la scomparsa delle onde beta tipiche della mente scimmia.

L'esperta di EEG Laura Eichman ha descritto così quanto aveva osservato in una partecipante: "I cambiamenti che avevo notato nelle onde cerebrali di Stephanie erano analoghi a quelli di tutti gli individui esaminati. Dopo dieci minuti di esercizi di ecomeditazione, gli individui si sintonizzano sull'energia del cuore e la inviano per connettersi ad altri. In Stephanie ho notato un aumento enorme dell'ampiezza delle onde delta e subito dopo anche delle gamma. Le bande di frequenza più alte delle gamma si adeguavano a quelle delle sue delta basse.

"Il tracciato video era su un setting standard di 10 millivolt, che va benissimo per misurare la normale attività cerebrale. Ma il cervello di Stephanie produceva così tante delta che ho dovuto prima allargare la visualizzazione fino a 20 millivolt – che non era ancora sufficiente – per poi passare progressivamente ai 30 e ai 40 millivolt.

"Ci è capitato di vedere lo stesso collegamento fra bande di frequenze alte e basse – delta e gamma – nei guaritori e nei sensitivi. In seguito ho chiesto a Stephanie di parlarmi della sua esperienza e ho notato che coincideva con la sua mappa cerebrale. La donna ha raccontato che 'sapeva interiormente' di essere piena di luce."



La pillola magica per aumentare il benessere e la felicità.

L'ecomeditazione unisce tapping, mindfulness, coerenza cardiaca e neurofeedback in un connubio semplice ma efficace che integra i benefici di tutti questi metodi. Sono tutti modi per cambiare i campi energetici in cui le nostre cellule si riproducono.

Se ti proponessi una pillola in grado di aumentare la quantità delle cellule staminali in circolazione, allungare i telomeri, eliminare le placche di beta amiloidi nel cervello, migliorare la memoria e l'attenzione, stimolare la serotonina, riparare il DNA, regolare le infiammazioni, rinforzare il sistema immunitario, riparare le cellule della pelle, delle ossa, delle cartilagini e dei muscoli, potenziare i livelli di GH per la riparazione cellulare e incrementare le connessioni neuronali, quanto saresti disposto a pagarla?

Avrebbe un valore inestimabile, eppure è gratuita. L'ecomeditazione è gratuita in internet da oltre un decennio e io l'ho insegnata a migliaia di persone in tutto il mondo. È paradossale che quella che potrebbe essere la più grande svolta della medicina della nostra generazione sia disponibile gratuitamente a chiunque, ricco o povero.

Si possono raggiungere tutti gli stati benefici delle onde cerebrali semplicemente toccando lo schermo e seguendo facili istruzioni. Compiendo questa scelta, cambiamo il nostro campo e le 810.000 cellule che il corpo crea ogni secondo vengono immerse nelle onde salutari che provengono dal nostro stesso cervello.

## **LA RICETTA IDEALE DELLE ONDE CEREBRALI**

Esiste un numero infinito di possibili stati di onde cerebrali, ma ce n'è uno nel quale ci troviamo tutti i giorni e che è il prodotto delle normali funzioni della mente, ossia il modo personale ed esclusivo in cui il nostro cervello elabora le informazioni. Ci è familiare perché l'ampiezza di ogni onda con cui il nostro cervello funziona normalmente è impostata in un determinato intervallo. Siamo abituati a una certa ampiezza delle beta rispetto a quella delle theta, delle alfa e delle delta.

La proporzione individuale di onde cerebrali è come una ricetta e il proprio mix abituale è come la pietanza che si mangia più di frequente. Ne riconosciamo l'odore, il gusto e la consistenza al punto che quando la consumiamo non la notiamo quasi più.

Uno stato di picco è diverso: è come un menu da gourmet i cui ingredienti sono onde cerebrali di qualità elevatissima. Basta aggiungere onde delta per sentirsi in comunione con l'universo e onde theta per provare un'ondata di guarigione. Se aumenta l'ampiezza delle alfa, la mente conscia e quella inconscia iniziano a comunicare tra loro.

Forse le tua ricetta quotidiana personale, espressa in microvolt, è la seguente:

- beta: 20
- alfa: 25
- theta: 30
- delta: 100.

Sono valori abbastanza normali che non hanno nulla di strano; il cervello della maggioranza delle persone è più o meno in questo stato ogni giorno.

Quando si ha un'esperienza di picco, le cifre cambiano e la ricetta del cervello è diversa: le alfa aumentano dai soliti 25 ai 60  $\mu\text{V}$ , le beta generate dalle preoccupazioni si riducono dai 20 ai 5  $\mu\text{V}$ , le theta e le delta volano rispettivamente a 50 e a 200  $\mu\text{V}$ . Si vive una profonda esperienza interiore di connessione con il campo infinito e ci sente in comunione con tutti gli esseri. Questo può essere innescato da una o più delle seguenti esperienze:

- il primo giorno di primavera;
- un film motivante;
- la propria canzone preferita;
- un bambino che ci afferra un dito;
- un massaggio ai piedi;
- un momento di tenerezza con un amico;
- un discorso che ispira;
- correre;
- ricevere un applauso dopo un discorso;
- un caffè fatto alla perfezione;
- il nuovo libro del proprio autore preferito;
- portare a termine un compito a lungo procrastinato;
- contemplare lo spazio vuoto dopo essersi liberati dalle scartoffie;
- il sorriso di uno sconosciuto;
- fare canestro;

- assistere alla nascita in un cucciolo;
- un tramonto meraviglioso;
- innamorarsi;
- una passeggiata sulla spiaggia.

Se ti è capitato di avere una nuova ricetta cerebrale, innescata accidentalmente da uno stimolo esterno, avrai notato che è una sensazione bellissima. E se in quel momento di esperienza di picco io ti avessi collegato a un elettroencefalografo, la ricetta del tuo cervello potrebbe essere stata la seguente:

- beta: 5
- alfa: 60
- theta: 50
- delta: 200.

Nota come sono diversi i valori rispetto alla ricetta quotidiana: le beta provocate da un elevato grado di stress sono quasi tutte scomparse, le alfa si sono impennate, così come le theta e le delta. La proporzione fra onde cerebrali è completamente diversa perché il cervello elabora le informazioni in modo nuovo.

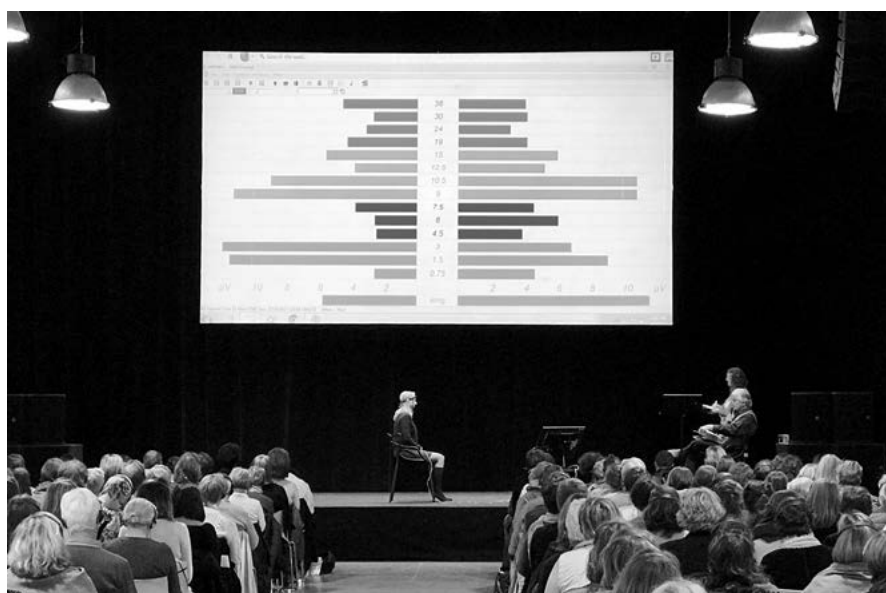
Quando assaggiamo un boccone di un piatto raffinato, il nostro palato resta colpito dal gusto squisito del cibo, per cui lo assaporiamo fino in fondo. La ricetta è nuova e diversa. Neanche la proporzione fra le onde cerebrali in uno stato di picco ci è familiare, perché è una cosa speciale.

Possiamo descrivere quest'esperienza in tanti modi: essere in uno stato trascendente, di flusso, di elevazione, di alterazione, ma anche canalizzare un essere incorporeo, innamorarsi, ricevere la visita di un angelo, sentirsi euforici, toccare il cielo con un dito, vivere un momento magico, vedere uno spirito guida. Qualunque etichetta le diamo, ci rendiamo conto che quella nuova esperienza è speciale. Degustiamo un piatto che è molto più buono delle nostre normali pietanze. Non ci sentiamo noi stessi, ecco perché potremmo pensare che si tratti di una visita divina o di un essere diverso da noi.

Eppure è stato il nostro cervello a elaborare quella ricetta, anche se solo per un breve momento. Il cervello che ha prodotto quella particolare proporzione di onde cerebrali, è in grado di rifarlo e può imparare a farlo volontariamente.



La ricetta abituale di onde cerebrali dei partecipanti al seminario presenta abbondanza di beta provocate dalla paura, poche theta e delta e solo un piccolo ponte alfa.



Dopo il trattamento si osservano grandi emissioni che formano un ponte alfa, theta e delta ampliate e la scomparsa di beta ad ampiezza alta.

Durante i nostri laboratori colleghiamo i partecipanti a elettroencefalografi per vedere le combinazioni di onde cerebrali che rappresentano le loro ricette personali. Spesso le persone sono stressate e ansiose, per cui presentano abbondanza di onde beta ad alta frequenza e poche alfa, theta o delta. Senza un ponte alfa, è normale sentirsi tagliati fuori dal proprio inconscio e dall'universo.

Dopo il trattamento il modo in cui il loro cervello elabora le informazioni cambia totalmente: è come se avessero gustato una ricetta nuova e l'avessero molto apprezzata. Presentano perciò un grande ponte alfa che collega la loro mente conscia a quella inconscia e sono in contatto con le frequenze di guarigione delle theta e le frequenze trascendenti delle delta.

Se riuscissimo a convincerli a farne una pratica costante, in modo che il loro cervello degusti ogni giorno la nuova ricetta di onde cerebrali, si abituerebbero a sentirsi bene e quello diventerebbe il loro nuovo stato normale. Con il passare del tempo i loro standard si innalzerebbero e il piatto da gourmet diventerebbe il loro cibo di base. Il loro corpo sarebbe immerso quotidianamente nei campi di guarigione.

Di seguito un esempio di un partecipante a un laboratorio che ha avuto un'illuminazione quando il suo cervello è entrato in questo stato elevato.

## **Sentire le onde frangersi sulla spiaggia lontana**

Harold, un alto funzionario dell'ONU di 52 anni, era in preda a una crisi profonda. Tre mesi prima, nel bel mezzo di una trattativa per uno scambio di ostaggi, aveva perso i sensi ed era caduto a terra. I medici gli dissero che era stressato, ma non gli diagnosticarono alcuna malattia specifica, per cui gli prescrissero riposo e di imparare a meditare. L'uomo si riprese completamente, a parte l'udito che aveva perso quando era caduto: secondo i test l'udito dell'orecchio sinistro era compromesso all'80 per cento.

A un certo punto decise di iscriversi a un mio corso di formazione di una settimana che avrei tenuto presso l'Esalen Institute a Big Sur, in California. Harold conosceva l'Esalen da quindici anni perché aveva già seguito vari corsi, e il connubio fra massaggi,

acque termali, alimentazione naturale e panorami sull'oceano di solito lo rinvigoriva.

Quando lo conobbi rimasi ammirato dalla sua intelligenza, dal suo senso dell'umorismo e dalle sue larghe vedute. Aveva un rapporto di coppia soddisfacente e di lunga durata, un figlio realizzato, una carriera di successo, aveva scritto un libro che vendeva bene e godeva di numerosi agi materiali. Ciò nonostante era ossessionato dalla logorante sensazione di aver compiuto una scelta sbagliata a un certo punto della vita. Aveva bisogno di un aiuto esperto per decidere se andare in pensione prematuramente dal suo stressante lavoro e per elaborare un buon programma per la propria salute.

Per attuare i cambiamenti che auspicava, Harold si offrì come cavia per una dimostrazione di coaching psicologico davanti al gruppo.

Prima di cominciare la formazione, utilizzammo una serie di test per valutare il grado di benessere dei partecipanti e quindi anche di Harold. I test comprendevano una valutazione psicologica della depressione, dell'ansia, della sofferenza, della felicità e del disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Le analisi comprendevano misurazioni di cortisolo (il principale ormone dello stress), immunoglobulina A salivare (un marker fondamentale del sistema immunitario) e del ritmo cardiaco a riposo. Quando fu il suo turno, collegammo Harold a un elettroencefalografo per monitorare le sue onde cerebrali.

Davanti a tutto il gruppo, l'uomo parlò della sua paura d'invecchiare, di ammalarsi, di perdere importanza. Raccontò dello shock subito quando perse improvvisamente i sensi durante una trattativa per gli ostaggi. Aveva accettato la perdita dell'udito, ma aveva paura che fosse l'inizio di un degrado fisico progressivo.

Mentre lavoravo con lui, Harold cominciò a rilassarsi e a entrare in sintonia con le proprie emozioni. La respirazione rallentò e i muscoli si rilassarono. Il tracciato EEG mostrò picchi di onde theta e delta, un aumento delle frequenze alfa e una riduzione delle onde beta. Tutto ciò indicava che stava abbandonando la sua ansiosa mente scimmia e si stava risintonizzando sull'intuito e sulle sensazioni fisiche. Man mano che la sua mente cambiava, anche le funzioni cerebrali si modificavano.

Lavorammo sulle paure e sulle delusioni, ma anche sui precisi obiettivi che avrebbe potuto raggiungere se avesse unito il rilassamento alla creatività. La psicologia energetica lo aiutò e superare tutte le emozioni confuse derivanti dalla sua crisi di salute, mentre il coaching psicologico gli chiarì le opportunità

che gli si presentavano e i nuovi obiettivi che avrebbe potuto stabilire.

Alla fine gli chiesi: “Come va la perdita dell’udito dell’80 per cento nell’orecchio sinistro?”. Stupito, mi rispose: “È quasi sparita, forse si è ridotta al 15 per cento.”

“Ma come fa a sapere che è una perdita dell’udito dell’80 per cento?” gli domandai.

“Me l’ha detto il medico. È una diagnosi clinica.”

“Lavoriamo su questa convinzione” gli suggerii io.

Ci concentrammo su convinzioni come: “È una diagnosi clinica” e “Me l’ha detto il medico, quindi dev’essere vero.”

Dopo averlo accompagnato lungo un percorso che metteva in dubbio tali convinzioni, gli chiesi nuovamente dell’orecchio sinistro. Lui chiuse gli occhi e si concentrò intensamente sull’udito. Poi di colpo spalancò gli occhi e, quasi gridando, esclamò: “Riesco a sentire le onde che si frangono sulla spiaggia. È da quindici anni che vengo all’Esalen e non ero mai riuscito a sentire l’oceano. Adesso lo sento!”.

## **LA PRATICA ABITUA IL CERVELLO A UN NUOVA NORMALITÀ**

Durante i ritiri di ecomeditazione, la prima mattina insegniamo ai partecipanti a raggiungere quegli stati di picco. Se si dà al corpo la giusta combinazione di segnali, non è difficile. All’inizio ci vogliono quattro minuti per immergersi nella “ricetta”, nel pomeriggio i partecipanti sono in grado di farlo in 90 secondi.

Tutti si sentono magnificamente e pensano di andare in paradiso ogni volta che chiudono gli occhi e cominciano a meditare; eppure lo stato delle onde cerebrali è solo l’inizio. Poi insegniamo a evocare la magica ricetta tenendo gli occhi aperti, dapprima nella sala della meditazione. Quando raggiungono uno stato stabile di ecomeditazione in un ambiente protetto, cominciamo a mandarli all’esterno.

I partecipanti passeggiano lungo i sentieri o attraverso il giardino imparando a mantenere quello stato, poi ritornano nella sala della meditazione e chiudono gli occhi, aumentando la quantità di alfa, quindi escono di nuovo all’esterno. Alterniamo ripetutamente dentro e fuori, occhi chiusi e occhi aperti.

Passato il terzo giorno, di solito sono in grado di mantenere il nuovo stato fuori della sala con gli occhi aperti. Arrivati in quella fase, il loro “settaggio” comincia a cambiare perché in essi si stabilisce una nuova normalità. Il medico Susan Albers descrive il processo con queste parole: “La mattina dopo il corso è stata la prima volta in cui sono riuscita veramente a meditare in tutta la mia vita. E ho 52 anni. Sono una che non è mai tranquilla e invece in quel momento ero calma. Che rivelazione!”.

Un'altra partecipante, Maaïke Linnenkamp, racconta: “L'ecomeditazione mi rende più calma, più rilassata e più lucida. Rinunciare ai miei vecchi processi mentali e prendere le distanze dai ricordi dolorosi nei quali mi crogiolavo mi ha aiutata moltissimo. Per la prima volta in vita mia non mi sono fatta prendere dall'ansia ricordando certi eventi negativi. In seguito, mentre spiegavo a un'amica che non ero più ansiosa, non riuscivo a crederci. Sono molto riconoscente e applicherò questa tecnica regolarmente.”



Partecipanti a un laboratorio di ecomeditazione presso l'Esalen Institute in California.

Susan, Maaïke e i loro amici hanno imparato a usare la nuova ricetta delle onde cerebrali e ad applicarla ogni giorno. Hanno insegnato al loro cervello a cucinare continuamente quella squisita pietanza. Bere un vino scadente dopo aver degustato un prodotto di alta qualità, indossare tessuti ruvidi dopo aver provato morbide fibre confortevoli o accontentarsi di un cellulare obsoleto dopo aver provato l'ultimissimo modello è sgradevole come ritornare alla ricetta di un tempo. Lo stato cerebrale precedente è diventato un estraneo, perché il cervello si è aggiornato.

## **GLI STATI CEREBRALI COERENTI INNESCANO L'ESPRESSIONE GENICA**

Ho fatto da ricercatore capo in numerosi studi che evidenziano gli effetti della guarigione emozionale su sintomi sia fisici sia psicologici. Nel mio ultimo lavoro ho analizzato gli effetti epigenetici della riduzione dello stress: il numero e l'importanza dei geni interessati è strabiliante.

Quando da Iraq e Afghanistan cominciarono a ritornare i primi gruppi di veterani, gli psicoterapeuti mi riferirono di essere assediati da pazienti che soffrivano di PTSD, il disturbo da stress post-traumatico. Linda Geronilla, psicologa clinica e ricercatrice della Facoltà di medicina della Marshall University (Virginia), mi raccontò che in pochissime sedute di tapping EFT i sintomi tipici del PTSD, fra cui incubi, flashback e ipervigilanza, sparivano.

Linda e io progettammo uno studio per stabilire se l'EFT fosse efficace nel PTSD. Il nostro studio pilota si basava su soli sette veterani, ma ebbe un tale successo che raggiunse una significatività statistica del 5 per cento: vale a dire che esiste una sola possibilità su venti che i risultati siano attribuibili al caso (Church, Geronilla & Dinter, 2009). Quando questo si verifica su un campione molto limitato, significa che il trattamento è molto efficace.

Successivamente con un gruppo di colleghi avviai un esperimento di controllo randomizzato su scala nazionale, in cui confrontammo un gruppo di veterani curati secondo il protocollo standard presso ospedali dedicati, con un secondo gruppo trattato con lo stesso protocollo ma insieme all'EFT.

Ci vollero parecchi anni per completare lo studio ma i risultati furono identici: i sintomi del PTSD si ridussero di oltre il 60 per cento (Church et al., 2013). Dopo la pubblicazione, Geronilla condusse uno studio analogo ottenendo praticamente gli stessi risultati (Geronilla et al., 2016).

Volevo sapere che cosa accadesse nell'organismo di quei veterani soprattutto a livello del genoma, così nel 2009 avviai uno studio sull'espressione genica in veterani che avevano partecipato a dieci sedute di EFT. Dopo i sei anni occorsi per completare la ricerca, alla fine si osservò che erano stati regolati sei geni dello stress e che le infiammazioni si erano ridotte anche quando il sistema immunitario era iperstimolato (Church, Yount et al., 2016).

## **L'EFT PRODUCE CAMBIAMENTI GENETICI ENORMI**

Beth Maharaj, una psicoterapeuta molto creativa mia amica, progettò uno studio all'avanguardia per la tesi di dottorato scoprendo così un nuovo test genetico. Nei precedenti esperimenti clinici i veterani dovevano consegnare alcuni campioni di sangue al laboratorio, mentre il nuovo test si basava sulla saliva. I soggetti dovevano soltanto sputare in un contenitore per permetterci di misurare l'espressione di centinaia o addirittura migliaia di geni.

Maharaj somministrò una seduta placebo di un'ora a quattro soggetti seguita, una settimana dopo, da una seduta di un'ora di EFT, quindi confrontò i campioni di saliva prima e dopo ogni seduta. Dai risultati emerse che l'EFT innescava la regolazione di ben 72 geni (Maharaj, 2016) dalle funzioni interessantissime. Di seguito ne elenco alcune:

- soppressione dei tumori maligni;
- protezione contro la radiazione solare ultravioletta;
- insulino-resistenza al diabete di tipo 2;
- immunizzazione contro infezioni opportunistiche;
- attività antivirale;
- connettività sinaptica fra neuroni;
- generazione di globuli bianchi e rossi;
- aumento della fertilità maschile;
- costruzione di materia cerebrale bianca;
- regolazione del metabolismo;
- aumento della plasticità neuronale;
- rafforzamento delle membrane cellulari;
- riduzione dello stress ossidativo.

Tali alterazioni nell'espressione genica erano di grande portata e il giorno dopo, quando Maharaj riesaminò i soggetti, gli effetti erano ancora presenti al 50 per cento circa. Era un risultato enorme per una sola ora di terapia.

## **LA MEDITAZIONE REGOLA I GENI DEL CANCRO**

Motivato dal successo di Maharaj, Joe Dispenza decise di sottoporre al test i partecipanti di uno dei suoi laboratori avanzati. Quando

arrivarono i risultati ottenuti sui campioni di saliva di trenta individui, osservammo che in otto geni era avvenuto un significativo aumento dell'espressione durante i quattro giorni di meditazione.

Con un gruppo di ricercatori esaminai i dati ottenuti da oltre cento EEG provenienti da un altro laboratorio di Dispenza: dopo quattro giorni di pratica, i partecipanti entravano in stato meditativo con una velocità maggiore del 18 per cento e il rapporto fra onde beta responsabili dell'ansia e onde delta che attivano processi integrativi migliorava del 62 per cento (Church, Yang et al., 2016).

Le efficaci pratiche di meditazione di Dispenza regolavano il cervello degli individui, ma trasformavano anche i loro geni. Le funzioni degli otto geni regolati testimoniavano un cambiamento fisiologico. Tali geni prendono parte alla neurogenesi, ossia lo sviluppo di nuovi neuroni in reazione a nuove esperienze e insegnamenti, inoltre sono implicati nella difesa dell'organismo contro i fattori d'invecchiamento delle cellule.

Molti di essi regolano la riparazione cellulare, fra cui la capacità di far migrare cellule staminali nei punti dell'organismo dove occorre riparare tessuti danneggiati o invecchiati. Tali geni sono però implicati anche nella costruzione di strutture cellulari, in particolare del citoscheletro, ossia l'impalcatura di molecole rigide che determina la forma delle cellule.

Tre degli otto geni aiutano l'organismo a identificare ed eliminare le cellule tumorali, inibendo lo sviluppo dei tumori maligni. Di seguito le definizioni e le funzioni di quegli otto geni.

**CHAC1:** regola il bilancio ossidativo delle cellule. Il glutatione è cruciale per ridurre i radicali liberi, e il CHAC1 contribuisce al controllo dei livelli di quest'ormone nelle cellule (Park et al., 2016). Il CHAC1 ha numerose altre funzioni, partecipa alla formazione e allo sviluppo ottimale delle cellule nervose (Cantagrel et al., 2010), ma si ritiene anche che coadiuvi la corretta formazione delle molecole proteiche che regolano l'ossidazione e la formazione dei neuroni.

**CTGF** (fattore di crescita del tessuto connettivo): svolge un ruolo importante in numerosi processi biologici (Hall-Glenn & Lyons, 2011), dalla cicatrizzazione allo sviluppo osseo, alla rigenerazione delle cartilagini e di altri tessuti connettivi. Il CTGF regola lo sviluppo di nuove cellule, le induce a migrare nei siti delle ferite e delle lesioni e a stabilire legami durante il processo di cicatrizzazione. L'espressione

ridotta di questo gene è associata a tumori e a malattie autoimmuni come la fibromialgia.

**TUFT1:** svolge una serie di funzioni nella riparazione e nel risanamento delle cellule (Deutsch et al., 2002) e regola la funzione di una classe di cellule staminali. Durante lo sviluppo dei denti nell'infanzia, il TUFT1 innesca il processo di mineralizzazione dello smalto. Si ritiene anche che sia coinvolto nella regolazione dell'ossigenazione delle cellule e nella differenziazione dei neuroni.

**DIO2:** è importante per le funzioni relative a molti tipi di tessuti cerebrali ed endocrini (Salvatore et al., 1996). Oltre a prevalere nel tessuto tiroideo, è ampiamente espresso anche in altri tessuti, in quanto sincronizza le cellule locali con la funzione tiroidea. Aiuta inoltre a regolare il metabolismo riducendo l'insulino-resistenza, che a sua volta limita il rischio di contrarre malattie metaboliche (Akarsu et al., 2016) e svolge un ruolo nelle dipendenze e nelle voglie impellenti. Infine aiuta a regolare l'umore, soprattutto nella depressione.

**C5orf66-AS1:** questo gene è associato alla soppressione dei tumori (Wei et al., 2015), in quanto codifica un tipo di RNA che identifica ed elimina le cellule cancerose dall'organismo.

**KRT24:** codifica la sintesi di una molecola proteica che determina la struttura delle cellule, aiuta le cellule a organizzarsi in insiemi regolari (Omary et al., 2009) e sopprime determinati tipi di cellule cancerose come quelle dei tumori del colon-retto (Hong et al., 2007).

**ALS2CL:** fa parte della classe di geni che sopprimono i tumori, in particolare quelli che contribuiscono al carcinoma alle cellule squamose del capo e del collo (Lee et al., 2010).

**RND1:** coadiuva lo sviluppo delle cellule e organizza le molecole che formano la loro struttura rigida; catalizza la crescita delle parti delle cellule neurali che si allungano per connettersi ad altri neuroni; sopprime alcuni tipi di cellule cancerose come quelle dei tumori alla laringe e alla mammella (Xiang et al., 2016).

Nuove tecnologie ci consentono di sbirciare nei nuclei delle cellule e nel flusso d'informazioni nel cervello per capire che cosa accada durante l'EFT, la meditazione e altre pratiche volte a ridurre lo stress. Stiamo scoprendo che i cambiamenti prodotti da questi metodi non sono affatto banali. Il concetto emergente è che i cambiamenti mentali producono modifiche profonde nella materia che costituisce il nostro organismo.

Bryce Rogow, ex medico dei marines che ha prestato servizio in quattro interventi militari in Iraq, era presente durante alcuni combattimenti violentissimi e ha assistito a veri e propri massacri. Dopo essere stato congedato perché affetto da PTSD è andato alla ricerca dell'autoguarigione. Di seguito la sua storia.

## **Dalla guerra alla pace interiore**

**di Bryce Rogow**

Molti miei amici dicono che sono pieno di contraddizioni. Da un lato sono in cerca di spiritualità: ho studiato meditazione in un monastero zen in Giappone, sono un istruttore di yoga e sto apprendendo la medicina mente-corpo da alcuni dei più autorevoli guaritori del mondo. Dall'altro sono reduce da quattro operazioni militari in Iraq in qualità di medico e ausiliario del corpo sanitario dei marines.

Una volta lasciato l'esercito, mi diagnosticarono il PTSD. Mi sentivo completamente disorientato e inutile, per cui m'imbarcai in un viaggio alla scoperta di me stesso e del risanamento basato sull'apprendimento delle tecniche più efficaci per alleviare la sofferenza psicofisica.

Nel novembre 2004, durante il mio primo dislocamento con un battaglione di ricognizione, presi parte alla seconda battaglia di Fallujah, un assalto massiccio contro una città, che è stato descritto come il combattimento urbano più aspro dell'esercito americano dai tempi di Hue, in Vietnam.

Tutti noi conserviamo immagini indelebili di quell'assalto, immagini con cui dobbiamo imparare a convivere.

Per me, una di quelle immagini è la morte del mio primo compagno causata da una delle innumerevoli mine artigianali sepolte dai ribelli nei campi e a lato delle strade.

Il mio metodo per mantenermi sano di mente, oltre a imbottirmi degli analgesici a cui noi medici e ausiliari avevamo accesso, era accettare il fatto che ero già morto, perciò mi ripetevo continuamente che nulla poteva più toccarmi proprio perché ero già morto.

Nel 2008, quando fui congedato con onore dall'esercito, mi meravigliai di essere sopravvissuto alla guerra. Mi sarei aspettato un'enorme ondata di sollievo sapendo che non sarei più stato in prima linea, ma non provai nulla. Camminavo e guidavo per le città degli Stati Uniti in preda alla stessa tensione di paura che avevo provato in Iraq.

A lungo mi stordii con alcol e farmaci, fra cui il clonazepam, una benzodiazepina prescritta da uno psichiatra di buone intenzioni del dipartimento che si occupava degli ex combattenti. Diventai farmacodipendente e adottai comportamenti pericolosi.

Quando ne uscii mi resi conto che dovevo fare da solo e decisi di imparare a meditare da un autentico maestro asiatico. Così andai in Giappone, in un monastero zen tradizionale chiamato Sogenji, nella città di Okayama. Rimanere per ore nella posizione del mezzo loto mi ricordava le “posizioni di stress” che usavamo durante gli interrogatori dopo che la tortura dell’acqua fu proibita.

Sono profondamente grato a Shodo Harada-Roshi, un vero maestro di zen moderno per avermi aiutato a fare quell’esperienza. Una volta lasciato il monastero compresi però che non sarei mai riuscito a mantenere quel livello di meditazione per conto mio, ma avrei avuto bisogno di sistemi più facili e veloci e avrei dovuto comprendere meglio la mente e il corpo per trarre beneficio dalla pratica meditativa nella vita quotidiana.

Perciò rimasi davvero stupito il giorno in cui, mentre cercavo in internet, m’imbattei in Dawson Church, il quale aveva già elaborato un metodo del genere, una “meditazione delle meditazioni” che lui chiama ecomeditazione.

La prima volta che la provai mi limitai a seguire le istruzioni online e nel giro di due minuti mi accorsi di aver attivato tutte le risorse di risanamento e di essere entrato in uno stato di profondo rilassamento e benessere al quale prima accedevo dopo ore, per non dire giorni o addirittura settimane, di meditazione.

Rogow è diventato un acceso sostenitore dell’uso dell’ecomeditazione nel Dipartimento degli affari dei veterani, in quanto è convinto che tutti gli ex combattenti dovrebbero potersi avvalere di metodi di autoaiuto semplici e poco costosi.

Ormai sono migliaia le persone che seguono i sette semplici passi delineati in EcoMeditation.com e che vivono la stessa esperienza di pace profonda e immediata vissuta da Rogow. Esaminando i loro cambiamenti fisici, notiamo che il cortisolo cala e il battito cardiaco rallenta (Groesbeck et al., 2016), mentre aumentano gli ormoni legati al sistema immunitario e al benessere. Si riducono considerevolmente anche l’ansia, la depressione e la sofferenza. La pace interiore abbassa lo stress e produce cambiamenti benefici nell’organismo, persino a livello dell’espressione genica.

## **IL TUO STATO INTERIORE È LA TUA REALTÀ GENETICA**

Oggi le analisi genetiche individuali sono ampiamente diffuse, in molti sanno quali sono i loro geni e a quali specifiche malattie potrebbero essere esposti in base al loro profilo genetico. Nei seminari mi sento spesso chiedere: “Io possiedo il gene XYZ. Significa che sono destinato ad ammalarmi di XYZ?”.

La gente si preoccupa tantissimo per gli esiti dei test genetici, eppure, come avrai letto nell'elenco precedente, molti geni si possono modificare radicalmente con il tapping e la meditazione.

A determinare il tuo destino non sono tanto i geni che hai quanto ciò che ne fai. Se sottoponi l'organismo a stress elevato per lunghi periodi, regoli verso l'alto l'espressione dei geni del cancro.

Ma se fai tapping e mediti quotidianamente, riduci lo stress e regoli verso il basso l'espressione di quei geni. Se le 810.000 cellule che si generano ogni secondo nascono in un campo energetico d'amore e bontà, quello stesso campo ne regola l'espressione genica.

L'impatto della mente sulla materia non è un concetto filosofico astratto, ma un fatto fisico e concreto come il corpo nel quale abitiamo. Pensiero dopo pensiero, momento dopo momento, la mente crea i campi energetici in cui si riproducono le cellule. I pensieri positivi garantiscono alle cellule un'ambiente energetico in cui prosperano e i pensieri che nutrono le cellule mentre si rigenerano diventano materia molecolare sana. L'energia è epigenetica, in quanto regola i processi della vita e della guarigione. Se innalziamo la coscienza verso l'infinito, generando nel cervello la ricetta energetica dell'incandescenza, le nostre cellule prendono la forma del modello energetico elevato che forniamo loro.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Le attività di questa settimana:

- pratica l'altruismo:  
oggi sorridi agli sconosciuti,  
ringrazia i commessi dei negozi,  
fai una cosa carina e inaspettata per una persona amica;

- scrivi e invia una breve lettera o un'email a una persona a cui vuoi bene;
- ascolta l'ecomeditazione sul cellulare mentre cammini, corri o fai ginnastica.

La versione online di questo capitolo comprende:

- video di scansioni cerebrali;
- il database delle ricerche sulla guarigione energetica;
- interviste audio a esperti di neurofeedback con EEG;
- altre storie personali e approfondimenti.

Per accedere alla versione online, vai su:

[MindToMatter.club/Chapter4](http://MindToMatter.club/Chapter4)

## CAPITOLO 5

# IL POTERE DELLA MENTE COERENTE

Sono sdraiato su una spiaggia alle Hawaii. È una giornata stupenda, senza una nuvola e con una lieve brezza che increspa l'oceano. Intorno a me giocano tanti bambini e in acqua ci sono numerosi vacanzieri che si divertono. C'è chi fa snorkeling e ammira la colonia di tartarughe nella barriera corallina e chi in kayak solca la baia avanti e indietro.

Sono venuto a rifugiarmi qui per garantirmi la tranquillità necessaria per finire il mio libro, visto che la data di consegna è pericolosamente vicina.

Dopo aver scritto tutta la mattina, ho deciso di concedermi una pausa. Mentre lavoravo al computer, ogni tanto davo un'occhiata alla gente felice e al panorama e mi dicevo: "Sei alle Hawaii. Perché te ne stai rinchiuso in questo residence buio invece di goderti il mare?".

Alla fine ho ceduto a quei pensieri e mi sono diretto alla spiaggia.

Ora che sono sdraiato sulla sabbia calda, la mia mente ha ripreso il suo chiacchiericcio. "Ma che ci fai in spiaggia? Sei venuto alle Hawaii per finire il libro, e invece di scrivere te ne stai sdraiato a oziare."

Riconosco che è proprio vero, arrotolo l'asciugamano sospirando e ritorno al residence.

Questo è un esempio delle contraddizioni che ci tormentano. Il nostro critico interiore ci rimprovera qualunque cosa facciamo. Quando ero nel residence a scrivere, il mio critico interiore mi tormentava perché non ero in spiaggia, ma non appena sono uscito mi ha

sgridato perché non stavo scrivendo. Non c'è mai niente che gli vada bene. Siamo in tanti a essere intrappolati in un circolo vizioso analogo fatto di pensieri negativi, ripetitivi e interminabili.

## **I PENSIERI NEGATIVI ASSEDIANO LA MENTE**

Da uno studio su individui psicologicamente equilibrati è emerso che ogni giorno formulavano circa quattromila pensieri distinti: una quota compresa tra il 22 e il 31 per cento erano pensieri indesiderati, incontrollabili e fastidiosi mentre per il 96 per cento erano pensieri ripetitivi riguardanti le attività quotidiane (Klinger, 1996). Secondo il programma per il benessere della Cleveland Clinic, il 95 per cento dei nostri pensieri sarebbe di tipo ripetitivo e l'80 per cento di tipo negativo.

Duemila anni fa il Buddha individuò nella mente la fonte delle nostre sofferenze. Nella Bhagavad Gita, Arjuna si lamenta così: “La mente è davvero molto capricciosa, o Krishna, turbolenta, forte e ostinata.” Purtroppo siamo quasi tutti intrappolati nel circolo dei pensieri negativi senza sapere come uscirne. Ma perché il nostro enorme e complesso cervello si è evoluto per funzionare in questo modo?

## **IL VALORE IN TERMINI EVOLUTIVI DEI PENSIERI NEGATIVI**

I pensieri ripetitivi e negativi hanno una loro logica nella prospettiva della biologia evolutiva. Per i nostri lontani antenati, i pensieri ripetitivi gestivano gli abituali compiti quotidiani, mentre i pensieri negativi insistenti si focalizzavano sulle possibili minacce ambientali, migliorando così le probabilità di sopravvivenza.

Il cervello è programmato in modo da generare automaticamente onde beta quando la sopravvivenza è a rischio. Le beta sono le onde tipiche della paura, l'emozione che manteneva in vita i nostri antenati. Il loro grado di allarme ipervigile e paranoico era direttamente pro-

porzionale al tasso di sopravvivenza. Se per colpa di un solo istante di disattenzione non ti accorgevi della tigre in agguato, finivi divorato.

Ora ti racconto la storiella di due sorelle adolescenti vissute centomila anni fa e che chiamerò Hug e Gug.

Hug è una ragazza felicissima che canta di gioia mentre trasporta ogni giorno l'acqua dal ruscello al villaggio. Si attarda ad annusare il profumo dei fiori gialli, ad ascoltare le risate dei bambini, osserva con meraviglia le tinte aranciate del sole che sorge e vede qualcosa di bello in ogni abitante del villaggio.

La sorella Gug è l'esatto contrario. Sospettosa e paranoica, si guarda sempre attorno malfidente. Vede solo il lato negativo delle cose, scova problemi ovunque e nota tutti i difetti dei compaesani. Quando trasporta l'acqua dal ruscello al villaggio, gli altri la evitano tranne Hug, che trova qualcosa di bello anche nella sorella.

Un giorno le due ragazze vengono avvistate da una tigre affamata nascosta fra l'erba alta. Gug, sempre in allerta, intravede l'animale una frazione di secondo prima di Hug, perciò urla e si mette a correre un nanosecondo prima che la sorella la veda e scappi anche lei.

Hug viene sbranata e non raggiunge mai la pubertà. Gug si riproduce trasmettendo i suoi geni dell'individuazione delle minacce alla generazione successiva.

Ora moltiplica per mille generazioni, ciascuna delle quali ha migliorato un po' la capacità di percepire le cose negative. Grazie alla selezione naturale questa abilità è diventata una vera e propria arte. E così arriviamo a noi e a oggi. Anche quando non c'è alcun pericolo, il cervello da cavernicoli che abbiamo ereditato da Gug perlustra diligentemente l'orizzonte in cerca di minacce.

I nostri lontani antenati potevano commettere due gravi errori: il primo era pensare che non ci fosse alcuna tigre in agguato quando c'era, e il secondo era pensare che ci fosse una tigre in agguato quando non c'era. È quanto spiega lo psicologo Rick Hanson in *Hardwiring happiness: The practical science of reshaping your brain and your life* [Pre-disporci alla felicità: la scienza pratica di riplasmare il proprio cervello e la propria vita].

Il secondo tipo di errore non ha immediate ripercussioni negative in termini evolutivi. Percepire le minacce ed essere sempre alla ricerca di cose negative ci rende antipatici e insopportabili come Gug, ma ci garantisce la sopravvivenza.



Grazie all'evoluzione il nostro cervello è diventato estremamente ricettivo nei confronti dei segnali ambientali di pericolo.

Il primo tipo di errore è una condanna a morte. È sufficiente non vedere la tigre una sola volta per essere sbranati. Il patrimonio genetico degli individui come Hug, che non hanno la capacità di concentrarsi continuamente sulle minacce, viene scartato.

Se mi avesse osservato sulla spiaggia alle Hawaii, Madre Natura mi avrebbe dato la medaglia d'oro per la mia capacità sopraffina di scovare negatività ovunque. Sfortunatamente al mio cervello da caver-nicolo non importa nulla della mia felicità: qualunque cosa io decida, il mio critico interiore mi fa a pezzi.

## **Il commesso che non voleva duplicare le chiavi**

Un giorno mi recai in un punto vendita di una grande catena di articoli da ferramenta per duplicare la chiave della mia vecchia Ford. L'addetto all'apposita macchina era al suo posto e io gli mostrai la chiave.

Questi la prese come se fosse stata una siringa infetta, scosse il capo e disse che non tenevano quel tipo di chiave. Gli feci notare che la Ford aveva fabbricato circa tre milioni di auto di quel modello, quindi non potevano certo essere chiavi rare. L'addetto aggiunse dubbioso: "È una chiave a doppia mappa" come se rappresentasse una difficoltà insormontabile.

Al che risposi speranzoso: "Mi ha duplicato la stessa chiave la settimana scorsa."

L'uomo inserì la chiave nel lettore laser, ma dopo la scansione si accese una spia rossa.

"No" mi disse mestamente "questa non la teniamo."

"Non potrebbe riprovare?" lo pregai.

Il commesso premette nuovamente il pulsante, il laser scansionò la chiave e questa volta si accese una spia verde.

"Siamo veramente a corto di matrici" mi disse a quel punto scuotendo la testa.

"Le piacerebbe controllare?" gli chiesi educatamente.

Lui frugò fra le scorte, trovò la matrice e mi duplicò la chiave, il tutto con un'aria di delusione come se il mondo l'avesse abbandonato. Il suo superpotere era riuscito addirittura a far sbagliare il laser.

Impaziente come sono avrei voluto afferrarlo per le spalle, tirarlo su di morale, regalargli una copia di *Il potere del pensiero positivo*, dargli un pass gratuito per uno dei miei seminari e fargli uno dei miei tipici discorsi motivazionali.

La mia parte comprensiva provò tuttavia a mettersi nei suoi panni. Come si vive quando si ha una mente che vede difficoltà anche quando non ce ne sono, quando il tuo modo di pensare ti fa rinunciare anche all'impresa più semplice prima ancora di provare, quando hai una mente predisposta al fallimento?

## IL CERVELLO CAVERNICOLO

I nostri antenati abbandonarono le savane migliaia di anni fa, eppure la maggior parte delle persone cerca cose negative con più ostinazione del necessario.

La mattina, quando ci svegliamo, il cervello è appena uscito dagli stati del sonno theta e delta, poi entriamo in alfa e ci sentiamo come se fossimo sospesi finché il cervello non si sveglia completamente. Quando sopraggiungono le beta cominciamo a pensare e a preoccuparci, il meccanismo evolutivo di avvistamento delle tigri si attiva e la

nostra mente è sommersa da un branco di predatori immaginari. A questo punto formuliamo pensieri tipo:

“È oggi o è la settimana prossima che devo consegnare il rapporto al capufficio?”.

“Che cosa posso mangiare che non faccia ingrassare?”.

“Ho sentito mio marito russare la notte scorsa?”.

“Di che umore saranno i miei figli oggi? Mi faranno diventare matta?”.

“Mi sa che le scarpe che volevo mettere oggi non stanno bene con questo completo.”

“Abbiamo terminato il caffè?”.

“Vorrei sapere qualcosa di più sul disastro di cui hanno parlato ieri sera al telegiornale.”

“Che tempo farà oggi?”.

“Se la mia amica non ha commentato il mio post su Facebook mi arrabbio.”

“Quanti ingorghi prevede per stamattina il navigatore di Google?”.

Una volta svegli, il cervello ci sommerge di preoccupazioni, ma è proprio così che si è evoluto. Quando si svegliava, Gug aveva la necessità di essere attentissima in un ambiente ostile, dall'istante stesso in cui apriva gli occhi: dopo tutto, una tigre poteva essersi intrufolata nella caverna mentre lei dormiva. I neandertaliani che si svegliavano scontenti, sospettosi e paranoici sopravvivevano. La ragazza che si svegliava felice, pacifica e soddisfatta, ignorava bellamente i minuscoli indizi che facevano la differenza tra la vita e la morte.

Oggi, in assenza di predatori, quando ci svegliamo continuiamo ugualmente a preoccuparci fin da subito. I pensieri ci inondano il cervello, si aprono le cateratte e la mente si agita in un torrente d'ansia. Prima ancora di uscire dalla porta e di cominciare la giornata, siamo già in preda a pensieri ansiogeni.

Il cervello cavernicolo per molti versi è oggi una zavorra. Grazie a uno studio su oltre 68.000 adulti, durato otto anni e pubblicato sul “British Medical Journal”, alcuni ricercatori hanno scoperto che anche l'ansia lieve fa aumentare del 20 per cento il rischio di morte (Russ et al., 2012). La stessa capacità che salvava i nostri antenati – cercare pericoli ovunque e ignorare gli aspetti positivi – oggi ci uccide. La



Le due domande fondamentali per la sopravvivenza sono: “Posso mangiarlo?” e “Mi mangerà?”.

mente è diventata una grave minaccia per la sopravvivenza. Il cervello cavernicolo è una malattia letale.

## **Trasportare una donna per un giorno intero**

Ecco una simpatica storiella su due monaci che stavano compiendo un lungo viaggio. Una mattina si trovarono davanti a un fiume gonfio d'acqua, e sulla riva c'era una giovane donna che non riusciva ad attraversarlo. Il più anziano dei due monaci la issò sulle proprie spalle e la trasportò sulla sponda opposta. Dopo averlo ringraziato, la donna riprese la propria strada.

I due camminarono in silenzio fino al tramonto, ma la tensione era palpabile e a un certo punto il monaco più giovane non riuscì più a trattenersi ed esclamò: “I nostri voti ci proibiscono di toccare le donne. Come hai potuto farlo?”.

“Figliolo” rispose l'anziano, “questa mattina io l'ho sollevata e poi l'ho posata a terra. Invece tu te la sei portata dietro tutto il giorno.”

Le rabbiose ruminazioni interiori avevano fatto aumentare il livello di stress del giovane monaco anche dopo la conclusione dell'episodio. È ciò che facciamo quando siamo ossessionati dal passato o temiamo il futuro. Usando il sistema che Madre Natura ha progettato solo per il pericolo concreto, con il pensiero inviamo al corpo segnali di stress che compromettono la nostra capacità di rigenerarci e risanarci.

Ho effettuato uno studio su addetti del settore sanitario in collaborazione con Audrey Brooks, psicologa e ricercatrice presso l'Università dell'Arizona. I soggetti erano chiropratici, infermieri, psicoterapeuti, medici e praticanti di terapie alternative. Abbiamo misurato il loro disagio psicologico prima e dopo un laboratorio di tapping EFT di una giornata. Lo studio finale comprendeva 216 partecipanti divisi in cinque laboratori (Church & Brooks, 2010).



Gli addetti al settore sanitario facevano tapping in gruppo.

Notammo che i sintomi dell'ansia, della depressione e di altri disturbi mentali erano diminuiti in media del 45 per cento nel corso della giornata. Sei mesi dopo riesaminammo i soggetti e notammo che coloro che avevano continuato a fare tapping erano meno stressati.

La cosa che ci colpì maggiormente fu però vedere quanto erano stressati i lavoratori del settore sanitario. In base alla scala usata nello studio, un punteggio pari a 60 rappresenta ansia e depressione talmente gravi da richiedere una terapia: il loro punteggio iniziale medio era 59, appena un punto in meno rispetto alla soglia patologica. E quella era la media: molti di loro erano più stressati dei propri pazienti. Se ne deduce che lavorare nella sanità non mette al riparo dal cervello cavernicolo.

## **Il vortice della depressione**

**di Naomi Janzen, istruttrice di EFT Universe**

Al termine di un rapporto di coppia molto negativo, andai in depressione per 18 mesi. Feci di tutto per uscirne, ma invano. Mi sentivo intrappolata in un ciclo interminabile di rabbia e dispiacere e trascinata in un vortice di pensieri e sensazioni negativi.

Se mi capitava di leggere in qualche pubblicazione sulla depressione che, in pratica, “basta tirarsi fuori”, ero esasperata.

Eppure avevo numerosi strumenti e se c’era qualcuno in grado di “tirarsi fuori” quella ero io. In realtà mi svegliavo tutte le notti alle 3:11, quando le mie difese erano abbassate, e non riuscivo a non pensare all’uomo che mi aveva fatto soffrire. Il ciclo ricominciava, ero ossessionata dall’idea che non avrei mai avuto giustizia e mi lasciavo trascinare da quel vortice di pensieri ripetitivi.

Se per caso hai un amico che continua a parlare di una rottura avvenuta vent’anni prima senza mai aggiungere nulla di nuovo, abbi pietà di lui perché è caduto nel vortice della rabbia e della sofferenza.

L’EFT mi ha salvata dal quel ciclo interminabile e mi ha riportata alla realtà. Ora mi sento in dovere di aiutare altri a uscire dai loro vortici personali.

Il vortice descritto da Naomi Janzen, per cui la mente formula ciclicamente una serie di pensieri negativi, garantiva la sopravvivenza dei nostri antenati, e oggi non è solo inutile ma addirittura nocivo. Quegli schemi ci privano della pace mentale, fanno impennare il cortisolo e sottraggono all’organismo le risorse di cui hanno bisogno per rigenerarsi e risanarsi. Spesso anche persone intelligenti come Naomi si

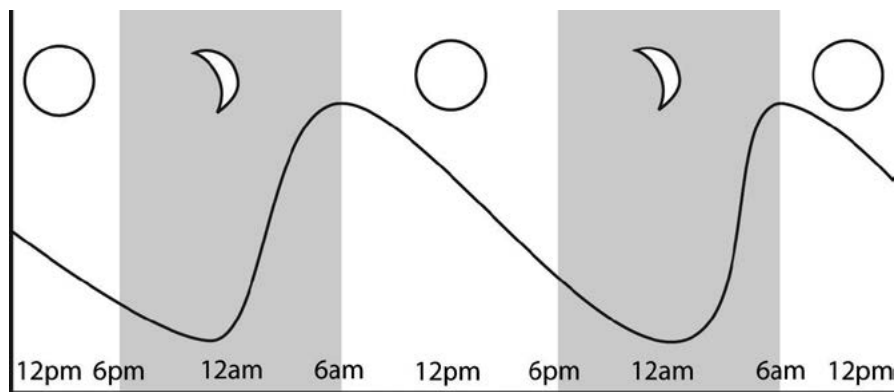
rendono conto che non sono in grado di tirarsi fuori dal vortice e sono frustrate. Per interrompere gli schemi mentali del cervello cavernicolo occorre uno strumento psicospirituale efficace come l'EFT.

## **ORMONI DELLO STRESS AD AZIONE LENTA E AD AZIONE VELOCE**

Conclusa la ricerca sui lavoratori della sanità, decisi di studiare i tempi di liberazione dallo stress con l'EFT. Come mezzo per misurare i cambiamenti organici pensai di usare il cortisolo.

Come ho già spiegato, il cortisolo è uno dei due principali ormoni dello stress, l'altro è l'adrenalina (o epinefrina). Quest'ultima può essere considerata come l'ormone istantaneo della reazione di attacco o fuga: quando siamo stressati, entra in circolo immediatamente e in meno di tre secondi fa accelerare il battito cardiaco, contrarre i vasi sanguigni e dilatare i polmoni. Per il nostro cavernicolo era l'aiuto fisico di cui aveva bisogno per sfuggire ai pericoli.

Il cortisolo è un ormone ad azione prolungata: aumenta e diminuisce ciclicamente durante il giorno seguendo una curva lenta. S'impenna al mattino per rinvigorirci e prepararci per una giornata attiva e tocca il minimo verso le 4 di notte, quando dormiamo profondamente. Tocca il massimo alle 8 e nel momento in cui comincia a calare, tra le 20 e le 22, ci sentiamo assonnati.

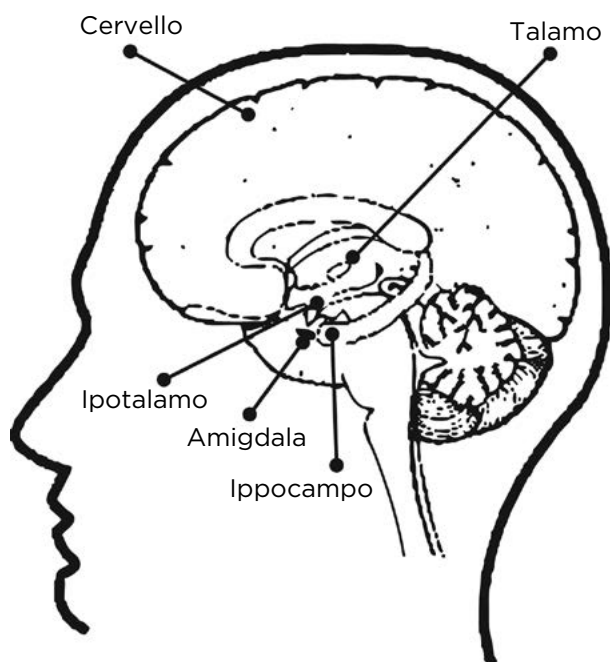


Il ciclo del cortisolo.

Come l'adrenalina, quando siamo stressati anche il cortisolo s'impenna in una manciata di secondi, perché lo stress stravolge il suo lento e costante ritmo quotidiano. Quando scappiamo davanti a una tigre, aumentano sia il cortisolo sia l'adrenalina e lo stesso accade quando siamo preoccupati.

Il nostro organismo è predisposto per stare bene quando i livelli del cortisolo sintetizzato sono normali e seguono la curva dolce del suo ciclo. Non è invece progettato per gestire livelli costantemente alti che fanno danni nell'intero organismo, tra cui:

- pressione alta;
- morte di neuroni nei centri della memoria;
- glicemia alta;
- cardiopatie;
- ridotta riparazione cellulare;
- accelerazione dell'invecchiamento;
- malattia di Alzheimer;
- spossatezza;



Il cortisolo uccide neuroni nell'ippocampo, una delle aree del mesencefalo che gestiscono le emozioni.

- obesità;
- diabete;
- cicatrizzazione lenta;
- riduzione della riparazione ossea;
- diminuzione delle cellule staminali;
- riduzione della massa muscolare;
- aumento delle rughe;
- aumento del grasso intorno alla vita e ai fianchi;
- osteoporosi.

Con il passare del tempo, il cortisolo elevato sconvolge il metabolismo cellulare, per cui nelle cellule del cervello si riversa un eccesso di calcio che produce radicali liberi, le molecole più nocive dell'organismo, le quali innescano diverse malattie degenerative e accelerano l'invecchiamento (McMillan et al., 2004). Il cortisolo alto produce anche disfunzioni nei mitocondri, le centrali energetiche delle cellule (Joergensen et al., 2011): a quel punto ci sentiamo stanchi e le nostre energie si esauriscono. Il cortisolo uccide i neuroni dell'ippocampo, la struttura del cervello che governa le emozioni, la memoria e l'apprendimento (Sapolsky et al., 1990). Infine, il cortisolo è accompagnato da onde beta alte, tipiche dello stress e dell'ansia.

## **CORTISOLO ALTO CRONICO**

Ma allora quando ci stressiamo per qualche minuto, facciamo danni al nostro corpo? La risposta ovviamente è “no”. L'organismo è in grado di gestire bruschi picchi di stress e di tornare velocemente alla normalità: appena due minuti dopo l'evento stressante l'organismo ha già scomposto le molecole di adrenalina ad azione rapida che aveva creato in risposta al pericolo (Ward et al., 1983). Invece il cortisolo, a combustione lenta, ci mette venti minuti a dissolversi (Nesse et al., 1985). L'organismo è programmato per generare cortisolo velocemente per reagire a una minaccia obiettiva e dissolverlo altrettanto velocemente quando la minaccia è cessata.

Ma se le molecole di cortisolo e adrenalina si dissolvono più o meno rapidamente, perché i loro livelli possono restare alti nel tempo?

A causa dei pensieri, soprattutto quelli che scatenano emozioni forti e che inviano segnali al cervello attraverso i percorsi neurali della negatività.

Puntando l'attenzione sui fattori che ci stressano inneschiamo una produzione cronica di cortisolo. I pensieri negativi fanno secernere cortisolo anche quando non c'è alcuna tigre in agguato. Il nostro geniale cervello è capace di ruminare per ore sulle cose brutte che ci sono accadute in passato e che potrebbero capitarci in futuro. E anche se certe cose non succederanno mai, noi siamo ugualmente capaci di concentrarci su di esse, immaginarle, analizzarle, parlarne e ingigantirle.

L'organismo non è in grado di distinguere tra una minaccia reale e una minaccia percepita. Non ha modo di capire se la minaccia immaginaria che evochiamo mentalmente tramite pensieri negativi non sia una minaccia concreta per la sopravvivenza. Con il solo pensiero possiamo far salire il cortisolo e danneggiare le nostre cellule.

## **RESETTARE I LIVELLI DEGLI ORMONI DELLO STRESS**

Osservando i miei pazienti sospirare e rilassarsi dopo le sedute di tapping EFT, mi domandavo che cosa accadesse di invisibile agli ormoni dello stress del loro organismo. Per rispondere al quesito progettai uno studio per analizzare il loro livelli di cortisolo. In collaborazione con alcuni colleghi del California Pacific Medical Center e dell'Università dell'Arizona, condussi una prima ricerca su disturbi come ansia e depressione e sui livelli di cortisolo prima e dopo le sedute di EFT (Church, Yount & Brooks, 2012).

Era uno studio ambizioso, della durata di parecchi anni, su 83 soggetti di cinque strutture di medicina integrata della California. Si trattava di un trial randomizzato e controllato in triplo cieco: in breve, rigorosissimo dal punto di vista scientifico. I risultati furono eclatanti e lo studio fu pubblicato su una prestigiosa rivista di psichiatria, la più antica del Nord America fra quelle valutate dagli esperti.

Stimammo lo stato mentale e il livello di cortisolo dei soggetti prima e dopo un'unica seduta terapeutica. Un gruppo fu sottoposto a

EFT, un secondo a terapia cognitivo-comportamentale (TCC) e un terzo gruppo doveva semplicemente riposare.

I risultati furono incredibili: i sintomi psicologici come l'ansia e la depressione si ridussero nel gruppo di TCC e nel gruppo che aveva riposato, ma calarono più del doppio nel gruppo che aveva ricevuto l'EFT. Il cortisolo scese del 24 per cento, dimostrando che l'EFT aveva avuto un effetto sull'organismo.

## **Distrutto dalla perdita dell'amore della sua vita**

Dean, uno dei partecipanti allo studio sul cortisolo, era un infermiere psichiatrico cinquantottenne che era stato assegnato a caso al gruppo della terapia cognitivo-comportamentale. Il suo punteggio sul disagio psicologico non si era abbassato dopo la seduta e io ero preoccupato per il suo benessere.

Durante una seconda seduta, invece della TCC provammo con l'EFT, lavorando su un ricordo per lui emotivamente molto carico: la rottura con la sua partner. L'uomo mi disse che ci pensava ogni giorno.

Raccontò che l'ultimo giorno aveva accompagnato la donna all'aeroporto, e ricordando con "immenso rimpianto" l'immagine di lei mentre procedeva all'imbarco scoppiò a piangere.

Quell'evento della vita adulta gli ricordò un episodio dell'infanzia. All'età di cinque anni aveva visto una pubblicità televisiva in cui Gina Lollobrigida veniva proclamata la donna più bella del mondo.

Dopo aver visto lo spot, il piccolo Dean andò in bagno, salì su uno sgabello e si guardò allo specchio concludendo che non era bello e non lo sarebbe mai stato. Mentre mi descriveva quel ricordo provò un dolore acuto al plesso solare (proprio sotto il diaframma), ma dopo aver fatto tapping arrivò al termine della seduta sentendosi molto meglio.

Qualche giorno dopo, dal laboratorio arrivarono i valori del cortisolo di Dean, che mostravano che il livello dell'ormone era calato da 4,61 a 2,42 ng/ml, ossia il 48 per cento in meno, dopo la seduta di tapping. Invece dopo la prima seduta di TCC il cortisolo era salito da 2, a 3,02 ng/ml, un aumento del 40 per cento (Church, 2013). I risultati erano analoghi a quelli di altre ricerche che dimostravano che le terapie sul corpo solitamente sono più efficaci di quelle che si concentrano solo sulla mente.

In seguito ebbi l'opportunità di capire che cosa accadeva nell'organismo di chi seguiva un laboratorio residenziale di EFT di cinque giorni. Quello specifico laboratorio si tenne all'Esalen Institute della California, il luogo dove furono sviluppate la terapia della Gestalt, il Rolfing, la psicologia umanistica e molti altri metodi innovativi.



L'ingresso dell'Esalen Institute.

L'équipe di ricerca misurò una serie completa di marcatori psicologici, tra cui ansia, depressione e disturbo da stress post-traumatico (Bach et al., 2016). Come previsto, durante il seminario si verificarono importanti cambiamenti relativi alla salute mentale.

I cambiamenti dei marcatori fisiologici della salute furono addirittura straordinari: il cortisolo scese del 37 per cento; l'immunoglobulina A salivare, un marcatore del sistema immunitario, salì del 113 per cento; il battito cardiaco a riposo calò dell'8 per cento e la pressione sanguigna si ridusse del 6 per cento. I valori relativi alla pressione sanguigna, al cortisolo e al ritmo cardiaco dimostravano che i partecipanti erano molto meno stressati al termine del laboratorio rispetto all'inizio.

Nello studio precedente un'ora di EFT aveva ridotto il cortisolo del 24 per cento, ma cinque giorni di tapping ridussero lo stress ancora più vistosamente. La sofferenza dei partecipanti diminuì del 57 per cento, mentre la loro felicità aumentò del 31 per cento. Sei mesi dopo, quando rivalutammo i sintomi psicologici, notammo che la maggior parte dei miglioramenti perdurava. Lo stretto legame tra salute fisica e salute mentale è una scoperta che accomuna tutte le ricerche sulla meditazione, l'EFT e altre tecniche di riduzione dello stress.



In ogni istante i processi del corpo, come lo stress e il rilassamento, seguono una linea senza soluzione di continuità.

Lo stress non è come un interruttore della luce, che è acceso o spento, è più come un variatore di luminosità. Il tapping e la meditazione lo riducono. Il rilassamento influisce sul cortisolo e le onde cerebrali beta diminuiscono: quando ci stressiamo, spostiamo l'ago nella direzione opposta. L'espressione genica, gli ormoni, gli stati cerebrali e lo stress agiscono tutti in questo modo. Ogni emozione forte, positiva o negativa che sia, li modifica in una direzione o nell'altra.

## **MENTE COERENTE = MATERIA COERENTE**

Il cervello cavernicolo non è efficiente. Disorientato dalle onde beta e intossicato dal cortisolo, è caotico. Studi che si avvalgono della diagnostica per immagini mostrano che i quattro lobi del cervello perdono sincronia fra loro e che gruppi di neuroni si attivano disordinatamente invece che in armonia. Nella letteratura scientifica, l'efficienza corrisponde alla coerenza. Quando il cervello è al massimo dell'efficienza, i tracciati EEG presentano coerenza tra regioni cerebrali e gruppi neurali.

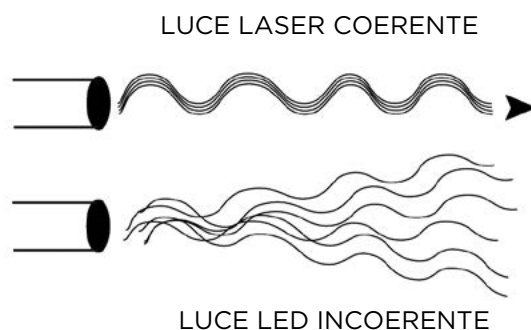
Quando la coscienza è disturbata dallo stress, il cervello non è coerente. In tale stato, non sono coerenti neanche le creazioni della nostra mente.

Ma se riduciamo lo stress, insegniamo alla nostra mente indisciplinata a restare calma e liberiamo la coscienza dai pensieri negativi, il cervello diventa coerente. In stati altamente coerenti, la mente è in grado d'influire fortemente sul mondo fisico.

## IL POTERE DELLA LUCE COERENTE

I laser usano luce coerente, mentre le fonti di luce non laser, come i LED o le lampadine a incandescenza, funzionano a luce non coerente. Detto altrimenti, un laser è costituito in modo che tutti i raggi di luce siano paralleli tra loro invece che rivolti in direzioni casuali. È la coerenza a rendere i laser straordinariamente potenti. La luce di una lampadina a incandescenza da 60 W riesce a illuminare debolmente oggetti posti a una distanza da due a quattro metri. Converta in luce solo il 10 per cento della propria energia e quella luce non è coerente.

Se organizzassimo gli stessi 60 W di luce in un laser coerente potremmo tagliare l'acciaio.



Luce coerente e luce non coerente.

Un normalissimo puntatore laser a mano come quelli usati nelle conferenze, della potenza di soli 5 millesimi di Watt, è in grado d'illuminare un punto a 20 chilometri di distanza (Nakamura, 2013). I laser scientifici della potenza di 1 miliardo di Watt riescono persino a colpire la Luna e a ritornare sulla Terra (Shelus et al., 1994).

La coerenza mentale è analoga. Quando le onde cerebrali sono coerenti, la quantità di pensieri che producono è focalizzata ed effi-

ciente. Possiamo rivolgere la nostra attenzione ai problemi, concentrarci su di essi e risolverli.

## NEBBIA MENTALE

Se il cervello non è coerente, non siamo in grado di pensare lucidamente perché abbiamo la mente annebbiata. Quando siamo agitati, i problemi ci sembrano confusi, noi ci sentiamo disorientati e le nostre abilità cognitive crollano. Lo studioso del cervello Joseph LeDoux definisce il fenomeno “sopraffazione della coscienza da parte delle emozioni” (LeDoux, 2003).

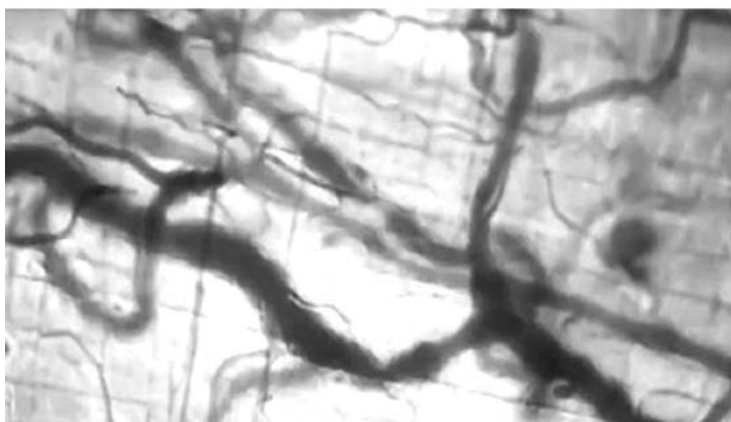


Laser usato per osservazioni astronomiche al Centro di attività aerospaziali Goddard.

Gli studi sul cervello umano hanno evidenziato che ci vuole meno di un secondo perché un'affermazione o anche una singola parola inneschi una reazione emotiva (Davidson, 2003). Quando ci rendiamo conto di essere stressati, il nostro cervello è già stato messo in allerta e noi possiamo essere sopraffatti dalle emozioni in una frazione di secondo. Questo ci fa sentire mentalmente annebbiati e incapaci di ragionare lucidamente.

In tal caso, l'accesso alle capacità apprese e al pensiero razionale è fortemente compromesso, non riusciamo più a essere obiettivi e a esaminare i problemi realisticamente. Lo stress può prosciugare oltre il 70 per cento del sangue dai lobi frontali, i centri cognitivi del cervello, ma siccome il sangue trasporta ossigeno, ciò implica che il cervello non riceve più il suo normale rifornimento di ossigeno. Non è possibile pensare lucidamente se lo stress riduce l'afflusso di sangue e ossigeno al cervello. Il cavernicolo non aveva bisogno di fare le divisioni a mente, ma di sfuggire alle grinfie delle tigri.

Quando pensieri ed emozioni innescano reazioni di sopravvivenza primordiali, le risorse biologiche vengono ridistribuite in maniera massiccia. Il sangue affluisce dalla corteccia prefrontale ai muscoli



Capillari prima (sopra) e 14 secondi dopo (sotto) un segnale di stress.  
Possono contrarsi di oltre il 70 per cento.

e, di colpo, tutte le abilità cognitive della corteccia prefrontale, il cervello pensante, non sono più disponibili. È come un computer con montagne di dati immagazzinati nel disco rigido: se stacciamo la spina, le informazioni non spariscono ma non possiamo più accedervi, perché non abbiamo a disposizione l'energia necessaria per farlo.

La mancanza di afflusso sanguigno alla corteccia prefrontale è come staccare la spina. Il cervello cavernicolo non ha accesso alle risorse immagazzinate in quell'area del cervello: le abilità acquisite con le terapie, le soluzioni geniali lette sui libri, i metodi praticati nei corsi, le strategie apprese dagli esperti.

Ritornando alla coerenza, le risorse ridiventano però accessibili. Come il laser puntato sulla luna, si è di nuovo in grado di attuare piani di ampio respiro e motivati, esaminare lucidamente i problemi,



Onde cerebrali incoerenti.



Onde cerebrali coerenti. Nella coerenza, tutte le parti del cervello collaborano tra loro.

concentrarsi sugli obiettivi, ricorrere all'immaginazione e aumentare la creatività. Il cervello coerente ha tutti questi poteri.

## **LA MENTE COERENTE E LE QUATTRO FORZE DELLA FISICA**

Una mente coerente concentra la forza dell'attenzione esattamente come un laser concentra l'energia luminosa. Chi raggiunge alti livelli di coerenza è in grado di compiere imprese straordinarie. Importanti

ricerche mostrano che una mente coerente può piegare letteralmente le forze dell'universo materiale. Le quattro forze fondamentali della fisica sono: la gravità, l'elettromagnetismo, l'interazione nucleare forte e l'interazione nucleare debole.

L'interazione forte tiene insieme gli atomi. I protoni e i neutroni del nucleo di un atomo racchiudono quantità enormi di energia; la forza necessaria per tenerli insieme è immensa – ecco perché si chiama interazione forte – e agisce a distanze ridottissime fra i componenti dell'atomo.

L'interazione nucleare debole è invece quella che dà origine al decadimento radioattivo. Durante questo processo i nuclei degli atomi si scompongono perché non hanno l'energia necessaria per restare uniti. Tali nuclei instabili emettono energia e materia per un certo periodo di tempo, finché formano un altro elemento stabile e non radioattivo.

Sostanze radioattive diverse hanno tempi di decadimento diversi, alcuni molto lunghi e altri brevissimi. L'emivita, o tempo di dimezzamento, dell'uranio 238 è lunghissima: circa 3,5 miliardi di anni. L'emivita di un altro elemento, il francio 223, è di soli 22 minuti.

Le emivite sono talmente costanti che si possono usare per regolare gli orologi. Gli scienziati che hanno bisogno di misurazioni rigorose



Orologio atomico al cesio costruito nel 2004 per un laboratorio svizzero che opera con un'incertezza di 1 secondo ogni 30 milioni di anni.

del tempo si avvalgono di orologi atomici ed effettuano gli esperimenti in base al Tempo atomico internazionale, una scala che si serve delle letture combinate di quattrocento orologi atomici precisissimi collocati in giro per il mondo. Il secondo è definito come il tempo necessario all'atomo di cesio 133 per oscillare 9.192.631.770 volte.

L'americio 241 è uno degli elementi radioattivi usati più di frequente negli studi. Scoperto nel 1944, ha un'emivita di 432 anni, emette quelle che sono note come "particelle alfa" ed è stabile a temperatura ambiente. È molto diffuso in quanto alimenta quasi tutti i rilevatori di fumo. È sicuro perché la radiazione alfa viaggia per soli tre centimetri ed è bloccata da qualsiasi oggetto solido (o quasi). Eventuali particelle di fumo che entrano in un rilevatore sono colpite da particelle alfa, le quali innescano un calo di corrente elettrica che, a sua volta, fa scattare un allarme.

Quest'interazione nucleare debole non è influenzata né dall'elettromagnetismo né dalla gravità, anzi è  $10^{25}$  volte più forte della gravità.

Considerata la stabilità della radiazione atomica – talmente costante da alimentare gli orologi atomici – si potrebbe pensare che sia molto difficile da cambiare. Eppure è proprio ciò che alcuni ricercatori hanno tentato di fare usando il campo energetico umano come agente di cambiamento.

## **QI = MC<sup>2</sup>**

Un maestro di qi gong, il dottor Xin Yan, proietta il qi, l'energia della vita, sui suoi pazienti. Gli scienziati dell'Istituto di fisica ad alta energia che fa parte dell'Accademia delle scienze cinese, hanno deciso di sottoporre i poteri di Yan a un rigoroso test obiettivo.

Il medico doveva alterare il tasso di decadimento di un disco di americio delle dimensioni di due millimetri, collocato all'interno di un contenitore in plexiglass. La forza nucleare debole, una delle quattro forze fondamentali della fisica, che determina il tasso di decadimento delle sostanze radioattive, è immune alle temperature, agli acidi, ai campi elettromagnetici e anche alle pressioni estreme.

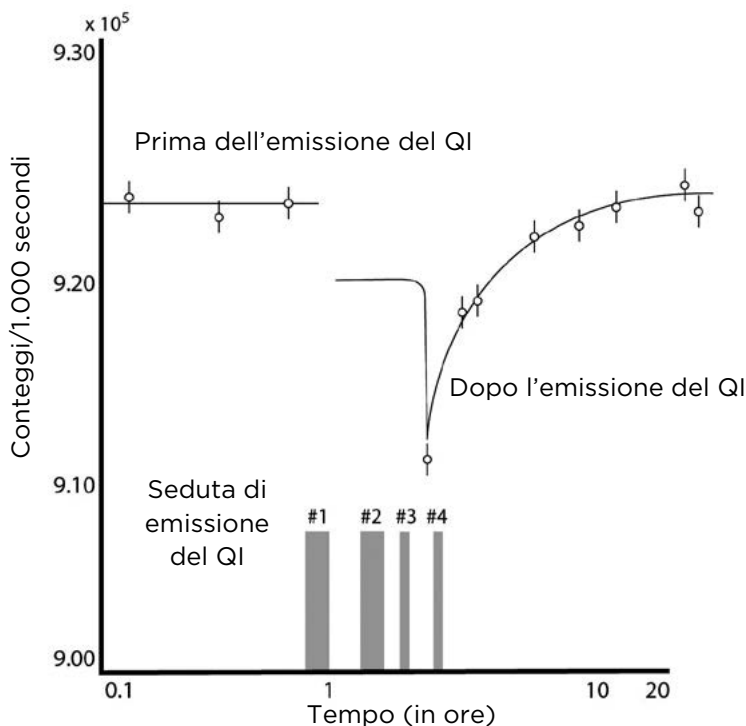
Nelle prime otto sedute, Yan proiettò il qi verso l'americio per venti minuti mentre era vicino al disco. Era previsto un secondo disco di americio di controllo, ma il medico fu in grado di cambiare il tasso

di decadimento delle particelle radioattive alfa del disco bersaglio lasciando intatto il disco di controllo. Riusciva persino a rallentare o ad accelerare il tasso di decadimento, a seconda delle richieste (Yan, Lu et al., 2002).

Nelle tre sedute successive i ricercatori cercarono di capire se l'effetto diminuiva con la distanza. Così collocarono Yan a circa 200 metri dalla fonte di americio, ma non si osservò alcuna differenza nei risultati.

In seguito vollero vedere se da una distanza maggiore (per esempio da un'altra città) l'effetto si sarebbe indebolito, e nel corso dei cinque anni successivi gli fecero inviare il qi sul disco bersaglio da distanze sempre più grandi, partendo da 1.500 chilometri e arrivando a 2.200 chilometri. Altri 39 esperimenti dimostrarono che il maestro era in grado di ottenere lo stesso effetto sia da vicino sia a grande distanza.

I cinquanta esperimenti separati dimostrano che il dottor Yan era in grado di ridurre il tasso di decadimento radioattivo dell'11,3 per cento e di aumentarlo fino al 9,5 per cento nel giro di venti minuti. Normal-



Lectures of the spectrometer when Xin Yan was found near the source of americium.

mente l'americio decade in 432 anni, ossia lo 0,0006 per cento al giorno, per cui i risultati non possono essere spiegati dal passare del tempo.

Uno dei ricercatori, il fisico nucleare Feng Lu, ha osservato che “le ricerche del dottor Yan hanno trasformato la visione accettata della natura del mondo. I risultati di questa ricerca dimostrano che le potenzialità umane sono molto più vaste [...] di quanto si pensasse in precedenza”.

Anche Bill Bengston nei suoi test empirici sul guaritore Bennett Mayrick descritti nel già citato *The energy cure*, sperimentò gli effetti sull'accelerazione del tasso di decadimento radioattivo. Ecco che cosa racconta Bengston: “Il tecnico gridò che c'era qualcosa che non andava e che il decadimento si stava verificando a una velocità impossibile. Mayrick gli rispose allegramente: ‘Allora lo rallento.’ Ben presto il tecnico borbottò che il decadimento stava rallentando a quasi la metà della sua normale velocità.”

Bengston chiese a Mayrick come avesse fatto e questi gli rispose che per accelerare il decadimento aveva immaginato una nuvola che poi aveva dissolto con la mente e per rallentarlo aveva immaginato una roccia gelata.

## Eureka!

Circa un anno fa mi apprestavo a realizzare personalmente un importante esperimento. Nei mesi precedenti avevo inviato a colleghi molto più esperti di me copie degli esperimenti di Bengston e Yan, pregandoli di replicarli, ma nessuno aveva mostrato interesse.

Le apparecchiature necessarie erano semplici e poco costose: un contatore geiger e un rilevatore di fumo contenente un disco di americio 241.

Il fine era elementare: vedere se un guaritore fosse in grado o no di rallentare il tasso di decadimento radioattivo. Il contatore geiger misura le radiazioni in microSievert, un'unità scientifica standard, o in conteggi per minuto (CPM), ossia il conteggio del numero di elettroni emessi dalla fonte radioattiva.

Estrassi nervosamente il mio contatore, installai l'attrezzatura sul tavolo da pranzo ed escogitai un metodo per ottenere una lettura delle radiazioni di base. Scoprii che la radiazione di base della mia abitazione fluttuava tra i 12 e i 22 CPM, con una media di 18 CPM.

Poi collocai il contatore geiger sopra la fonte radioattiva, un semplicissimo rilevatore di fumo a uso domestico. La lettura salì a 60 CPM; a pochi centimetri di distanza la lettura ritornava normale, com'è giusto che sia perché questi dispositivi sono progettati per la sicurezza dell'installazione domestica.

Eseguii i sette passi dell'ecomeditazione e poi riempii la mia mente con l'immagine usata da Mayrick, una roccia gelata. Il contatore geiger non registrò alcuna variazione.

“Be', è chiaro” pensai, “non ha funzionato. È una capacità che forse solo individui come Mayrick o Yan possiedono.”

Decisi comunque di continuare a meditare tenendo le mani su ambo i lati del rilevatore di fumo. Inviai energia attraverso le mani, esattamente come avrei fatto con un paziente da guarire.

Il conteggio cominciò a salire: prima oltre 65 e poi a 70 CPM. Dopo aver meditato per un po', il conteggio salì a oltre 80 CPM. Continuai per dieci minuti e raggiunsi una media di 80 CPM.

Smisi di meditare e il conteggio ridiscese a 60 CPM. Dopo dieci minuti spostai il contatore geiger a mezzo metro dal rilevatore di fumo e la lettura di base si attestò sui 18 CPM come quando avevo iniziato.

Andai in giro per casa con la mente che mi esplodeva di domande.



Il primo esperimento del 26 giugno 2017.

- Sarei riuscito a replicare i risultati?
- Perché non ero riuscito a ridurre il conteggio ma solo ad aumentarlo?
- Anche altri sarebbero stati in grado di farlo? L'effetto è più vistoso con guaritori esperti invece che con persone normali?
- Si può imparare a farlo? È una capacità che si può insegnare e che migliora con l'esercizio?
- La mia fiducia nell'energia di guarigione aveva forse influenzato i risultati?
- Lo scetticismo avrebbe potuto impedire la replicazione dei risultati?
- Quale forza aveva prodotto il cambiamento nella conta delle radiazioni? Come faccio a dimostrarlo con un test metodologicamente ineccepibile?
- È tutto merito della mia T-shirt magica? (Sto scherzando.)

Ero talmente eccitato che non potei ritornare in ufficio a terminare il mio solito lavoro. Salii su quel venerando catorcio della mia auto e andai in palestra a sfogarmi, tirando pugni e urlando. Quando la vita ci regala momenti del genere, bisogna festeggiare.

Ora sapevo che, oltre a Xin Yan e a Bennett Mayrick, anche altri potevano ottenere lo stesso effetto. Il club dei manipolatori di radioattività era salito da due a tre membri.

Quel pomeriggio, quando mia moglie Christine rientrò dal lavoro, la portai in sala da pranzo per vedere se il numero dei membri del club si poteva portare a quattro.

Misurando la radiazione di fondo per dieci minuti ottenemmo una media di 17 CPM. Quando misi il contatore geiger sopra il rilevatore di fumo, in dieci minuti ottenemmo una media di 60 CPM. Quando Christine mise le mani intorno alla fonte e meditò per dieci minuti, il CPM scese a 57 e quando le chiesi di visualizzare il suo nipotino più giovane scese a 52.

Christine riuscì a mantenere i 52 CPM per dieci minuti. Poi le chiesi di aumentare il CPM usando le immagini di Mayrick, ma l'ago si spostò verso l'alto solo per pochi secondi per poi ridiscendere. Provò con altre immagini ma non riuscì a far aumentare il CPM. Era decisamente interessante: io riuscivo a farlo aumentare ma non ad abbassarlo, Christine riusciva solo a farlo abbassare.

Quando lei smise di meditare, feci una prova sul contatore geiger incustodito e ottenni una media di 61 CPM, dopo altri dieci minuti lontano dal rilevatore di fumo ottenni una radiazione di fondo di 18 CPM. Ora il club contava ufficialmente quattro membri e forse milioni di altri.

## LA QUINTA FORZA

L'abilità di alterare il tasso di decadimento radioattivo solleva svariate questioni: se una delle quattro forze fondamentali della fisica può essere alterata, possono essere alterate anche le altre? Si possono cambiare la gravità e l'elettromagnetismo, forze molto più deboli delle due interazioni nucleari?

Joie Jones, ricercatore ed ex docente di radiologia presso l'Università della California a Irvine, ha collaborato con il fisico russo Yuri Kronn per progettare un ambizioso esperimento il cui scopo era stabilire se l'elettromagnetismo fosse soggetto a cambiamenti. I due sottolinearono che occorre una "quinta forza" che definirono "energia sottile" (Kronn & Jones, 2011).

Misurarono quindi la conduttività elettrica di varie sostanze che erano state appositamente irradiate di energia sottile e scoprirono che, rispetto alle sostanze di controllo, l'elettromagnetismo era diminuito del 25 per cento.

In un esperimento sull'intenzione di guarigione si misurarono i campi magnetici intorno ai soggetti da guarire (Moga & Bengston, 2010), topi a cui era stata iniettata una sostanza cancerogena. Il primo giorno dello studio il guaritore inviò loro localmente, cioè da vicino e in loro presenza, energia intenzionale di guarigione per trenta minuti e poi non localmente, cioè a distanza, per dodici settimane. La strumentazione collocata sotto le gabbie mostrò alterazioni, sotto forma di onde e soltanto durante le sedute di guarigione, del campo magnetico dell'ambiente in cui si trovavano i topi. Nel giro di uno o due minuti, la frequenza prima aumentava a 20-30 Hz, poi scendeva sotto 1 Hz, e poi risaliva a 20-30 Hz. Negli ambienti adiacenti in cui si trovavano i topi di controllo, il fenomeno non si verificava e non si rilevarono onde magnetiche in momenti diversi da quei 20-30 minuti al giorno in cui il guaritore trattava i topi.

La guarigione locale e quella non locale avevano gli stessi effetti. I ricercatori sperimentarono diverse modalità di guarigione e osservarono cambiamenti analoghi nel campo magnetico anche durante sedute di tai chi e di tocco di guarigione. Revisionarono anche altri cinque studi che misurarono fenomeni simili (Moga & Bengston, 2010).

Tale ricerca suggerisce che almeno due delle quattro forze fondamentali della fisica, l'elettromagnetismo e l'interazione nucleare

debole, possono essere alterate da una mente coerente che formula intenzioni di guarigione.

Kronn e Jones videro però che i loro esperimenti avevano successo in alcuni laboratori ma non in altri. Sembrava molto strano e ci misero un po' a comprenderne il motivo: nei laboratori in cui non si riuscivano a replicare gli esperimenti venivano eseguiti anche esperimenti su animali morti. Kronn elaborò così un protocollo di "pulizia energetica" dei laboratori, nei quali poi fu possibile replicare gli esperimenti con successo (Kamp, 2016).

Kronn ha scoperto che gli scienziati influiscono su ciò che studiano e afferma che "la propria energia distorce lo schema di energia che si sta registrando. Analogamente, se si ripete un esperimento sperando che non funzioni, allora non funziona. Oppure, quando uno dei propri collaboratori è in una 'giornata no', non si riescono a testare con precisione gli schemi energetici" (Kamp, 2016).

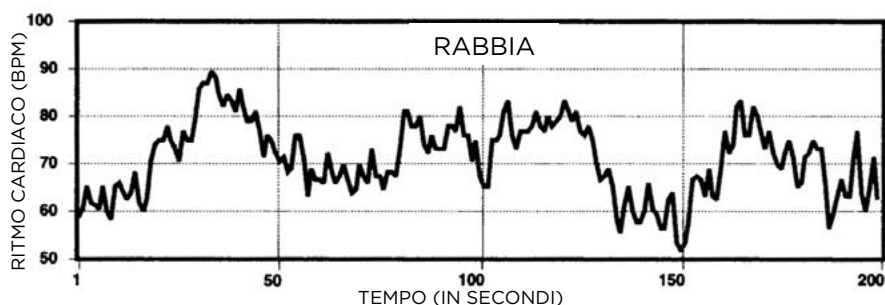
Quando Christine e io eravamo vicini al contatore geiger in condizioni normali, non succedeva niente, ma se meditavamo la lettura cambiava. Analogamente, Ben Mayrick usava immagini mentali vivide, mentre il dottor Yan proiettava qì sul campione di americio con l'intenzione di accelerarne o di rallentarne il decadimento radioattivo.

Per cambiare la materia in questo modo bisogna avere uno stato mentale coerente. Se le onde cerebrali sono incoerenti, con predominanza di onde beta cariche d'ansia e con le cellule sommerse di ormoni dello stress, come il cortisolo e l'adrenalina, non siamo più in stato di flusso e le nostre intenzioni non hanno né chiarezza né efficacia.

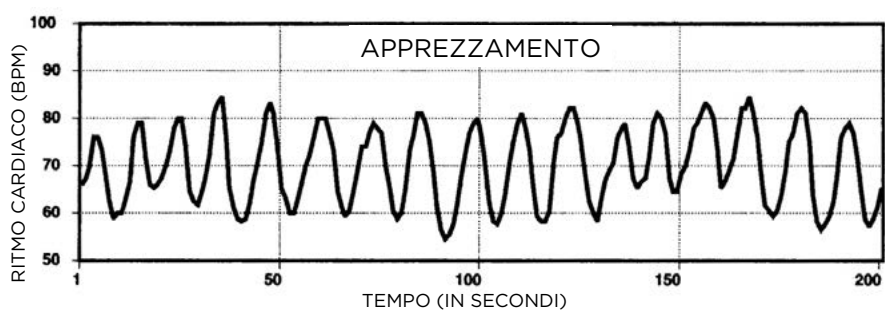
Se però entriamo in uno stato meditativo, con un ampio ponte alfa che collega la mente conscia a onde theta e delta ad alta ampiezza, acquisiamo i poteri della mente coerente. In tale stato le nostre intenzioni influiscono sulla materia.

## **MENTE COERENTE E INTENZIONE ATTIVA**

L'HeartMath Institute a Boulder Creek, in California, diretto dal ricercatore Rollin McCraty, studia gli effetti del ritmo cardiaco coerente da oltre due decenni.



Letture sulla variabilità del ritmo cardiaco in caso di rabbia (sopra) e di apprezzamento (sotto) (McCraty, Atkinson & Tomasino, 2003).



La coerenza cardiaca è un indicatore affidabile del benessere fisico globale, in quanto ha effetti benefici su tutto l'organismo. Per esempio, riduce la secrezione di cortisolo e aumenta l'ampiezza delle onde cerebrali alfa; inoltre induce coerenza non solo nel cervello ma anche in altri organi, come gli apparati circolatorio e digestivo, rafforzando al contempo il sistema immunitario (McCraty, Atkinson & Tomasino, 2003).

Così scrive McCraty: “Secondo l'attuale concezione scientifica, tutte le comunicazioni biologiche avverrebbero a livello chimico-molecolare grazie all'azione di sostanze neurochimiche che s'inseriscono in siti recettoriali specializzati, così come ogni chiave apre una specifica serratura. In realtà il messaggio è trasmesso all'interno della cellula da un debole segnale elettrico.

“Da questa e altre scoperte collegate, è emerso un nuovo modello di comunicazione energetica all'interno dell'organismo a livello atomico e quantico, un modello compatibile con numerosi altri fenomeni osservati ma che finora non potevano essere spiegati adeguatamente con il vecchio

modello chimico-molecolare. Le reazioni di ‘attacco o fuga’ in situazioni di pericolo per la sopravvivenza [...] sono troppo immediate e multiformi per essere coerenti con il modello di comunicazione ‘chiave-seratura’. Sono, tuttavia, comprensibili nel quadro della fisica quantistica e di un sistema di segnalazione energetica o elettromagnetica interno ed esterno, che potrebbe anche spiegare [...] i collegamenti tramite comunicazione energetica fra cellule, individui e ambiente.

“Molti dei ritmi elettrici del cervello, come i ritmi alfa e beta, sono sincronizzati naturalmente con il ritmo cardiaco e tale sincronizzazione tra cuore e cervello aumenta significativamente quando l’individuo è in una modalità fisiologica coerente. La sincronizzazione, inoltre, potrebbe essere mediata, almeno in parte, da interazioni fra campi elettromagnetici. È importante perché la sincronizzazione tra cuore e cervello è probabilmente coinvolta nei processi che danno origine all’intuizione, alla creatività e al rendimento ottimale” (McCraty, Atkinson & Tomasino, 2003).

## **IL CAMBIAMENTO DEL DNA IN UNO STATO COERENTE**

In un ingegnoso esperimento dell’HeartMath Institute è stato usato DNA placentare umano per osservare gli effetti dell’intenzione umana in uno stato coerente. È possibile misurare il grado di avvol-



La molecola del DNA ha una struttura a doppia elica e il grado di avvolgimento può essere misurato tramite l’assorbimento della luce ultravioletta.

gimento molecolare in un campione di DNA tramite l'assorbimento della luce ultravioletta da parte della molecola. Il test è in grado di stabilire quanto strettamente sono arrotolate le volute della doppia elica della molecola.

Nello studio i soggetti, che avevano appreso le tecniche dell'Heart-Math, dovevano generare in sé sentimenti d'amore e apprezzamento mentre inviavano la specifica intenzione di srotolare o arrotolare il DNA di un campione sperimentale.

I risultati furono notevoli: in alcuni casi si verificò un cambiamento del 25 per cento nella conformazione del DNA ed effetti analoghi si osservarono quando i soggetti dovevano avvolgere più o meno strettamente le eliche.

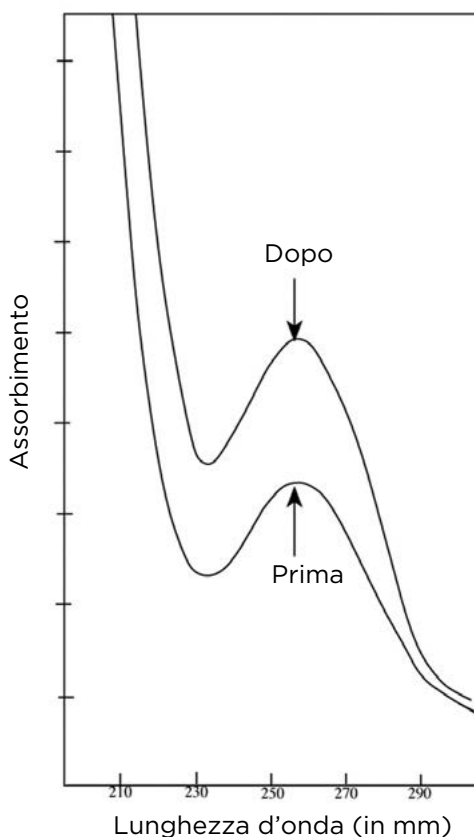
Chi entrava in uno stato di coerenza ma non aveva intenzione di cambiare il DNA non produceva alcun cambiamento, esattamente come nel gruppo di controllo, costituito da abitanti della zona e studenti non addestrati. Analogamente, quando gli individui addestrati formulavano l'intenzione di cambiare il DNA ma non entravano in uno stato coerente, il DNA restava immutato.

Al fine di comprendere fino a che punto gli effetti fossero specifici e locali, si effettuò un esperimento con volontari ben istruiti e tre fiale separate di DNA. I soggetti dovevano arrotolare più strettamente le volute del DNA di due campioni ma non del terzo. Quando si misurarono i risultati tramite l'assorbimento della luce UV, si osservò che si erano verificati dei cambiamenti solo nei due campioni ai quali i volontari avevano rivolto la loro intenzione.

Tutto ciò suggerisce che gli effetti non sono il semplice risultato di un campo energetico amorfo, ma sono estremamente collegati all'intenzione di chi le formula.

I ricercatori ipotizzarono che i risultati fossero attribuibili alla vicinanza del campione al cuore dei soggetti, dato che quest'organo genera un campo elettromagnetico intenso. Di conseguenza eseguirono esperimenti analoghi alla distanza di circa 800 metri dai campioni di DNA: i risultati furono identici. Altri cinque esperimenti non locali mostrarono lo stesso effetto e tutti in termini statisticamente significativi.

Tali studi dimostrarono che la molecola del DNA può essere alterata tramite l'intenzione. Più i soggetti erano capaci di generare uno stato di coerenza cardiaca e più influivano sul DNA con le loro intenzioni.



L'assorbimento degli ultravioletti da parte del DNA prima e dopo l'esposizione all'intenzione umana (McCraty, Atkinson & Tomasino, 2003).

I soggetti del gruppo di controllo, che non erano stati formati con le tecniche della coerenza cardiaca, non riuscirono a produrre alcun cambiamento indipendentemente dall'intensità della loro intenzione. Per alterare le molecole di DNA occorrevo sia l'intenzione sia la coerenza.

I ricercatori ipotizzarono che “esistesse una connessione energetica tra strutture nel vuoto quantico e strutture corrispondenti sul piano fisico” e che “tale connessione potesse essere influenzata dall'intenzione umana”.

McCraty e colleghi pensarono anche che le emozioni positive che influiscono sul DNA potrebbero essere implicate in fenomeni come le

remissioni spontanee, i risultati della fede sulla salute e sulla longevità e gli effetti positivi della preghiera.

La leggenda vuole che nella medicina tradizionale cinese l'uso delle erbe e dell'agopuntura sia solo una forma secondaria di guarigione. Verso l'inizio del *Canone di medicina interna dell'imperatore*, il testo fondamentale di agopuntura, l'imperatore dice: "Ho sentito dire che nell'antichità esistevano persone illuminate capaci di [...] ispirare l'essenza del qi, meditare e unificare il loro spirito e il loro corpo".

Gli antichi agopuntori infatti erano convinti che la guarigione avvenisse grazie alla semplice applicazione coerente di energia e intenzione. In Occidente tale concetto era condiviso dal poeta romantico inglese William Blake, che nella raccolta *Il matrimonio del cielo e dell'inferno* si domandava: "La ferma convinzione che una cosa sia vera, la rende vera?". Rispondendosi: "Nelle epoche dell'immaginazione questa ferma convinzione smosse le montagne."

Il dottor Yan ha inviato l'energia del qi, il principio della medicina tradizionale cinese, anche su cellule vive e non solo sull'americio 241. Dopo aver applicato la mente coerente per cinque minuti su cellule cancerose e su cellule sane, il DNA delle prime si è disintegrato mentre le cellule sane sono rimaste illese (Yan, Shen et al., 2006). Effetti analoghi si sono osservati anche in altri studi su cellule cancerose del colon-retto, della prostata e della mammella.

Gli effetti dell'energia di guarigione generata dall'uomo sono stati misurati in un vasto numero di studi. La revisione sistematica di novanta esperimenti randomizzati di controllo sui metodi di guarigione – principalmente qi gong, tocco di guarigione e reiki – ha evidenziato che due terzi degli esperimenti più rigorosi dimostrano che tali tecniche sono efficaci (Hammerschlag, Marx & Aickin, 2014).

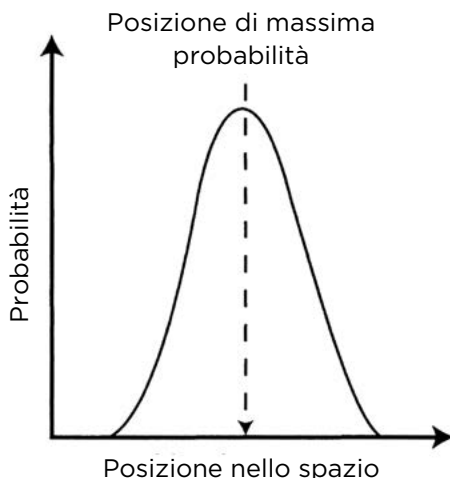
## MA COME SUCCEDE?

Di solito, in ambito scientifico, prima si osserva che un determinato fenomeno si verifica e poi se ne comprende il come. Gli studi sul tapping EFT avevano dimostrato che era possibile guarire da ansia, depressione e fobie un decennio prima che si capisse in che modo avvenisse la guarigione (riduzione del cortisolo, coerenza cerebrale,

espressione genica). La medicina aveva visto che l'aspirina era efficace contro il dolore un secolo prima di capirne il perché. Si era scoperto che la penicillina uccideva i batteri più di trent'anni prima che la scienza ne comprendesse il funzionamento.

In che modo le intenzioni di una mente coerente riescono a influenzare la materia?

Noi consideriamo la realtà materiale come un fatto oggettivo, ma nel mondo quantico tutte le possibilità esistono simultaneamente e poi si condensano in probabilità. In teoria, ogni possibilità dello sciame delle infinite possibilità presenti nell'onda delle possibilità può diventare realtà, ma una sola si realizza. Si dice perciò che lo sciame è collassato in una realtà specifica.



Distribuzione della probabilità quantistica.

Uno dei fattori che determinano la direzione in cui collassa lo sciame delle possibilità è l'osservazione. In un universo quantico i fenomeni, lo spazio e il tempo sono influenzati dall'osservatore. Nel campo quantico esistono tutte le possibilità, ma l'atto dell'osservare le fa collassare nella probabilità.

È l'effetto osservatore: le particelle subatomiche, quando sono osservate, collassano da un numero infinito di possibilità a una singola probabilità. Senza un osservatore resterebbero in uno stato di possibilità indeterminata e solo quando sono osservate diventano veramente

un'unica probabilità definita. La scoperta scientifica per cui occorre un osservatore per creare la realtà materiale ha implicazioni profonde per la nostra comprensione del mondo materiale e del ruolo della coscienza nel crearlo.

## **L'EFFETTO OSSERVATORE**

Quest'effetto si misura mediante una dimostrazione classica della fisica chiamata "esperimento della doppia fenditura", che nel secolo scorso è stato ripetuto centinaia di volte. Dimostra che la presenza di un osservatore cambia il risultato del fenomeno osservato.

Particelle subatomiche come gli elettroni dovrebbero comportarsi in base alle leggi fisse della fisica, ma non sempre le rispettano. L'esperimento della doppia fenditura dimostra che l'osservazione di una particella ne influenza il comportamento.

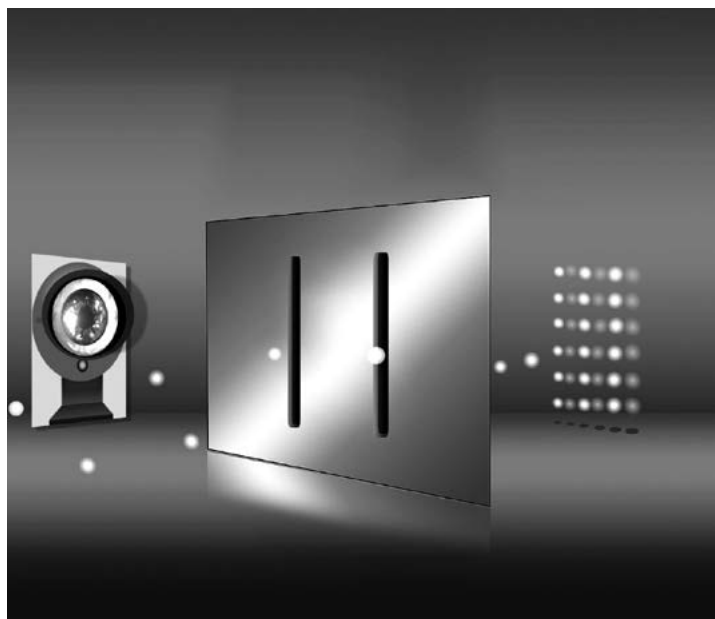
Ecco come si svolge: gli elettroni vengono sparati contro una barriera con due fenditure, quindi si registrano i punti d'impatto. Se si comportassero da particelle, si dovrebbero vedere due strisce verticali d'impatto sull'altro lato: se lanciassimo palle da tennis intrise di vernice attraverso le fenditure vedremmo due spruzzi verticali di vernice sul muro.

Gli elettroni tuttavia non si comportano come palle da tennis, bensì interagiscono fra loro producendo un'onda. Succede anche con i fotoni, l'acqua e il suono.

Quando si spara un singolo fotone attraverso la doppia fenditura esso forma uno schema d'interferenza esattamente come se lo attraversasse entrambe simultaneamente.

Ma se vicino alle fenditure si collocasse un rilevatore e si osservasse il processo, allora gli elettroni si comporterebbero come palle da tennis: lo schema d'interazione d'onda sparirebbe.

Anche altre particelle più grandi lanciate attraverso le fenditure si comporterebbero come palle da tennis, ma a livello subatomico elettroni e fotoni si comportano come onde a meno che non siano osservati, nel qual caso hanno un comportamento prevedibile come quello delle palle da tennis. L'atto dell'osservazione cambia completamente il risultato dell'esperimento, facendo collassare le onde in particelle e l'energia in materia.

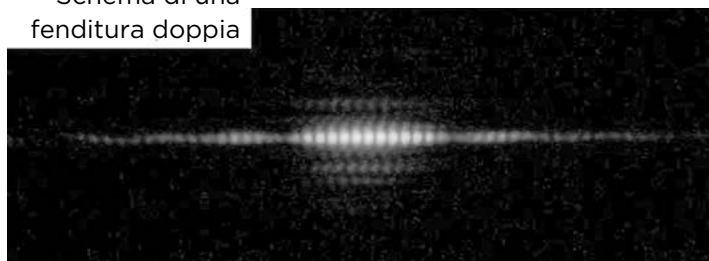


L'esperimento della doppia fenditura.

Schema di una  
singola fenditura



Schema di una  
fenditura doppia



Schemi d'interferenza.

Sopra: una singola fenditura produce una linea prevedibile.  
La doppia fenditura produce uno schema a onda  
quando gli elettroni osservati interagiscono.

L'esperimento della doppia fenditura mostra che le particelle subatomiche possono combinare le caratteristiche sia della particella sia dell'onda e che l'atto dell'osservazione ne cambia il comportamento. Il fisico e Premio Nobel Richard Feynman lo definì “un fenomeno impossibile [...] da spiegare con le teorie classiche e che contiene il cuore della meccanica quantistica. In realtà [ne] contiene solo il mistero” (Feynman, Leighton & Sands, 1965).

Elettroni e fotoni esistono in sciame di possibilità, l'atto dell'osservazione innesca il collasso dell'onda in una probabilità. La misurazione da parte di un'apparecchiatura o di un osservatore umano produce l'effetto osservatore.

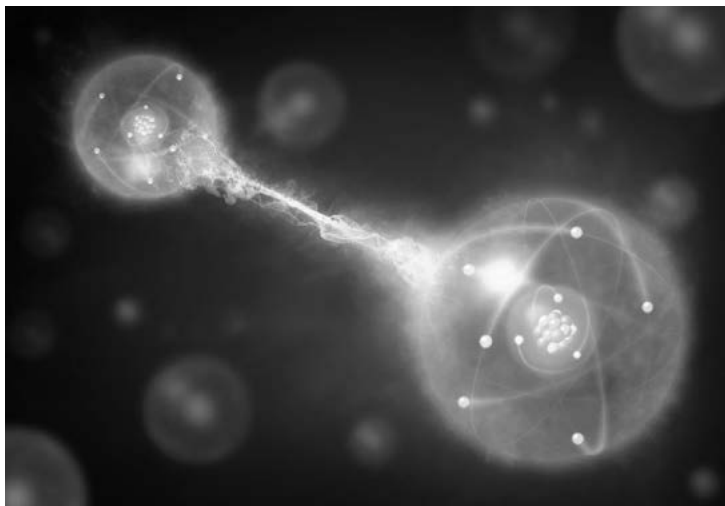
## **ENTANGLEMENT TRA PARTICELLE LONTANE**

Un altro importante principio della fisica quantistica è il fenomeno dell'entanglement (o correlazione quantistica) che i fisici possono produrre inviando una luce laser attraverso un cristallo. Sia i fotoni di luce sia gli elettroni della materia possono essere in entanglement. Se due elettroni entrano in entanglement, uno ruota in senso orario e l'altro in senso antiorario. L'atto della misurazione della rotazione determina il verso della rotazione stessa.

Una volta entrati in correlazione quantistica, due elettroni restano in quello stato anche a distanza. Se un fisico a Parigi misurasse un elettrone che ruota in senso orario, un suo collega a San Francisco osserverebbe l'elettrone in entanglement ruotare in senso antiorario. L'effetto persiste indipendentemente dalla lontananza.

Alcuni ricercatori dell'Università tecnica di Delft (Olanda) effettuarono un esperimento cruciale iniziando con due elettroni non in correlazione quantistica. Ciascun elettrone fu posto in entanglement con un fotone, poi i due i fotoni furono portati in un terzo sito dove entrarono in correlazione tra loro: entrambi gli elettroni in entanglement con i fotoni entrarono in entanglement tra loro (Hensen et al., 2015).

In un brillante studio, Dean Radin e Arnaud Delorme dell'Institute of Noetic Sciences misero alla prova l'effetto osservatore della mente umana confrontandolo con l'effetto osservatore di un robot. Progettarono quindi un esperimento della doppia fenditura “osservato” da un



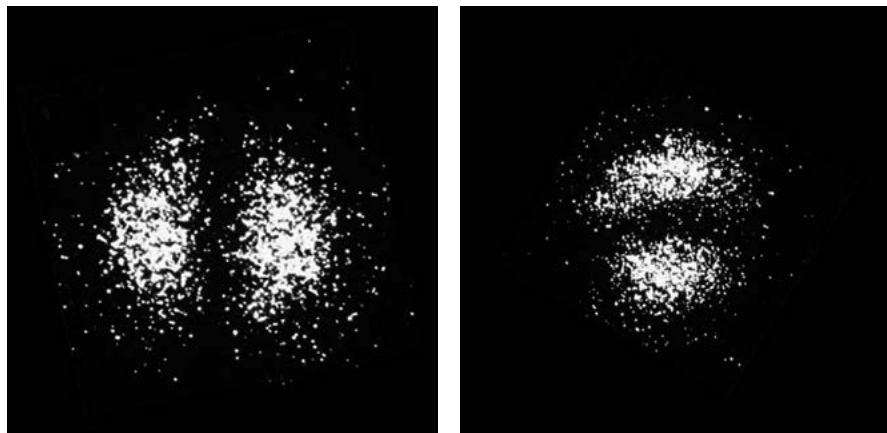
Entanglement tra particelle atomiche distanti.

robot o da un individuo. Gli osservatori umani partecipavano online, per un totale di 5.738 sedute distribuite nell'arco di due anni. I risultati mostrarono che l'osservazione umana – cioè da parte di menti viventi – produce un effetto osservatore più ampio di quello prodotto da una macchina (Radin, Michel & Delorme, 2016).

## **L'EFFETTO OSSERVATORE E LE PARTICELLE IN ENTANGLEMENT**

L'effetto osservatore si manifesta anche nelle particelle in entanglement. In uno specifico studio, ciascuno di due fotoni in entanglement poteva essere o in posizione orizzontale o in posizione verticale. Abbandonati a se stessi nel loro piccolo universo, i due fotoni restano in uno stato indeterminato, ma quando s'intromette un osservatore che osserva un fotone, l'onda delle possibilità collassa in una probabilità e il fotone si dispone o orizzontalmente o verticalmente, e il fotone partner reagisce disponendosi nella posizione opposta (Moreva et al., 2014).

In *Physics and philosophy* [Fisica e filosofia] il fisico Werner Heisenberg affermava: “Ciò che osserviamo non è la natura in sé ma la natura sottoposta ai nostri metodi d'indagine” (1962).



I fotoni in entanglement assumono polarità opposte solo quando sono osservati (Fickler et al., 2013).

“Nell’ambito delle possibilità” dice il fisico quantistico indiano Amit Goswami, autore del *Dottor Quantum*, “l’elettrone non è separato da noi, dalla coscienza, ma è una possibilità della coscienza stessa, una possibilità materiale. Quando la coscienza fa collassare l’onda delle possibilità scegliendo uno dei possibili aspetti dell’elettrone, quell’aspetto diventa realtà”.

La mente scientifica, quindi, invece di assistere in maniera imparziale a fenomeni oggettivi, determina con la sua influenza quale fenomeno, nel mare infinito delle potenzialità, assume esistenza reale. E prosegue: “L’agente che trasforma la possibilità in realtà è la coscienza. È un dato di fatto che ogni volta che osserviamo un oggetto vediamo una realtà unica e non l’intera gamma delle possibilità. Di conseguenza l’osservazione consapevole è una condizione sufficiente per far collassare l’onda delle possibilità.”

## **LA SCIENZA È LA MISURAZIONE OGGETTIVA DI FENOMENI MATERIALI?**

Solitamente si pensa che la scienza sia la misurazione obiettiva di fenomeni materiali. Quando uno scienziato afferma di aver trovato una molecola che uccide le cellule tumorali e la sua scoperta è pubblicata su una rivista autorevole, noi supponiamo che sia vero. Quando

un'équipe indaga su un fenomeno sociale come il contagio emotivo e fornisce un'analisi statistica a sostegno dei suoi effetti, noi crediamo fiduciosi che il fenomeno esista.

E se tutte le discipline scientifiche fossero condizionate dall'effetto osservatore? E se gli scienziati trovassero ciò che si aspettano di trovare, non solo a livello di elettroni e fotoni, ma anche di stelle e galassie? E se le menti degli scienziati plasmassero la materia che osservano? E se la forza delle loro convinzioni producesse tutti gli effetti che osservano, o almeno alcuni? E se la forza delle convinzioni degli scienziati determinasse l'esito dei loro esperimenti?

La convinzione permea e modella ogni ambito scientifico. Gli studiosi decidono di misurare qualcosa perché credono che ci sia qualcosa da misurare. Se non lo pensassero non la cercherebbero, e quindi non avrebbero modo di trovarla.

Un esempio sono le ricerche sugli stati spirituali dei malati di AIDS. Le prime ricerche si concentravano solo sulla malattia come fenomeno biologico da studiare a livello materiale. È stato solo dopo centinaia di studi effettuati in quest'ottica che un'équipe ha incluso nel suo studio un questionario per valutare gli stati spirituali dei pazienti.

Sbalorditi, i ricercatori scoprono che le credenze dei pazienti su Dio e sull'universo influenzavano il decorso della malattia. La quantità di virus dell'AIDS nel sangue di coloro che credevano in un dio vendicativo aumentava tre volte più velocemente che in coloro che credevano in un dio benevolo. Le credenze permettevano di prevedere chi sarebbe sopravvissuto e chi no con maggiore certezza rispetto ad altri fattori, come la depressione, i comportamenti pericolosi e la capacità di lottare (Ironson et al., 2011).

Prima di quello studio fondamentale, l'importanza delle credenze spirituali era ignota, non perché non esistessero, ma perché nessuno aveva ancora pensato di prenderle in considerazione.

Le convinzioni delle menti degli scienziati plasmano la realtà materiale che essi scoprono continuamente.

## **L'EFFETTO ASPETTATIVA**

Nel 1961 i ricercatori dell'Università di Harvard condussero un esperimento su animali che ebbe grandi ripercussioni su ciò che viene

definito “effetto aspettativa”: se ci si aspetta che un evento accada, è più probabile che lo si veda accadere. Il professor Robert Rosenthal diede ai suoi studenti due gruppi di topi di laboratorio e disse loro che uno era stato appositamente allevato in modo che se la cavasse bene nei labirinti: quei topi erano “intelligenti nei labirinti”; gli altri invece erano stati allevati in modo che fossero “ottusi nei labirinti”. In realtà tutti i topi erano stati assegnati a caso. Gli studenti effettuarono alcuni esperimenti e scoprirono che i topi “intelligenti” se la cavano meglio degli altri nei labirinti (Rosenthal & Fode, 1963).



Rosenthal effettuò poi un esperimento analogo con alcuni docenti ai quali disse che, secondo i test di valutazione, alcuni dei loro allievi erano in un periodo di alto rendimento accademico; in realtà gli studenti erano stati selezionati a caso. Al termine dell'anno gli studenti indicati avevano punteggi *QI* più elevati di quelli del gruppo di controllo (Rosenthal & Jacobson, 1963). La mente aveva prodotto la materia e una convinzione aveva prodotto cambiamenti significativi nel comportamento del mondo materiale.

## **La matricola che faceva precipitare i cristalli grazie all'ignoranza**

Una laureata responsabile di un laboratorio di chimica del MIT mi descrisse una delle procedure che lei e i compagni dovevano apprendere come parte del curriculum. Si trattava di far preci-

pitare cristalli di acetato di sodio da una soluzione supersatura. Non era semplicissimo e richiedeva grande attenzione da parte dei chimici in erba, molti dei quali erano costretti a compiere numerosi tentativi, in alcuni casi senza successo. Sapevano che il procedimento era difficile e che ottenere un precipitato era una sorta di rito di passaggio del laboratorio.

In quel semestre uno studente del primo anno faceva da assistente di laboratorio. Questi riuscì a far precipitare immediatamente i cristalli di sodio al primo tentativo. La responsabile rimase sbalordita. Lo studente ci riprovò e ottenne lo stesso risultato. La matricola era in grado di far precipitare i cristalli senza alcuna difficoltà ogni volta che ci provava. “Evidentemente ci sa fare” concluse con una punta d’invidia la responsabile, disorientata. Lo studente era un tale novellino che non aveva nemmeno ricevuto il promemoria in cui si spiegava che il procedimento prevedeva un alto livello di difficoltà.

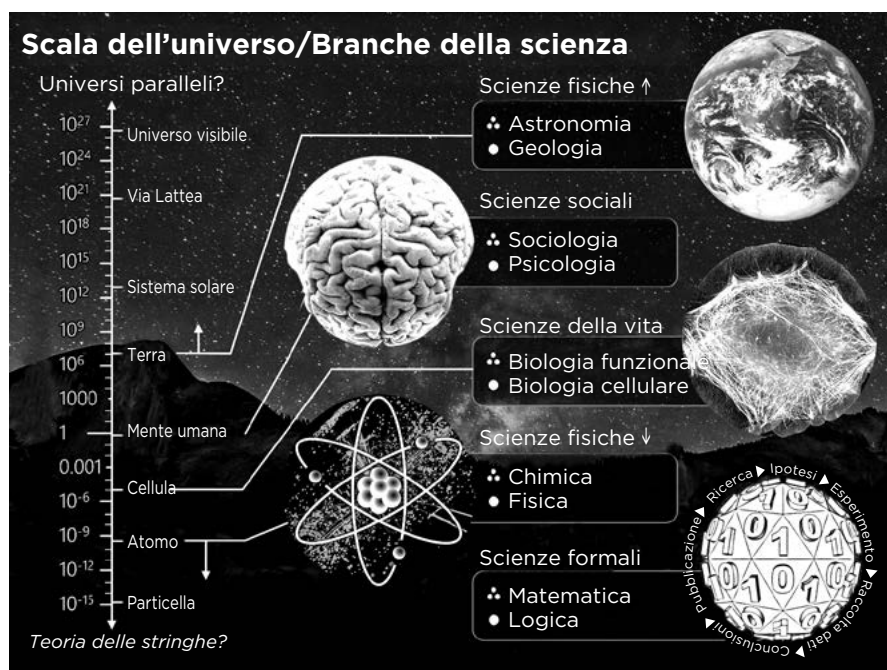
Nelle scienze empiriche come la fisica e la chimica i risultati ottenuti individualmente dagli sperimentatori non dovrebbero variare. Molecole e atomi dovrebbero comportarsi nello stesso modo, sempre e in tutte le condizioni. Nei modelli scientifici classici non c’è spazio per le intenzioni, le convinzioni o le influenze dei campi energetici sui risultati.

Secondo il biologo Rupert Sheldrake (2013), stando alle relazioni, certi chimici riescono meglio di altri a far comportare “bene” le sostanze e sanno usare le intenzioni per obbligarle a rispettare le regole. In *Mind into matter: A new alchemy of science and spirit* [La mente nella materia: una nuova alchimia fra scienza e spirito], il fisico Fred Alan Wolf ipotizza che “le leggi dell’universo potrebbero essere semplicemente le leggi della nostra mente collettiva”. Robert Hoss (2016), esperto di neuroscienze, afferma: “La materia solida è una pura illusione. Al livello più fondamentale noi potremmo avere questo aspetto: una zuppa organizzata di particelle subatomiche che assumono e perdono esistenza all’interno del campo energetico infinito dell’universo.”

## LA MENTE DELLA SCIENZA

La scienza può essere classificata in base alla portata e al genere di argomento. Al primo posto c’è la fisica, che studia la materia

al livello basilare degli atomi e delle particelle subatomiche. Poi viene la chimica, che osserva come tali particelle si costituiscano in molecole e interagiscano tra loro. Queste due discipline potrebbero essere chiamate scienze fisiche, o pure o concrete, perché misurano i fenomeni reali e oggettivi della materia fisica. Inoltre si basano sulla matematica piuttosto che sull'imprevedibilità degli esseri viventi.



La scala dell'universo rapportata con le branche della scienza;  
le scienze fisiche sono considerate il fondamento.

La biologia e le altre scienze della vita partono dalla fisica e dalla chimica per studiare le cellule, i tessuti e gli organismi viventi, i quali interagiscono in sistemi complessi spesso instabili che si evolvono in direzioni imprevedibili. Anche la geologia e l'astronomia studiano la materia fisica solida: la prima analizza la composizione del Pianeta, la seconda passa a un ordine di grandezza molto più elevato e osserva la struttura materiale e il moto delle stelle, delle galassie e dell'universo.

Poi ci sono le scienze intangibili della mente. La psicologia esamina i comportamenti degli individui, mentre la sociologia studia le interazioni fra gruppi. Chi è nell'ambito delle scienze "concrete" e lavora a

livello della materia spesso si sente superiore a chi si occupa di scienze intangibili e lavora sulla mente.

Il fisico neozelandese Ernest Rutherford, che nel 1907 scoprì che l'atomo è prevalentemente uno spazio vuoto e che le particelle subatomiche sono legate fra loro da campi elettromagnetici, guardava le altre scienze dall'alto in basso e affermava con disprezzo che “nella scienza esiste solo la fisica. Tutto il resto è collezione di francobolli”.

## **IL PROBLEMA DELLA REPLICAZIONE**

Quando pubblicano i loro risultati, i ricercatori devono dedicare una sezione alla metodologia, devono cioè spiegare chiaramente come sia stato organizzato un certo esperimento in modo che altri scienziati possano ripeterlo nel tentativo di riprodurre i risultati dello stesso studio.

Una scoperta pubblicata su una sola relazione potrebbe rappresentare un effetto reale, ma se un'équipe di ricerca indipendente ottiene lo stesso risultato, è probabile che l'effetto scoperto nel primo studio sia effettivamente reale. Perciò la replicabilità degli studi è fondamentale per la scienza.

È così importante che prima di autorizzare un nuovo farmaco la FDA, l'agenzia statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici, esige due studi che ne dimostrino l'efficacia. Allo stesso modo l'Associazione americana di psicologia, quando formula gli standard per le “terapie validate empiricamente”, si avvale dello stesso principio, ossia esige che lo studio sia ripetuto prima di dichiarare che tale terapia si basa su prove (Chambless & Hollon, 1998).

All'inizio degli anni Duemila un gigante delle biotecnologie, Amgen, decise di replicare alcuni studi importanti. La società stava investendo milioni di dollari in ricerche sulla biologia del cancro basandosi su ricerche precedenti. Se gli effetti rilevati nei primi studi fossero stati concreti, la fase successiva dello sviluppo di farmaci antitumorali si sarebbe basata su solide fondamenta. Si chiese ai ricercatori dell'azienda quali fra gli studi precedenti fossero più importanti per il loro lavoro e questi ne selezionarono 53 ritenuti cruciali.

In dieci anni di lavoro, Amgen riuscì a replicare solo sei dei 53 studi; i ricercatori si dichiararono sbalorditi (Begley & Ellis, 2012).

Alcuni mesi prima, un altro gigante farmaceutico, Bayer, aveva pubblicato un'analisi simile. Si decise perciò di stabilire quanti studi fondamentali fossero replicabili. Il tentativo di riprodurre cinque esperimenti biologici sul cancro ebbe successo solo in due casi (eLife, 2017). L'epidemiologo John Ioannidis, della Stanford University, riepilogò così tale scoperta: "In termini generali, esiste un problema di riproducibilità" (Kaiser, 2017).

E per quel che riguarda le scienze intangibili? Un team internazionale di 270 ricercatori decise di replicare cento studi pubblicati nel 2008 su tre autorevoli riviste di psicologia, ma riuscì a farlo solo in meno della metà dei casi (Open Science Collaboration, 2015).

La rivista "Nature" ha effettuato un sondaggio su 1.576 ricercatori interrogandoli sulle loro esperienze con la replicazione e ha scoperto che oltre il 70 per cento di essi non era riuscito a riprodurre i risultati delle ricerche di altri scienziati e che più della metà di essi non era riuscita a riprodurre neanche i propri risultati (Baker, 2016).

I motivi di questa "crisi della riproducibilità" nella scienza sono molteplici, in quanto la replicazione è ostacolata da numerosi fattori, fra cui una gestione non rigorosa dei laboratori, campioni troppo piccoli per essere statisticamente significativi e l'uso di tecniche specifiche ed esclusive difficili da riprodurre.

Incide molto anche la parzialità delle relazioni: di solito i risultati positivi vengono pubblicati mentre quelli negativi sono ignorati. Questi studi si definiscono metaforicamente "da ultimo cassetto", perché vengono chiusi per sempre in fondo all'archivio e non rivedono più la luce. Secondo un'analisi degli studi psicologici, il 50 per cento delle ricerche non sarebbe mai stato pubblicato (Cooper, DeNeve & Charlton, 1997).

Un altro fattore che rende difficile la riproducibilità degli studi è che le convinzioni possono influenzare i risultati. Gli scienziati sono esseri umani che nutrono delle convinzioni. Non sono intelletti puri immuni al desiderio di gloria e di primeggiare, all'invidia e alla territorialità, ma hanno capricci, preferenze ed esigenze. Per ottenere sovvenzioni, posizioni di lavoro e prestigio devono effettuare ricerche che abbiano successo; s'innamorano della loro professione e cadono nella trappola della profezia che si autoavvera. Gli scienziati affrontano il proprio lavoro con gli stessi pregiudizi e preconcetti di qualunque altra categoria di lavoratori.

I ricercatori sono convinti di ciò che fanno e cercano i risultati che si aspettano di trovare. La forza delle loro convinzioni può influenzare i risultati e questo è un esempio dell'effetto aspettativa. Per prevenirlo, quasi tutte le ricerche cliniche sono condotte in cieco: gli esperti di statistica che analizzano due serie di dati non sanno quale campione provenga dal gruppo sottoposto all'esperimento e quale dal gruppo di controllo.



Si presume che gli esperimenti delle scienze fisiche, come la chimica e la fisica, siano immuni dall'effetto osservatore, quindi sono condotti in cieco in meno dell'1 per cento dei casi.

Nelle scienze fisiche, come la fisica e la chimica, non si applica lo stesso principio. Le indagini rivelano che meno dell'1 per cento degli studi in questi ambiti è condotto in cieco (Sheldrake, 1999; Watt & Nagtegaal, 2004). I ricercatori sanno quali sono i campioni sperimentali, per cui le loro convinzioni e aspettative potrebbero benissimo dare origine agli effetti che osservano nella materia. Eppure, l'effetto osservatore è stato misurato nelle scienze fisiche a livello atomico e molecolare e nelle scienze intangibili a livello di individui e gruppi sociali.

## COME MISURARE LA FORZA DELLE CONVINZIONI DEGLI SCIENZIATI

Quanto sono forti le convinzioni degli scienziati? Lo psicologo sociale Daryl Bem, della Cornell University, ha effettuato interessanti esperimenti sulla precognizione e in nove esperimenti su oltre mille soggetti ha ottenuto un risultato statisticamente significativo a supporto della premonizione di eventi futuri (Bem, 2011).

Convintissimi che la precognizione non esistesse, i detrattori di Bem hanno adottato un approccio decisamente più rigido. Innanzitutto hanno analizzato ciascuno dei nove esperimenti separatamente invece di unire i risultati per ottenere un insieme di dati il più vasto possibile (Radin, 2011); individuare un effetto in un piccolo campione di dati è sempre più difficile. Poi si sono serviti di un test statistico molto diverso da quelli normalmente usati negli studi di psicologia (Wagenmakers et al., 2011).

La loro tecnica prevedeva la formulazione di due convinzioni precedenti sul fenomeno: che fosse reale e che fosse falso. Quindi stabilirono che le probabilità che la precognizione non esistesse erano  $10^{17}$  contro 1 (Radin, 2011). Naturalmente l'effetto non è stato rilevato.

L'équipe di Bem ha usato lo stesso metodo per rianalizzare i propri dati e ha scoperto che, se qualcuno avesse creduto, anche solo in minima parte, all'esistenza della precognizione, il risultato collettivo dei nove esperimenti l'avrebbe confermata. Ma quanto minuscola? Bastava avere la convinzione che le possibilità che la premonizione esistesse fossero 1 su 100 milioni (Bem, Utts & Johnson, 2011), non era necessario esserne profondamente convinti per individuare l'effetto. Anche nel caso di una mente fortemente scettica che ammetteva una sola possibilità su 100 milioni, lo studio confermava l'esistenza della precognizione: "Se si parte dalla possibilità che gli effetti retroattivi esistano, anche quando tale possibilità è estremamente bassa, la forza delle prove esistenti sposta decisamente le convinzioni dell'individuo a favore [della precognizione]" (Radin, 2011).

## FEDE INCROLLABILE

Un gruppo indipendente non è riuscito a riprodurre lo studio di Bem (Ritchie, Wiseman, & French, 2012), e tale fallimento ha

intensificato le ricerche, al punto che sono stati effettuati ben 90 esperimenti in 33 laboratori diversi dislocati in 14 Paesi. Questa volta Bem ha usato sia i metodi statistici non convenzionali dei suoi detrattori sia i test standard delle probabilità, e ha osservato che entrambi i metodi confermano l'esistenza della premonizione (Bem, Tressoldi et al., 2015).



La maggior parte degli scettici non crede nella premonizione.

Il primo esperimento di Bem e il riesame dei suoi dati da parte dei detrattori fornisce un interessante seppur involontario confronto statistico su quanto possano diventare forti le convinzioni degli scienziati. I detrattori di Bem non riuscivano a tollerare una convinzione di una sola possibilità su 100 milioni ( $10^8$ ) che la premonizione esistesse e hanno stabilito un'astronomica soglia di convinzione pari a  $10^{17}$  contro 1 (Radin, 2011). È il tipo di certezza incrollabile di cui potrebbero andare fieri i fondamentalisti più incalliti.

L'indagine di "Nature" secondo la quale il 70 per cento degli scienziati non riesce a riprodurre gli esperimenti non ha affatto intaccato la fiducia di questi ultimi nella scienza. Le loro convinzioni permangono forti e quasi tutti continuano a fidarsi delle pubblicazioni. Sono molto

più ottimisti di quanto ci si potrebbe aspettare basandosi sui dati: “Il 73 per cento ha affermato che almeno la metà delle pubblicazioni nel proprio campo è affidabile, in generale i più fiduciosi sono i fisici e i chimici” (Baker, 2016).

Esaminando il modo in cui si conducono le ricerche scientifiche in qualsiasi ambito si evince che sono pesantemente influenzate dalle convinzioni. L’idea dello scienziato come esaminatore obiettivo dei fatti non corrisponde alla realtà. Gli scienziati credono soprattutto nel proprio lavoro e non sono in grado di separare la mente dalla materia.

La scienza non è affatto la misurazione obiettiva della materia, bensì un’interazione tra la consapevolezza interiore, o mente, dello scienziato e il mondo materiale. Cambiando la mente, cambia anche la materia.

## **CHE PORTATA HANNO L’ENTANGLEMENT E L’EFFETTO OSSERVATORE?**

Fino all’inizio del XXI secolo l’opinione prevalente nel mondo della fisica era che l’entanglement e l’effetto osservatore si verificassero solo su scala microscopica, che fossero proprietà specifiche del mondo subatomico e che per strutture più grandi di un atomo valesse la regola di causa-effetto dettata dal buon senso e dalla fisica newtoniana. Dal momento che l’entanglement richiede una comunicazione fra particelle più veloci della luce, Einstein lo detestava e, nella corrispondenza con Max Born, lo definì “azione spettrale a distanza”.

Per un intero secolo i fisici confinarono quell’azione spettrale nell’ambito dell’infinitamente piccolo, convinti che non potesse agire sulla scala più ampia delle cellule e degli organismi. Nel 2011 i ricercatori sono riusciti tuttavia a far entrare in entanglement milioni di atomi contemporaneamente (Lee et al., 2011). Nel 2007 sono stati rilevati effetti quantici nel modo in cui la luce è usata dai batteri per la fotosintesi. Nel 2010 il fenomeno è stato misurato a temperatura ambiente e nel 2014 i ricercatori hanno osservato che la coerenza quantistica negli organismi viventi è organizzata da campi (Romero et al., 2014).

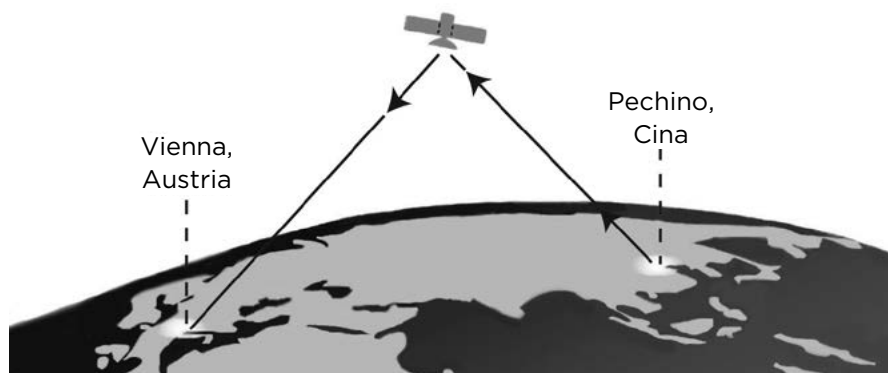
A livello umano le ricerche mostrano che il senso dell’olfatto è in grado di rilevare le molecole grazie alla loro impronta energetica

quantica e non solo grazie alla loro forma (Gane et al., 2013). Sembra che gruppi di neuroni del cervello umano abbiano una propria versione dell'entanglement quantico. Regioni neuronali molto distanti fra loro sono in grado di accendersi in coerenza e allo stesso tempo, con un processo chiamato *phase locking* [aggancio di fase], forse sincronizzato dalla comunicazione quantica (Thiagarajan et al., 2010).

In un altro importante esperimento volto a individuare effetti quantici nel cervello umano, sette coppie sono state collegate a un elettroencefalografo, quindi i ricercatori hanno isolato un membro di ciascuna coppia in un locale insonorizzato e schermato da qualsiasi forma di radiazione elettromagnetica nota. A intervalli casuali, per cento volte nel corso dell'esperimento, il cervello del soggetto della coppia all'esterno della stanza insonorizzata veniva stimolato brevemente. Confrontando le due serie di campioni di onde cerebrali si osservò che il cervello degli individui all'interno del locale schermato aveva reagito alla stimolazione del partner fuori (Grinberg-Zylberbaum et al., 1994).

Nel 2016 il governo cinese ha avviato un esperimento su scala planetaria, la missione QUESS, il cui scopo è usare la coerenza quantistica a distanza di migliaia di chilometri per garantire la massima sicurezza nella trasmissione di dati.

I dati trasmessi tramite fibra ottica si disperdono o sono assorbiti, per cui non è possibile preservare lo stato quantico dei fotoni su grandi



Il sistema di teletrasporto QUESS sfrutta l'entanglement tra fotoni per trasmettere dati con la massima sicurezza.

distanze con questa tecnologia. L'obiettivo del progetto cinese è teletrasportare gli stati quantici usando coppie di fotoni in entanglement.

I dati vengono criptati polarizzando una stringa di fotoni che poi vengono trasmessi attraverso lo spazio, facendo rimbalzare i dati da un satellite a una località distante sulla Terra. In questo modo si elimina la dispersione che si verifica quando si usa la fibra ottica e si ottengono trasmissioni sicure.

## CICLI GLOBALI

Lo studio rigoroso degli effetti dei campi della Terra, del Sole e dei pianeti sugli esseri umani è una nuova ed entusiasmante branca della scienza. Solo adesso si cominciano a esaminare l'interazione tra campi globali e forme di vita o gli effetti che gli esseri viventi hanno sul campo del nostro Pianeta.

Il progetto su grande scala per raccogliere dati su queste interazioni si chiama GCI, ovvero Global Coherence Initiative [Iniziativa di coerenza globale], e si avvale di grandi magnetometri di ultima generazione per misurare i cambiamenti nel campo magnetico terrestre. Le apparecchiature, dislocate per il mondo, misurano “dati biologicamente rilevanti che collegano tutti gli organismi viventi”, spiegano

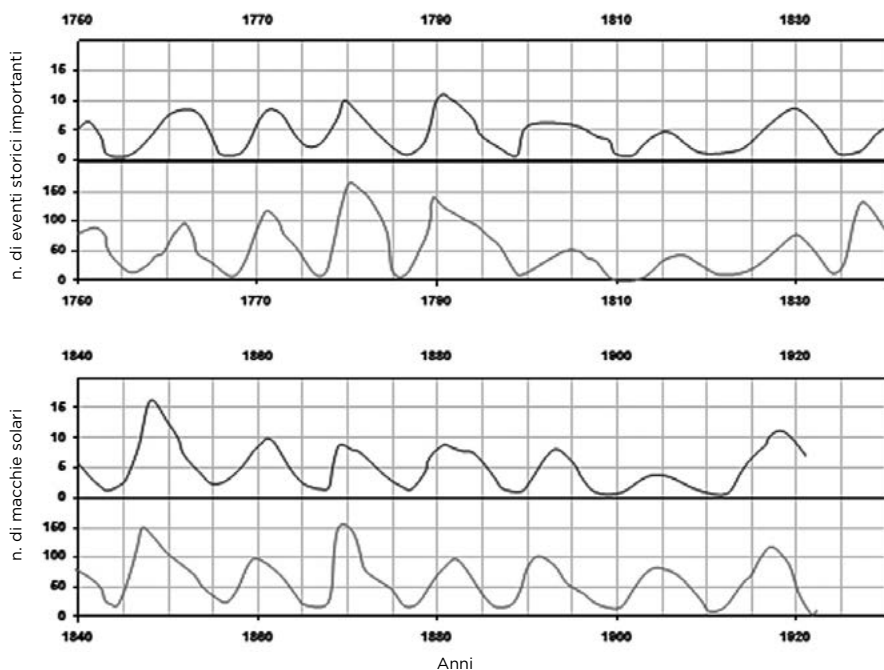


I siti di monitoraggio in funzione e i siti proposti dalla Global Coherence Initiative.

Rollin McCraty e Annette Deyhle in *The science of interconnectivity* [La scienza dell'interconnettività].

I sensori GCI monitorano i cambiamenti provocati dagli spostamenti del campo geomagnetico, dalle tempeste solari e dalle variazioni della velocità del vento solare. Il loro scopo è verificare anche l'ipotesi che la coscienza umana collettiva influenzi tale campo informativo e se “grandi gruppi di individui il cui cuore genera sentimenti di amore, altruismo e benevolenza possano creare un campo più coerente a beneficio di altri e in opposizione all'incoerenza e alla discordia planetaria del momento attuale”.

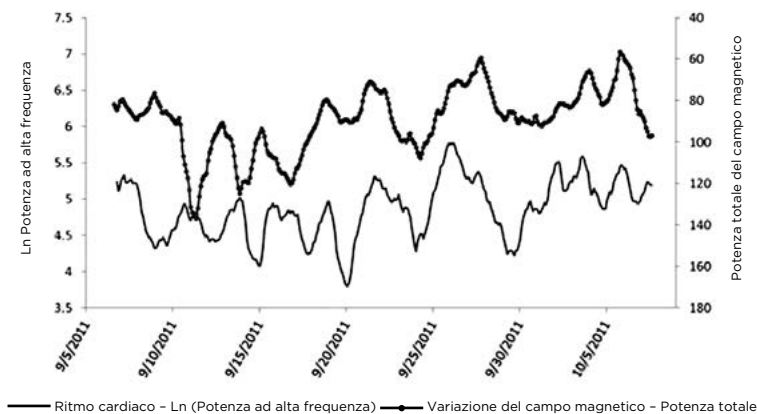
Osservando i brillamenti solari che si verificarono all'inizio del Novecento, lo scienziato russo Alexander Tchijevsky fu molto colpito dal fatto che i brillamenti coincidevano con le battaglie più aspre della Prima guerra mondiale (Tchijevsky, 1971). Decise quindi di analizzare alcuni periodi precedenti compresi tra il 1749 e il 1926 e i grandi eventi storici verificatisi in 72 Paesi, come lo scoppio di guerre e rivoluzioni, trovando una correlazione pari all'80 per cento tra sconvolgimenti sociali e macchie solari.



La linea sopra rappresenta gli eventi storici, quella sotto il numero di macchie solari nello stesso periodo.

L'effetto è bidirezionale: l'attività solare è collegata anche a periodi di sviluppo culturale ed evoluzione sociale, con progressi nell'arte, nella scienza, nell'architettura e nei diritti civili (McCraty & Deyhle, 2016).

Un individuo in stato di coerenza cardiaca irradia un segnale coerente intorno al proprio corpo e quando entra in contatto con altri ciò ha come effetto un campo collettivo (McCraty & Childre, 2010); in questo modo anche le persone vicine entrano in coerenza. Scopo della GCI è misurare e influenzare tali interazioni. Grandi gruppi di persone in stato di coerenza potrebbero essere in grado d'innescare un'evoluzione positiva nell'intera psicosfera del Pianeta.



La variabilità del ritmo cardiaco di un soggetto e il campo magnetico presso il sito GCI in California nell'arco di 30 giorni.

Questo processo dovrebbe “accelerare fortemente la cooperazione, la collaborazione, la ricerca di soluzioni innovative e la capacità di giudizio intuitiva nell'affrontare i considerevoli problemi sociali, ambientali ed economici della nostra società. Man mano che i vari Paesi adotteranno una visione planetaria più coerente e inclusiva, il fenomeno diventerà sempre più evidente. Tale visione sarà determinante per combattere l'oppressione sociale ed economica, opporsi alle guerre, all'intolleranza culturale, alla criminalità e al disinteresse per l'ambiente” (McCraty & Deyhle, 2016).

I cambiamenti nella coscienza umana si possono misurare anche usando generatori di numeri casuali (RNG), ossia computer che

generano un flusso continuo di zeri e uno a caso. Essendo progettati per questo, in teoria non dovrebbero fare nient'altro; tuttavia, nei momenti in cui si verificano esperienze collettive intense (o di picco) i flussi di cifre che generano costantemente in realtà cambiano. Talvolta si scostano così tanto dalla casualità che i risultati sono statisticamente significativi, il che vuol dire che c'è una sola possibilità su venti che sia un evento fortuito. Durante le grandi manifestazioni sportive, quando la folla impazzisce, negli RNG si rilevano scostamenti significativi rispetto alla norma (Leskowitz, 2014).

## **MISURARE I CAMBIAMENTI NELLA COSCIENZA COLLETTIVA GLOBALE**

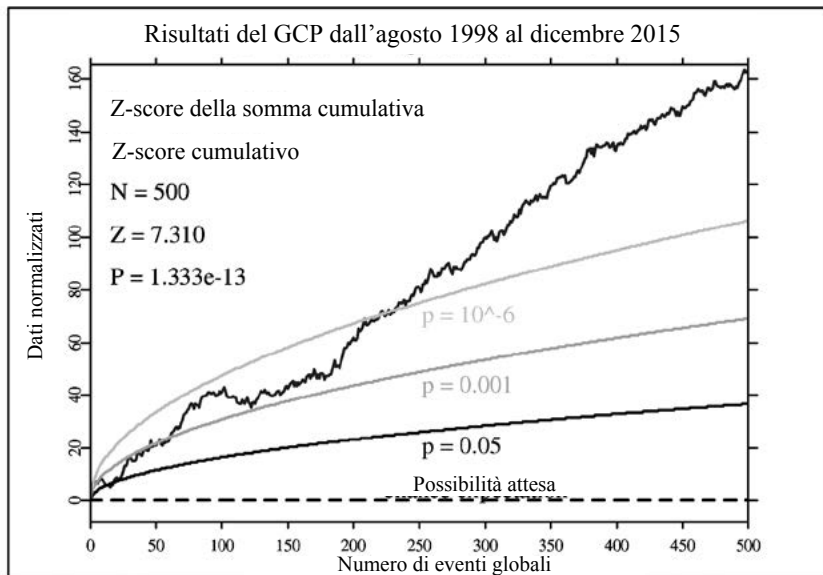
Il Progetto di coscienza globale (GCP), un gruppo internazionale di scienziati e ingegneri, raccoglie dati da settanta siti sparsi nel mondo e li trasmette al centro di raccolta dell'Università di Princeton (Nelson, 2015).

Quando nel mondo un gran numero di persone è coinvolto in eventi drammatici e la coscienza globale diventa coerente, il comportamento degli RNG cambia scostandosi dalla casualità. Il GCP registra tali scostamenti da circa vent'anni scoprendo che sono correlati con eventi globali significativi che scuotono la coscienza di vasti gruppi di individui.

Di seguito alcuni esempi.

- 1998: il bombardamento delle ambasciate americane in Kenya e in Tanzania.
- 1999: il bombardamento aereo della Jugoslavia da parte della NATO nel tentativo di fermare il massacro dei Serbi.
- 2000: la prima visita del papa in Israele.
- 2000: l'esplosione a bordo del sottomarino russo *Kursk*.
- 2003: la veglia collettiva a lume di candela organizzata da Desmond Tutu e da varie organizzazioni a favore della pace.
- 2004: la convenzione del Partito democratico statunitense.
- 2004: la strage di Beslan in Russia, in cui furono uccisi 150 ostaggi.
- 2005: le elezioni in Iraq.

- 2005: il terremoto nel Kashmir, fra India e Pakistan.
- 2006: il terremoto di magnitudo 6,2 in Indonesia che fece oltre 3.000 vittime.
- 2008: la candidatura di Barack Obama alla presidenza degli Stati Uniti.
- 2010: l'approvazione della riforma sanitaria voluta da Obama.
- 2010: l'attacco israeliano contro una flottiglia di attivisti filopalestinesi in cui morirono nove civili.
- 2010: il salvataggio di 33 minatori cileni bloccati sottoterra da 18 giorni.
- 2011: la meditazione globale organizzata dal New Reality Group, un'organizzazione di "fisici e matematici che credono che sia la nostra stessa coscienza a definire la realtà".
- 2013: la meditazione globale organizzata dal gruppo Peace Portal Activations.
- 2013: la morte di Nelson Mandela.
- 2015: la Giornata internazionale della pace.



In questo grafico, la possibilità che le correlazioni siano casuali è indicata dalla linea tratteggiata in basso. Le tre curve lineari rappresentano l'aumento della significatività statistica. Il risultato finale è la linea frastagliata superiore (Nelson, 2015).

Il GCP calcola le probabilità statistiche che tali cambiamenti possano verificarsi, ma anche la possibilità cumulativa che le correlazioni avvengano per puro caso. Quest'ultima è una su mille miliardi (Nelson, 2015).

Queste misurazioni su larga scala mostrano che la coscienza collettiva umana interagisce con il mondo materiale. Carl Jung era convinto che alcuni elementi del vissuto personale scaturiscano da una coscienza molto più ampia e comune a tutta l'umanità, che definì inconscio collettivo. Come spiega nella *Dinamica dell'inconscio*: "L'inconscio collettivo racchiude l'intero patrimonio spirituale dell'evoluzione umana, che rinasce nella struttura cerebrale di ciascun individuo."

Oggi progetti scientifici di ampio respiro come il GCP e il GCI ci permettono di misurare gli effetti delle esperienze che ci accomunano. Sta emergendo che ciò che proviamo collettivamente ha un impatto sul mondo materiale. La mente di gruppo influisce sulla materia di tutta la psicosfera in cui viviamo.

## **LA COERENZA PERSONALE INFLUENZA LA COERENZA GLOBALE**

Quando entriamo in coerenza a livello personale, il nostro benessere emozionale, spirituale e fisico aumenta notevolmente, il livello di cortisolo scende e i neurotrasmettitori serotonina e dopamina sono in equilibrio nel cervello. Abbiamo grandi quantità di tutte le onde cerebrali che favoriscono la guarigione e basse quantità di beta alte associate all'ansia. Ci sentiamo bene soggettivamente e questa sensazione si traduce in cambiamenti oggettivi a livello cellulare. Quando il cervello è inondato da endorfine (che inducono sensazioni di piacere), ossitocina (che promuove l'affetto) e anandamide (la molecola della beatitudine), la mente diventa materia.

Entriamo inoltre in risonanza con le frequenze globali corrispondenti. Noi non trascorriamo la nostra esistenza come esseri umani isolati, bensì come nodi risonanti che fanno parte di un grande tutto universale. Man mano che la coerenza personale aumenta, contribuiamo alla somma delle coerenze generate da tutti gli altri esseri del Pianeta che risuonano in sincronia con quelle energie.

Svolgiamo quindi un ruolo limitato ma significativo in direzione del benessere planetario. La storia di Joe Marana che segue è un esempio della sincronicità che talvolta esiste fra eventi geologici ed eventi personali.

## L'amore di mia sorella oltre la morte

di Joe Marana

Avevo prestato a un amico la serie di sei audiocassette del corso *Real Magic* dello psicologo Wayne Dyer, autore di *Come fare miracoli nella vita di tutti i giorni*.

Quando me le restituì notai che erano state tutte riavvolte tranne una. Un po' infastidito, mi chiesi perché.

Ma poi pensai: "Forse è un messaggio per me." Così misi la cassetta nell'impianto stereo e premetti il tasto d'avvio.

Sentii la voce di Wayne Dyer che diceva: "Immagina di non sentire tua sorella da tre anni e che ti piacerebbe tantissimo scambiare quattro chiacchiere con lei."

Rimasi allibito: era il terzo anniversario della morte di mia sorella e io sentivo terribilmente la sua mancanza.

Quello stesso giorno mi arrivò per posta una lettera di Juanita Lopez, una donna paraguaiana affetta da sclerosi multipla a cui ogni anno inviavo del denaro. E ogni volta Juanita mi rispondeva spiegandomi nei dettagli come aveva speso i soldi: un paio di scarpe per la nipote, il rifacimento del tetto, un filtro per purificare l'acqua.

Aprii la lettera e in cima, a caratteri maiuscoli e in una scrittura completamente diversa da quella di Juanita lessi: "Sono la tua eterna sorella, ti ricordo ogni giorno e ti abbraccio con tutto il mio affetto."

Caddi a terra in preda a un pianto irrefrenabile.

Scrissi subito una lettera per via aerea a Juanita in cui le domandavo perché mi avesse scritto quella frase.

Il giorno dopo il Paraguay fu colpito da un terremoto che fece quattro vittime, fra cui Juanita Lopez. Di conseguenza, non ricevetti mai una risposta.

Raccontai quella storia a un esperto dell'Institute of Noetic Sciences, il quale mi disse che la spiegazione più plausibile era l'entanglement. La lettera era stata spedita da Juanita prima che io sentissi il messaggio di Wayne Dyer, eppure le due cose erano collegate.

Come se tutte quelle coincidenze non bastassero, ascoltai la storia di Joe a un programma radiofonico mentre ero in auto davanti a un albergo in attesa di mia moglie Christine. Inoltre, avevo appena finito di parlare alla conferenza annuale, guarda caso, dell'Institute of Noetic Sciences.

## VITE CORRELATE

L'entanglement può esistere sia nella guarigione a distanza sia nella comunicazione non locale. Le persone legate affettivamente lo sono anche in termini neurologici, a prescindere dalla distanza. Ricercatori della Bastyr University di Seattle e dell'Università dello stato di Washington hanno esaminato le caratteristiche elettroencefalografiche di individui molto legati tra loro. Hanno così scoperto che quando uno dei partner vedeva un'immagine l'altro, anche se era lontano, presentava immediatamente lo stesso schema elettroencefalografico (Standish et al., 2004).

Un guaritore religioso di talento può essere considerato, in termini quantici, come un osservatore che fa collassare regolarmente le possibilità spazio-temporali nella probabilità di guarigione. Anche la preghiera è un'intenzione che può far collassare lo sciame delle possibilità presenti nell'onda delle possibilità a favore di una certa probabilità.

Nel libro *The Intention Experiment. Studi Scientifici sul Campo Quantico*, che illustra i grandi esperimenti a livello internazionale sugli effetti dell'intenzione umana sulla materia fisica, Lynne McTaggart dichiara che l'effetto osservatore implica che "la coscienza vivente è, per certi versi, fondamentale nel processo attraverso il quale l'infinito mondo quantico si trasforma in qualcosa che assomiglia alla realtà di tutti i giorni" e che "la realtà non è fissa, ma fluida o mutabile e quindi potenzialmente influenzabile". E Bill Bengston (2010) aggiunge: "Questo suggerisce che la coscienza umana, individuale e collettiva, produce ciò che chiamiamo 'realtà'."

Robert Hoss, esperto degli aspetti neurologici dei fenomeni extrasensoriali, come le esperienze ai confini della morte e i sogni premonitori, pone una domanda provocatoria: "Se è l'atto dell'osservare a far collassare le onde d'energia nelle particelle di materia che costituiscono il mondo che ci circonda, chi o che cosa compie

l'osservazione? Chi è il grande osservatore che catalizza la creazione di tutta la materia del mondo fisico?”. Hoss è convinto che sia la coscienza, la grande coscienza non locale dell'universo stesso. Significa che l'universo in sé è coscienza che crea continuamente materia dalla mente (Hoss, 2016).

Questa visione è sempre più condivisa anche dagli scienziati convenzionali. Gregory Matloff, fisico dell'Università di tecnologia di New York, sostiene, come molti altri, che le nostre menti locali individuali potrebbero essere collegate alla mente non locale del cosmo tramite un “campo della protocoscienza” che si estende allo spazio. In quest'ottica, le menti delle stelle potrebbero controllare le loro stesse orbite attraverso la materia e l'intero universo potrebbe essere consapevole di sé (Powell, 2017).

Quando noi esseri umani ci liberiamo dalla fissazione della nostra mente locale per la realtà locale e allineiamo la nostra coscienza locale con la coscienza non locale dell'universo, facciamo entrare la mente locale in coerenza con la mente non locale. In tale stato di coerenza, ciò che creiamo con la mente locale è un riflesso della mente non locale. Non siamo più limitati dal nostro vecchio modo di pensare pieno di condizionamenti e quindi non ricreiamo la realtà odierna partendo dalle esperienze del passato.

Pensiamo invece fuori dagli schemi, vediamo possibilità che prima non riuscivamo a vedere perché eravamo intrappolati nella mente locale. Accediamo alle potenzialità della vita racchiuse nell'ampia consapevolezza della mente non locale. Percepriamo nuovi modi di cambiare il mondo che prima non potevamo percepire perché eravamo bloccati in un campo di realtà personale non coerente. L'effetto osservatore dimostra che la realtà è plastica. Se arricchiamo la nostra esperienza con il potere della mente coerente, allora la nostra percezione crea eventi straordinari.

Io stesso mi lascio spesso fuorviare dalla visione convenzionale per cui “i fatti sono fatti” e il mondo esterno è quello che è. Per sfuggire a questa tendenza, mi esercito a inquadrare le mie esperienze, positive e negative, in un sistema di pensiero che sostenga i miei obiettivi. Quando lavoro sulla consapevolezza uso la mente per creare e mantenere un campo della realtà che sia coerente con ciò che desidero.

## Mantenere il campo della realtà

All'età di 45 anni cambiai completamente lavoro. Alcuni anni prima avevo lasciato l'editoria per comprare un piccolo hotel e conducevo un'esistenza molto ritirata mentre crescevo i miei due figli.

Eppure mi annoiavo, perché mi sentivo tagliato fuori dal mondo della guarigione e delle idee che avevo condiviso nel ruolo di editore.

Per rimettermi in gioco decisi di pubblicare un'antologia intitolata *The Heart of Healing* [Il cuore della guarigione], che si rifaceva a un'altra antologia di successo da me pubblicata negli anni Ottanta.

Inviai una lettera d'adesione a trenta delle figure più note nel campo della guarigione, fra cui Larry Dossey, Deepak Chopra, Donna Eden, Bernie Siegel e Christiane Northrup.

All'interno di ciascuna busta c'era una cartolina azzurra affrancata sulla quale bisognava spuntare una casella per dire sì o no e scrivere una riga per spiegare il motivo della risposta.

Per tutto il mese seguente corsi ogni giorno con ansia alla cassetta della posta in attesa delle cartoline azzurre. La prima ad arrivare fu quella di Bernie Siegel, con scritto "sì". Tornai in ufficio e dissi alla mia assistente che ero molto contento perché almeno una persona, Bernie, non si era dimenticata di me dopo quindici anni.

Poi arrivò quella di Larry Dossey con un "no".

Andai di corsa in ufficio sventolando tutto contento la cartolina sopra la testa. Quando vide il "no" la mia assistente mi guardò perplessa.

"Ho intavolato un dialogo con Larry Dossey!" esclamai.

Ecco come inquadravo ogni "no". Quella cartolina azzurra non rappresentava una porta chiusa, bensì l'inizio di un dialogo. Mantenni il campo della realtà di un'antologia di successo in barba a tutti i rifiuti.

Alla fine quasi tutti i "no" comparvero nell'antologia, che successivamente vinse il premio per il miglior libro sulla salute dell'anno. Larry è diventato un amico ed è stato uno dei primi a sostenere pubblicamente *La forza del cervello quantico*.

## COLTIVARE UNA MENTE COERENTE

È possibile allenare la nostra mente caotica e non focalizzata a funzionare coerentemente. I tracciati EEG mostrano che così si producono picchi di onde gamma, indice di un aumento della creatività oltre che della correlazione fra tutte le regioni del cervello. Se poi si va in *entrainment* [trascinamento] sincrono con la mente non locale dell'universo, allora le intenzioni acquisiscono la potenza concentrata di un laser.

Come abbiamo scoperto Christine e io con il contatore geiger, la capacità di usare l'intenzione per influire sulla materia molecolare non è un potere anomalo e sovrumano, ma un'abilità che una mente allenata e coerente può acquisire facilmente. L'entanglement e l'esperimento della doppia fenditura dimostrano che la coscienza influenza quotidianamente il mondo materiale che ci circonda.

Il professor William Tiller, dell'Università di Stanford, autore di *Science and human transformation* [Scienza e trasformazione umana], ci ricorda la differenza tra la luce incoerente di una lampadina a incandescenza e la potenza di una luce organizzata sotto forma di laser: "Esattamente come nell'esempio della lampadina, in noi esistono vaste potenzialità non sfruttate, i cui elementi di base ci sono già ma sono relativamente incoerenti tra loro. È nostro compito trasformare quegli elementi fortemente incoerenti in un sistema completamente coerente."

Pensa in modo consapevole, usa questo incredibile dono della coscienza per dare una direzione ai tuoi pensieri invece di farti tiranneggiare dalla realtà. Anche le circostanze avverse possono portarti alla grandezza se hai dominato la tua mente riempiendola deliberatamente d'amore e d'intenzionalità anziché di dubbi e paure.

Una mente coerente ha la potenza di un laser capace di tagliare l'acciaio. La coscienza, essendo parte di una realtà più elevata, organizza i percorsi neuronali rendendo coerenti le onde cerebrali, il ritmo cardiaco e tutti gli altri apparati dell'organismo e ricabla le nostre reti neurali. In questo stato siamo in grado di agire a livelli che trascendono le leggi note della fisica.

È così che ci uniamo naturalmente agli altri, allineandoci con i grandi campi energetici sociali che risuonano positivamente. Le sincronicità diventano la norma piuttosto che l'eccezione. Come afferma C. S. Lewis in *God in the dock* [Dio alla sbarra]: "I miracoli in realtà

sono una versione in caratteri piccoli della stessa storia scritta per tutto il mondo in caratteri troppo grandi perché alcuni di noi la vedano.”

Per coltivare una mente locale coerente bisogna prima allineare la coscienza con i campi dell'amore e della creatività che si trovano nella mente non locale. Ecco perché è così efficace meditare la mattina appena svegli, quando il cervello è in stato alfa e le onde beta sono ancora scarse. È difficile cercare di placare la mente dopo che le cateratte dei pensieri si sono già spalancate. È molto più facile prolungare lo stato alfa in cui si era a occhi chiusi durante il sonno.

Personalmente, appena sveglio, voglio estendere il più possibile la connessione alfa, perciò medito immediatamente, così inizio la giornata con una mente coerente invece che con il cervello cavernicolo. Gli stati mentali positivi hanno effetti profondi sulla salute e la longevità. Gli ottimisti hanno un tasso di mortalità dimezzato rispetto ai pessimisti, e riducendo lo stress si possono aggiungere anche dieci anni alla propria aspettativa di vita (Giltay et al., 2004; Diener & Chan, 2011).

È bellissimo vivere con la mente sintonizzata con l'infinito, perché spinge la materia del nostro corpo verso la salute e il benessere, libera la creatività, tinge i rapporti con i nostri cari e con il prossimo d'amore, benevolenza e piacere, nutre il mondo naturale e influenza la psicosfera del Pianeta. Le nostre menti, organizzate e coerenti, possono attingere all'ambito dei miracoli.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Le attività di questa settimana:

- continua a praticare l'ecomeditazione per almeno dieci minuti la mattina e la sera;
- tocca ogni giorno deliberatamente le persone che vivono con te, per esempio con
  - una stretta d'incoraggiamento a una spalla;
  - una pacca sulla schiena;
  - un abbraccio più lungo del solito;
- dai un'occhiata a ciò che hai scritto sul diario nelle ultime settimane. Hai notato qualche sincronicità? Se sì, segnala con una S.

La versione online di questo capitolo comprende:

- intervista audio a Bob Hoss;
- statistiche sulle cause, i sintomi e l'impatto dello stress;
- il Progetto di coscienza globale (GCP);
- l'Iniziativa di coerenza globale (GCI).

Per accedere alla versione online, vai su:

[MindToMatter.club/Chapter5](http://MindToMatter.club/Chapter5)

## CAPITOLO 6

# LE COINCIDENZE O SINCRONICITÀ

Molokai è spesso definita l'isola più hawaiana dell'arcipelago. Ha una superficie di 673 chilometri quadrati e neanche un semaforo. È dotata di due pompe di benzina e un modesto minimarket che servono 7.000 abitanti. I turisti possono alloggiare presso l'Hotel Molokai, l'unico albergo dell'isola. Si possono acquistare cartoline che raffigurano la vita notturna di Molokai, sono completamente nere.

Mia moglie Christine e io visitammo l'isola per la prima volta alcuni anni fa. Avevamo a disposizione dieci giorni per rilassarci e tutte le intenzioni di fare amicizia con la gente del posto e partecipare agli eventi locali. Guarda caso, proprio il giorno prima di partire da Maui conoscemmo un musicista e sciamano di Molokai di nome Eddie Tanaka, il quale si offrì di accompagnarci in giro per l'isola quando sarebbe arrivato lì, cioè qualche giorno dopo di noi.

Il primo giorno, dopo aver percorso in auto la strada costiera per alcuni chilometri, decidemmo di fare una passeggiata alla ricerca di un sentiero. Mentre stavamo per uscire perdemmo un po' di tempo tra una cosa e l'altra, e dopo tre quarti d'ora iniziammo finalmente la nostra passeggiata.

Appena scesi in strada notai un adesivo sul paraurti di un'auto parcheggiata con la scritta: "Non cambiare Molokai. Lasciati cambiare da Molokai." Scattai una foto con il cellulare per postarla sulla pagina

Facebook “Immersione nell’amore”, sulla quale io e Christine raccontavamo i nostri viaggi.

In quel momento passò la proprietaria dell’auto che mi vide mentre scattavo la foto e attaccammo discorso. Era una ragioniera in pensione di nome Joy che si rivelò una miniera d’informazioni. Ci spiegò dove trovare il sentiero più vicino, ci parlò dei canti a cui partecipava la comunità locale e degli *heiau*, gli antichi siti sacri delle Hawaii che amiamo molto visitare per assorbire i loro campi energetici.



Un heiau, o antico tempio hawaiano, restaurato.

Scoprimmo che Joy e il marito abitavano proprio sotto di noi, che conosceva Eddie e spesso suonava l’ukulele con lui. Ci parlò della particolarissima abitazione del musicista, davanti alla quale eravamo passati quella mattina stessa, caratterizzata da una facciata coronata da centinaia di bottiglie di vetro.

Joy c’invitò alla serata di canto comunitario il giorno dopo presso l’Hotel Molokai. Ci andammo e fummo accolti calorosamente dai suoi amici. Al termine dell’evento, ci prendemmo tutti per mano, ci disponemmo in cerchio e cantammo insieme “Hawaii Aloha”. Ero così commosso che piansi per tutta la durata di quella bellissima canzone. Trascorremmo dieci giorni a parlare di ogni cosa con Joy, Eddie e gli altri nostri nuovi amici.

Ma le coincidenze, o sincronicità, erano cominciate molto prima. L’anno precedente la figlia poco più che ventenne di un nostro amico si

era presa un anno sabbatico per esplorare i Caraibi “alla ricerca dell’isola ideale”. Io la invidiai pensando che anche a me sarebbe piaciuto prendere un anno sabbatico, ma gli impegni professionali e la mia missione di formatore ai metodi di guarigione avanzati me lo impedivano.

Poi una mattina, dopo la meditazione, mi resi conto che non c’è bisogno di vagare da un posto all’altro per cercare l’isola ideale, perché l’universo lo sa già. Basta chiederlo alla propria guida interiore. Posi quella domanda e una vocina ancora debole mi rispose: “Dai un’occhiata a Molokai.” Visitavo regolarmente le Hawaii da vent’anni eppure non mi era mai venuto in mente di andare a Molokai prima di quella meditazione. Da quell’intuizione ebbe origine una vacanza di dieci giorni.

Christine e io ce li godemmo immensamente. Durante le escursioni nelle lunghissime spiagge dell’isola spesso le uniche impronte sulla sabbia erano le nostre. Scoprimmo heiau isolati, talmente sepolti dalla vegetazione che non si notavano se non a pochi passi di distanza. Era veramente un luogo incantato.

Gli arcobaleni mi affascinarono fin da quando ero bambino. Mi è capitato parecchie volte di andare in giro in auto per chilometri all’assurda ricerca della base di un arcobaleno particolarmente vivido, senza trovarla.



Una delle ampie spiagge sabbiose di Molokai, con tanto di arcobaleno.

Un pomeriggio, subito dopo un temporale, dietro a una curva lungo il frastagliato lato occidentale di Molokai, improvvisamente ci trovammo di fronte a un arcobaleno che terminava sulla strada proprio davanti alla nostra auto. O meglio, uno degli arcobaleni, perché gli altri due si perdevano fra il fogliame che emanava umidità ai margini della strada. Mi era stato concesso più di quanto avessi desiderato.

Lasciammo Molokai riposati, rigenerati e pieni d'amore. La mattina prima della partenza andammo al nostro ultimo canto comunitario, presso un'antica piantagione di caffè, dove si era radunata una parte consistente della popolazione per partecipare a quell'evento spontaneo. Partii con gli occhi pieni di lacrime, come se avessi trovato una seconda casa.

Non avremmo incontrato nessuna delle persone che conoscemmo il primo giorno se:

- non avessimo deciso di fare una passeggiata fin dalla prima mattina;
- non avessimo perso tempo e non fossimo partiti con tre quarti d'ora di ritardo;
- io non mi fossi fermato a guardare quell'adesivo e a fotografarlo;
- Joy non fosse passata proprio in quel momento.

Non saremmo mai andati a Molokai se io non avessi ascoltato il mio intuito.

È vero che tutto ciò sarebbe potuto succedere per caso, eppure coincidenze del genere a me e Christine capitano continuamente. È da quando ci conosciamo che teniamo un diario su cui annotiamo gli eventi e le rivelazioni delle nostre vite.

Alcuni anni fa abbiamo notato che ci capitano un mucchio di coincidenze improbabili e che le cose che pensiamo spesso si realizzano come per magia. Abbiamo allora cominciato a contraddistinguere con una S (sincronicità) quegli eventi, anche per ricordarci di essere riconoscenti per la nostra vita felice e armoniosa. Gli episodi della vacanza a Molokai sono praticamente tutti preceduti da una S.

## **IL MODO DI DIO PER RENDERSI ANONIMO**

La nostra non è la prima generazione che fa caso alle sincronicità. Le coincidenze affasciano l'umanità da millenni. Duemila anni fa

Ippocrate, il padre della moderna medicina, osservò: “Esiste un solo flusso comune, un solo soffio comune e tutte le cose sono in simpatia. Tutto l’organismo e ciascuna delle sue parti lavorano insieme verso lo stesso scopo [...]. Un grande principio va fino alle parti estreme e da lì ritorna al grande principio, all’unica natura, essere e non essere” (Jung, 1952). L’imperatore romano e filosofo Marco Aurelio affermava: “Tutte le cose sono reciprocamente intrecciate e il loro legame è sacro.”

All’inizio del Novecento il grande psichiatra svizzero Carl Jung cominciò a interessarsi al fenomeno della sincronicità, che definiva “una coincidenza significativa fra due o più eventi connessi fra loro ma non in maniera casuale”.

Uno degli esempi di sincronicità più citati si verificò durante una seduta di psicoterapia. Una giovane paziente che non faceva alcun progresso raccontò un sogno nel quale vedeva un gioiello d’oro a forma di scarabeo. Nella cosmologia dell’antico Egitto lo scarabeo era simbolo di rinascita.

Mentre parlavano del sogno, Jung sentì un picchietto alla finestra. La aprì e trovò un insetto della famiglia degli scarabei. Lo diede alla donna come simbolo della propria potenzialità di superare gli ostacoli e ricominciare a vivere. Così scrisse: “La sincronicità rivela i nessi significativi fra mondo soggettivo e mondo oggettivo.”

Albert Einstein era spesso ospite a casa di Jung nel periodo in cui elaborava la teoria della relatività, e infatti i loro discorsi sulla relatività del tempo e dello spazio influirono sullo sviluppo del concetto di sincronicità da parte di Jung. Sembra che Einstein dicesse scherzosamente: “Le coincidenze sono il modo di Dio per rendersi anonimo.”

## **SINCRONICITÀ E SOGNI**

I sogni sono spesso presagi di sincronicità. Jung analizzava i sogni dei suoi pazienti prestando un’attenzione particolare ai simboli che contenevano e cercando nessi fra le immagini dei sogni e la vita reale, come nel caso dello scarabeo. A quanto pare si presentano con sorprendente frequenza.

I sogni possono cambiare il corso della vita, e spesso sono pieni di simboli ed eventi che contengono nessi sincronici con le difficoltà

che dobbiamo affrontare nella vita reale. I sogni danno significato al nostro vissuto e possono fornirci informazioni che vanno ben oltre le capacità della mente vigile.

Una categoria di sogni sincronici sono quelli che ci forniscono informazioni sulla nostra salute. Spesso nei sogni si vengono a sapere cose del proprio corpo che trascendono la portata della normale consapevolezza.

Il radiologo americano Larry Burk raccoglie e studia da anni sogni sul cancro alla mammella. Analizzando i racconti di donne di tutto il mondo, ha notato che molti di quei sogni sono esperienze di completa trasformazione (Burk, 2015). Inoltre hanno caratteristiche comuni, fra cui il fatto che la sognatrice, nel 94 per cento dei casi, percepisce che un particolare sogno è importante, e nell'83 per cento dei casi infatti è più intenso e vivido di altri. La maggior parte delle sognatrici prova un senso di terrore e nel 44 per cento dei casi compare la parola "cancro" o "tumore".

In oltre la metà dei casi raccolti da Burk, il sogno ha indotto la donna a rivolgersi al medico. I sogni hanno portato direttamente alla diagnosi e molto spesso anche alla localizzazione precisa del tumore.

## I detriti nascosti sotto la sporgenza

Wanda Burch è stata uno dei soggetti dello studio di Burk. La donna aveva fatto una serie di sogni su un tumore e quindi si era sottoposta a una visita e a una mammografia, che però avevano dato entrambe esito negativo. Il suo medico, il dottor Barlyn, era un uomo di larghe vedute, disposto a tener conto della sua storia. Ecco cosa racconta Wanda: "Il dottor Barlyn ascoltò il mio sogno e mi porse un pennarello dicendomi di segnare il punto del tumore sulla mammella. Io disegnai un puntino molto sotto il lato destro del seno sinistro e gli dissi che nel sogno avevo visto una sporgenza sotto la quale erano nascosti i 'detriti', ossia il tumore. Il medico eseguì un ago aspirato nel punto da me indicato e incontrò una resistenza, segno di un problema. La biopsia rivelò l'esistenza di un tumore mammario in rapida evoluzione ed estremamente aggressivo, le cui cellule si ammassavano in maniera invisibile all'indagine radiologica."

Grazia a quel sogno Wanda fu curata con successo e poté raccontare la sua storia ad altre donne nel libro intitolato *She who dreams* [La donna che sogna].

Un'amica del dottor Burk, Sonia Lee-Shield, fu meno fortunata con il proprio medico. La donna aveva fatto un sogno premonitore che raccontò durante una visita: "Sognai di avere un tumore. Andai dal medico di famiglia e gli spiegai che sentivo un nodulo e delle fitte allo sterno. Il medico concluse che il tessuto mammario era normale e non prese in considerazione le fitte: un errore devastante. Un anno dopo un altro medico le diagnosticò tre tumori al seno."

Le terapie non furono efficaci perché la malattia era a uno stadio troppo avanzato e Sonia non sopravvisse. Quel dramma e svariati casi di diagnosi di tumori d'altro genere (alla pelle, ai polmoni, al cervello, alla prostata e all'intestino) preceduti da sogni hanno indotto Burk ad affermare l'importanza dei sogni premonitori sincronici (Burk, 2015).



I sogni sono pieni di simboli che hanno un significato solo per il sognatore.

I sogni di pazienti oncologici come Wanda e Sonia dimostrano la complessa interazione tra mente e materia. La coscienza parla alla mente durante i sogni mettendo in luce i problemi dell'organismo: non solo mostra che un certo problema esiste, ma a volte anche dove è localizzato precisamente. La coscienza è in grado di fornire informazioni con un grado di precisione molto più elevato di quello degli strumenti e delle apparecchiature più sofisticate disponibili nella medicina moderna.

I sogni non si limitano a evidenziare le disfunzioni nel nostro organismo e nella nostra vita, ma possono anche essere implicati nella guarigione. Molte persone raccontano di aver sognato di risanare il proprio corpo o di aver agevolato la guarigione di altri; i messaggi onirici sono stati poi confermati da successive diagnosi cliniche. La storia che segue descrive il sogno fatto da una psicoterapeuta su un proprio paziente ed è tratta da un'antologia di racconti apparentemente incredibili, *Dreams that change our lives* [Sogni che cambiano la vita], di Robert Hoss e Robert Gongloff.

## La Madonna e le sfere

di Carol Warner

Avevo come pazienti una madre e sua figlia, che chiamerò Jennifer. Quest'ultima era stata per anni brutalmente picchiata e molestata sessualmente da un parente maschio loro convivente. La ragazza non ne aveva parlato subito perché l'uomo minacciava di ucciderle entrambe. Molti anni dopo, quando infine sporse denuncia, l'uomo fu arrestato ma in seguito assolto. Inspiegabilmente il giudice attribuiva la responsabilità alla madre.

Jennifer entrò in una spirale negativa: ebbe una relazione con un uomo violento, assunse droghe, scappò di casa, lavorò in un locale di strip-tease e fu ancora violentata. La ragazza era emotivamente apatica e il dolore della madre era immenso.

Dopo qualche tempo la madre si trasferì in un'altra città per avviare una nuova attività, perciò interrompemmo le sedute. Un giorno però mi telefonò per dirmi che Jennifer le aveva chiesto di ritornare a casa, dicendole che era disposta a cambiare vita e ad affrontare il suo passato. La madre, con molto buon senso, le rispose che poteva tornare a casa a patto che si sottoponesse a una psicoterapia. Jennifer disse che si fidava solo di me, e io vivevo a tre ore di distanza.

Tra l'altro la ragazza non aveva più la patente, per cui la madre, molto generosamente, accettò di prendersi un giorno libero alla settimana per accompagnarla nel mio studio (sei ore di viaggio tra andata e ritorno). Durante la prima seduta chiesi a Jennifer se si fosse mai sottoposta a una visita ginecologica. La risposta fu negativa, perciò insistetti perché andasse da un ginecologo per un esame approfondito.

Alla seduta successiva Jennifer e la madre entrarono insieme nel mio studio e, con aria molto triste, mi diedero una pessima notizia. Una biopsia aveva evidenziato numerose aree di vaste dimensioni di tumore ovarico, un cancro con una prognosi molto infausta.

Sconvolta, Jennifer chiese un altro consulto e il secondo ginecologo le disse che si vedevano facilmente tre grandi chiazze tumorali nelle ovaie. Anche la seconda biopsia fu positiva: l'aspettativa di vita della ragazza era di soli sei mesi. Madre e figlia erano disperate.

Jennifer osservò che la sua vita era stata terribile e che, proprio ora che stava per ricominciare da zero, per ironia della sorte sarebbe morta entro breve. La madre era distrutta e io mi sentivo impotente e inutile, oltre che incredula, estremamente addolorata, ma anche emotivamente molto coinvolta.

Quella sera nominai Jennifer e sua madre nelle mie preghiere e chiesi a Dio di aiutarle. Nel cuore della notte feci un sogno. Maria, madre di Gesù, scendeva dal cielo luminosa, raggiante e circondata da una bellissima luce azzurra ed eterea. Mentre scendeva verso di me vidi che indossava una meravigliosa veste azzurra, forse con puntini dorati, e che emanava un'aura incredibile di pace e amore. La Madonna aveva le braccia spalancate e dalle sue mani fuoriuscirono tre sfere che emettevano una luce bianco-dorata. Chissà come, sapevo che ciascuna delle sfere luminose era diretta a una delle tre aree cancerose delle ovaie di Jennifer. Ogni sfera circondò completamente una delle aree avviluppandola. Mentre osservavo sbalordita, mi svegliai con la certezza assoluta che Jennifer era totalmente guarita dal cancro.

Ebbi quella certezza assoluta sia in sogno sia quando mi svegliai. Pensai al sogno tutto il giorno, ma razionalmente avevo dei dubbi e non sapevo se raccontarlo a Jennifer perché non volevo darle delle illusioni. Ciò nonostante decisi di farlo dicendole che però non sapevo bene che cosa significasse. Mi sembrava di non avere il diritto di nasconderglielo perché parlava di una visita della Madonna proprio a lei.

Quando finalmente le parlai e le raccontai il sogno, Jennifer spalancò gli occhi e, nonostante le mie cautele, disse che era sicura che Maria l'aveva davvero guarita.

La ragazza ritornò dal medico che le aveva parlato delle tre aree cancerose. Questi non poteva credere che solo una settimana dopo non ci fosse più alcuna traccia di tumore. Altre due biopsie confermarono la sparizione del cancro. Eravamo tutti contenti ma anche allibiti per quanto era successo. Sono passati quindici anni e Jennifer non ha mai avuto recidive.

Non è strano che i sogni siano implicati nelle guarigioni. I sogni più vividi si verificano nella fase di sonno REM (*Rapid Eye Movement*), che si chiama così proprio perché gli occhi si muovono rapidi, esattamente come quando siamo svegli e guardiamo qualcosa.

La frequenza dominante di onde cerebrali nello stato onirico REM è la theta, che si osserva anche nel cervello dei guaritori al culmine dell'azione di guarigione (Oschman, 2015). La finestra di frequenza della guarigione coincide con quella dei sogni: lo stato theta accomuna cervello e coscienza in termini misurabili.

## **LA PRECOGNIZIONE E LA DIREZIONE DEL TEMPO**

Un'altra esperienza anomala e ampiamente studiata è il fenomeno della precognizione, ossia la capacità di percepire gli eventi prima che si verifichino. Esistono oltre cento studi sulla precognizione, ma è stata Daryl Bem a effettuare la serie di esperimenti più decisivi, avvalendosi di test psicologici standard, per esempio chiedendo ad alcuni studenti di ricordare il maggior numero possibile delle parole di un lungo elenco. In seguito dalla stessa lista erano state selezionate a caso alcune parole che poi gli studenti dovevano digitare. Il ricordo delle parole scritte fu confrontato con il ricordo delle parole non scritte e si osservò che i soggetti ricordavano molto meglio le prime.

In un altro esperimento su uno schermo digitale comparivano due tende. Durante una serie di 36 tentativi gli studenti dovevano indovinare dietro quale delle due tende si nascondesse un'immagine erotica. Le probabilità di azzeccare avrebbero dovuto essere del 50 per cento e invece furono del 53,1 per cento, significativamente al di sopra della casualità.

Bem impiegò dieci anni a completare quegli studi meticolosamente progettati e condotti su oltre mille soggetti. I risultati furono ripresi da un'analisi, eseguita da Dean Radin, su 101 studi sulla precognizione effettuati nell'arco di 75 anni (Radin, 2011). Gli esperimenti erano stati condotti in 25 laboratori diversi situati in vari Paesi, fra cui Stati Uniti, Italia, Spagna, Olanda, Austria, Svezia, Inghilterra, Scozia, Iran, Giappone e Australia. L'analisi mostrò che nell'84 per cento degli studi i risultati erano statisticamente significativi.

In seguito Bem ha replicato gli esperimenti su scala ancora più ampia (Bem et al., 2015). I suoi studi hanno sollevato una tempesta di critiche da parte degli scettici e di quanti si rifiutano di credere che la precognizione esista. Gli esseri umani tendono ad attaccarsi fermamente alle proprie visioni del mondo, al di là delle scoperte scientifiche.

Eppure nella fisica quantistica non è necessario che il tempo scorra soltanto in avanti, anzi molte equazioni funzionano sia in avanti sia all'indietro. Per dirla con Einstein: "La distinzione tra passato, presente e futuro è solo un'illusione ostinatamente persistente" (Calaprice, 2011).

## **GLI ATEI NON SONO ESENTI**

Quelle che abitualmente chiamiamo esperienze anomale, come la precognizione e le esperienze extracorporee, non sono affatto infrequenti. Da un sondaggio su studenti universitari negli Stati Uniti, in Cina e in Giappone è emerso che molti affermano di aver avuto esperienze anomale e oltre il 30 per cento di averle spesso (McClenon, 1993). Almeno il 59 per cento degli studenti dice di aver avuto déjà vu e molti hanno descritto esperienze extracorporee.

Non è indispensabile essere religiosi o credere nel soprannaturale per vivere tali esperienze, perché le hanno anche atei e agnostici. I ricercatori hanno provato a capire se i credenti fossero più soggetti e hanno scoperto di no. Persino lo scrittore e storico della scienza Michael Shermer, direttore della rivista "Skeptic", ha descritto un evento che ha profondamente scosso le sue radicate convinzioni (Shermer, 2014).

### **La radio guasta che trasmetteva canzoni d'amore**

Il 25 giugno 2014 era il giorno del matrimonio di Michael Shermer e Jennifer Graf. Lei era tedesca, di Colonia, ed era stata cresciuta dalla madre e dal nonno Walter.

Tre mesi prima del matrimonio, Jennifer spedì i suoi effetti personali a casa del futuro marito in California, ma numerosi

scatoloni arrivarono danneggiati e molta roba andò smarrita, per fortuna non la radio Philips del 1978 del nonno. Quando arrivò, Shermer inserì le batterie e provò a “farla rivivere dopo decenni di silenzio”.

Tutti i suoi sforzi furono vani. Aprì persino l'apparecchio per vedere se ci fossero cavi scollegati da saldare, ma la radio non emetteva nemmeno scariche di elettricità statica.

Il giorno delle nozze Jennifer era triste perché il suo amatissimo nonno non poteva accompagnarla all'altare. Lei e Shermer andarono nel retro della casa perché sentivano provenire musica dalla camera da letto.

Guardarono i computer e i cellulari per localizzarne la fonte e aprirono persino la porta posteriore per capire se provenisse dall'abitazione dei vicini.

A un certo punto Jennifer aprì un cassetto della scrivania di Shermer e vi trovò la radio del nonno che trasmetteva una canzone d'amore. I due rimasero allibiti e Jennifer scoppiò a piangere. Anche la figlia di Shermer sentì la musica.

Il giorno dopo la radio rimase muta e da allora non funzionò mai più.

Nel sondaggio sulle esperienze anomale si è osservato che ne hanno anche gli studenti di scienze fisiche e matematiche e che le origini etniche non fanno alcuna differenza: le hanno sia gli studenti americani bianchi sia quelli neri. Come osservava Jung: “La sincronicità è una realtà onnipresente per coloro che hanno occhi per vederla.”



Jung vide un serpente che inghiottiva un pesce a Bollingen, sulle sponde del lago di Zurigo, e in seguito fece scolpire quell'immagine su una stele del proprio giardino.

Jung continua a solleticare la nostra curiosità sulla sincronicità anche dall'oltretomba. Uno dei testi più esaurienti in materia è *Sincronicità. Natura e psiche in un universo interconnesso*, scritto Joseph Cambray, un autorevole studioso di Jung. David Rosen, editor del libro di Cambray, narra di una coincidenza straordinaria relativa alla sua redazione di quel testo:

“Dietro la mia casa c'è un giardino alla giapponese con uno stagno in cui vivono numerose carpe giapponesi. Poco prima che arrivasse Joseph Cambray [per tenere le conferenze che sarebbero diventate il libro sulla sincronicità], un serpente catturò e ingoiò un pesce. Quando vidi la figura 1 che rappresentava il bassorilievo di Jung di un serpente che ingoia un pesce mi chiesi se fosse un esempio di sincronicità [...]. Non ho mai assistito a un evento simile in vita mia, né prima né dopo quell'episodio.”

## **COME SI PUÒ SPIEGARE LA SINCRONICITÀ?**

Che la sincronicità esista è appurato, come si verifichi è un'altra questione. Che cosa potrebbe coordinare processi che avvengono in così tante dimensioni diverse della realtà? Come fa un fenomeno biologico, come la proliferazione di cellule tumorali, a essere collegato a uno stato della coscienza come il sogno o la premonizione?

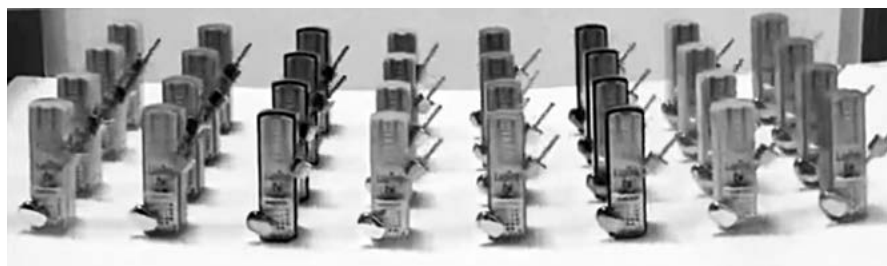
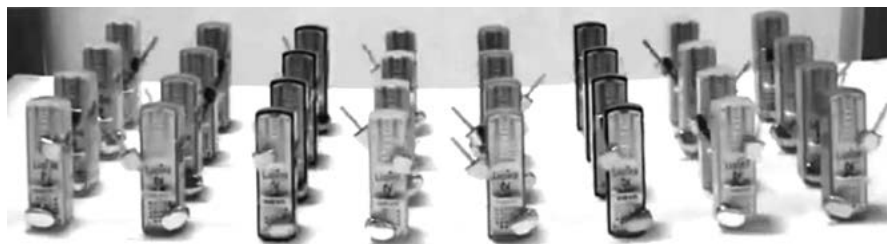
Le cellule cancerose sono materia, elementi fisici all'interno di organismi viventi che crescono e si dividono a ritmo sostenuto, ignorando i segnali che ordinano alle cellule normali di autodistruggersi quando sono vecchie o danneggiate. Le cellule cancerose perdono i legami molecolari sulle membrane che le mantengono al proprio posto, permettendo loro di staccarsi dal tessuto circostante e di migrare in altre parti dell'organismo. Nei tumori in stadio avanzato le cellule metastatizzano ovunque, sono materia impazzita, agglomerati molecolari distruttivi.

I sogni sono mente pura. Assolutamente soggettivi, hanno un significato solo per il sognatore e sono ricchi di immagini che sollecitano i sensi, le emozioni e l'intero ambito della coscienza ogni volta che dormiamo. In che modo un'esperienza soggettiva come il sogno ha un nesso con una realtà oggettiva come la proliferazione cellulare?

È la sincronicità a legare la soggettività all'oggettività, il mondo immateriale della mente e dell'energia con il mondo materiale della materia e della forma. Gli ambiti della mente e della materia entrano in risonanza nel corso degli eventi sincronici.

## **LA RISONANZA NEI SISTEMI GRANDI E PICCOLI**

In rete esistono numerosi video di pendoli che entrano in risonanza coerente. Nell'approfondimento online del capitolo un video mostra 64 metronomi, attivati uno dopo l'altro, che all'inizio oscillano in maniera indipendente l'uno dall'altro e del tutto casualmente.



Nella prima immagine 32 metronomi iniziano a ticchettare indipendentemente gli uni dagli altri. Nel giro di tre minuti la risonanza produce coerenza e tutti ticchettano all'unisono.

Poi, lentamente ma inesorabilmente, si verifica un cambiamento considerevole. Due dei pendoli cominciano a oscillare in sincronia e poco dopo un terzo. Il quarto entra in coerenza più velocemente del terzo e nel giro di tre minuti oscillano tutti insieme in perfetta sincronia.

Questo fenomeno fu descritto nel 1665 dal fisico olandese Christiaan Huygens, che otto anni prima aveva brevettato l'orologio a pendolo. In quel periodo era convalescente e aveva parecchio tempo libero per osservare ciò che lo circondava, compresi i due orologi a pendolo della sua stanza. Fu così che notò uno strano fenomeno: indipendentemente dalla posizione in cui cominciavano a oscillare, i pendoli entravano lentamente in sincronia.

La risonanza è una proprietà di tutti i sistemi, dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande. A livello atomico troviamo molecole con proprietà analoghe che risuonano, secondo il fenomeno dell'*entrainment* o trascinamento, come scrive la genetista cinese Mae-Wan Ho in *The rainbow and the worm: The physics of organisms* [L'arcobaleno e il verme: la fisica degli organismi]. A livello cellulare la risonanza serve per comunicare, propagare e guarire (Oschman, 2015).

Risalendo lungo la scala, troviamo la risonanza anche negli organismi, da quelli minuscoli come i virus a quelli grandi come gli esseri umani, fino ad arrivare alle dimensioni planetarie e oltre.

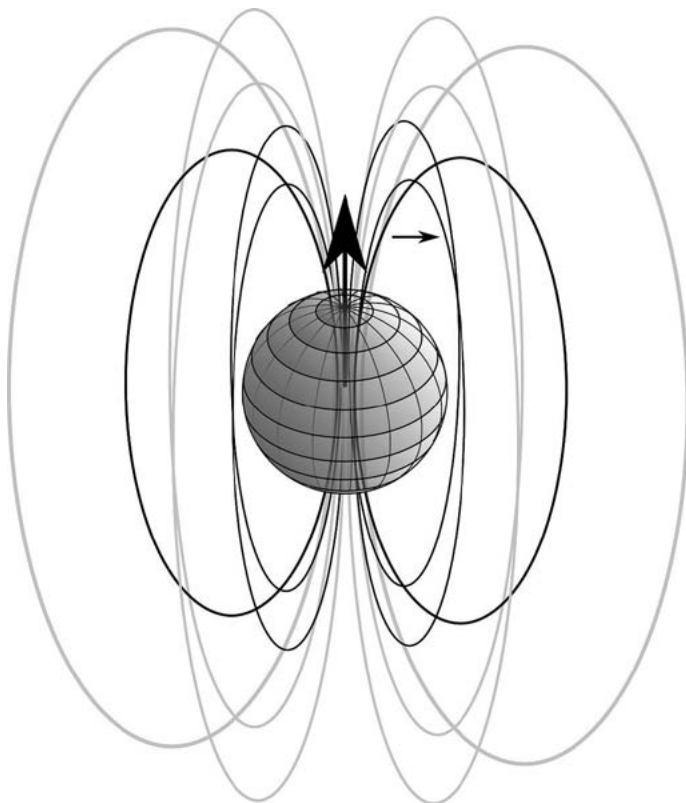
La troviamo infatti nella "musica delle sfere," a livello del sistema solare, delle galassie e dell'universo: la risonanza è il canto della materia.

I sistemi simili non entrano in risonanza solo fra loro, ma anche con altri sistemi. Quelli grandissimi possono risuonare con quelli piccolissimi. I nostri corpi possono essere trascinati dalla risonanza della Terra, captata dalla ghiandola pineale situata nel cervello e costituita al 30 per cento da molecole metalliche e quindi sensibili ai campi magnetici (Oschman, 1997).

## LE RISONANZE DELLE LINEE DI CAMPO

Il nostro Pianeta possiede un proprio campo elettromagnetico, come se fosse un grande magnete. Ha un polo positivo e un polo negativo e le linee di forza che genera si irradiano per centinaia di migliaia di chilometri nello spazio.

Immaginiamo che tali linee siano le corde di uno strumento come il violino: quando si pizzica una corda, questa risuona. In maniera analoga anche le linee di campo della Terra risuonano quando vengono sollecitate e il vento solare, che soffia alla velocità di tre milioni di chilometri all'ora, lo fa costantemente.



Il nostro Pianeta è circondato da linee di campo.

Le corde geomagnetiche emettono varie “note” comuni, alcune delle quali costanti, altre intermittenti, come una corda pizzicata occasionalmente. Per questo motivo le risonanze delle linee di campo sono suddivise in pulsazioni continue e pulsazioni irregolari (Jacobs et al., 1964; Anderson et al., 1990).

Una delle pulsazioni geomagnetiche continue più importanti fra quelle misurate dagli scienziati è la finestra di frequenza tra 0,1 e 0,2 Hz, un'altra è l'intervallo da 0,2 a 5 Hz. Le pulsazioni irregolari di frequenza più bassa vanno invece da 0,025 a 1 Hz.

La più bassa delle frequenze geomagnetiche continue è di 0,1 Hz, esattamente la stessa del ritmo cardiaco umano quando è in stato di coerenza. Se pratichiamo una tecnica di rilassamento come la Quick Coherence Technique [Tecnica di coerenza rapida] elaborata dall'HeartMath Institute, il nostro cuore inizia a battere in coerenza.

In questo stato il cuore di un individuo emette la stessa nota della più lenta fra le frequenze del campo geomagnetico (McCraty, 2017).

La frequenza di 0,1 Hz è, guarda caso, anche la frequenza del sistema cardiovascolare umano ed è usata da numerosi animali e anche da singole cellule per comunicare e trascinare i sistemi che li circondano, esattamente come metronomi in allineamento sincrono.

Se ti è mai capitato di tenere in grembo una chitarra o un violino mentre qualcuno suonava uno strumento nello stesso ambiente, avrai sicuramente sentito le vibrazioni prodotte dalla musica. Le corde e la cassa armonica del tuo strumento vibravano in armonia con lo strumento suonato nei pressi, anche se nessuno pizzicava le corde del tuo strumento.

È la risonanza, ossia il fenomeno di trascinamento, anche a distanza, di oggetti sintonizzati su frequenze analoghe.

Alcune frequenze delle linee di campo della Terra risuonano esattamente alle stesse frequenze del cervello e del cuore umano. Quando il Pianeta pizzica le sue corde, il nostro cervello e il nostro organismo cantano con lui e forse usano quella musica costante anche per regolare i processi biologici.

## LE RISONANZE DI SCHUMANN

Hai mai provato a soffiare in una bottiglia? Si produce un fischio a bassa frequenza perché le onde sonore rimbalzano avanti e indietro sui lati della bottiglia, viaggiando attraverso l'aria che contiene. La tonalità dipende dal volume della bottiglia.

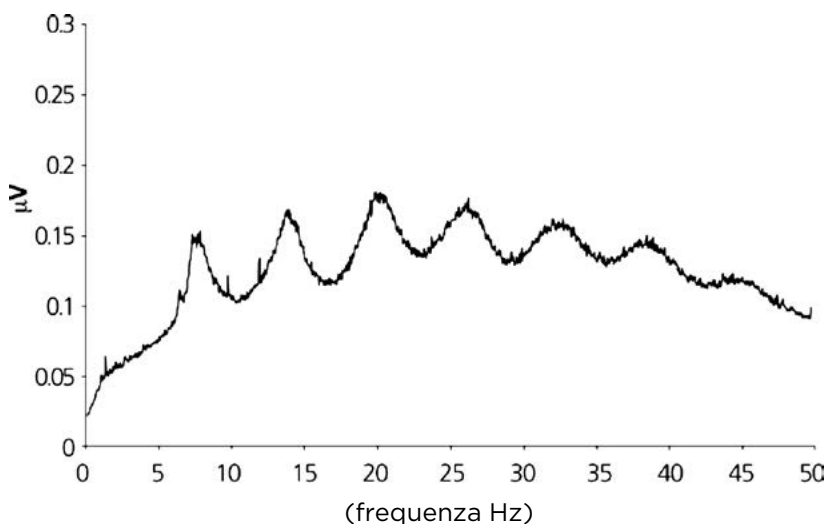
Il fisico novecentesco Winfried Schumann postulò matematicamente che un effetto analogo si verifichi su scala globale. In tal caso il volume che determina la frequenza non è quello di una bottiglia bensì dello spazio tra la superficie del Pianeta e i margini della ionosfera, la sfera di plasma, ovvero il gas ionizzato che circonda la Terra. Una delle proprietà del plasma è far rimbalzare le onde magnetiche a bassa frequenza: in pratica, l'interno di una sfera di plasma riflette le onde come uno specchio.

È così che funziona la radio: un segnale viene inviato verso l'alto, rimbalza contro la ionosfera e poi è captato in una posizione lontana da un ricevitore sintonizzato sulla stessa frequenza. Quando penetrano

nello spazio compreso tra la superficie del Pianeta e il margine superiore della sfera di plasma, alcune pulsazioni magnetiche si dissipano e altre no. Solo le onde risonanti si propagano coerentemente, come il fischio che si sente quando si soffia sul collo di una bottiglia. Sono queste le risonanze di Schumann.



Le risonanze di Schumann rimbalzano contro la sfera di plasma che circonda il Pianeta.



Tracciato della risonanza di Schumann registrato dai sensori collocati a Boulder Creek, in California. Le frequenze corrispondono a quelle delle onde cerebrali umane.

Nel 1960, molto tempo dopo che Schumann ne aveva dedotto matematicamente l'esistenza, tali onde furono misurate sperimentalmente. La risonanza primaria di Schumann è di 7,83 Hz. Le armoniche sono multipli risonanti della frequenza di base; le onde di Schumann producono armoniche a 14,3, 20,8, 27,3 e 33,8 Hz.

Queste sono anche le frequenze delle onde che hanno origine nel cervello quando elabora informazioni: 7,83 Hz è nella banda theta, la stessa identica finestra di frequenze misurata nelle onde cerebrali nei momenti di picco delle guarigioni (Oschman, 2015; Bengston, 2010).

L'armonica successiva della risonanza di Schumann (14,3 Hz) è nell'intervallo di frequenze delle onde cerebrali beta basse, tipiche delle funzioni di base dell'organismo. La terza armonica della risonanza di Schumann di base (27,3 Hz) è nello stesso intervallo di frequenze del cervello quando siamo concentrati su un compito e pensiamo intensamente. L'armonica di 33,8 Hz è nell'intervallo di frequenze delle gamma, le onde prodotte dal cervello nei momenti di unione e intuizione.

Colpisce il fatto che la risonanza primaria dello scudo di protezione della Terra e le sue armoniche siano comprese nelle stesse finestre di frequenze delle principali onde cerebrali umane. I nostri stati mentali, generati dai campi prodotti dal cervello mentre elabora informazioni, risuonano con le frequenze del Pianeta che ci ospita. Se si amplifica un'onda specifica, per esempio con le grandi emissioni di theta che accompagnano i trattamenti di guarigione energetica, aumentiamo la nostra risonanza con il segnale informativo planetario. Il Pianeta e il guaritore sono in un'unione energetica intensa.

## **IL CORPO E IL CERVELLO SONO "TRASCINATI" DALLE FREQUENZE DELLA TERRA**

Fu il dottor Franz Halberg, della Facoltà di medicina dell'Università del Minnesota, a coniare la definizione "ritmi circadiani" per descrivere i cicli giornalieri dell'organismo (Halberg, Tong & Johnson, 1967). Condusse i suoi studi con passione fino alla sua morte, avvenuta alla fine degli anni Novanta, lavorando in laboratorio sette giorni su sette. Nel 2017 le ricerche sugli aspetti genetici dell'orologio corporeo gli valsero il Nobel per la medicina.

Halberg era convinto che nel cervello e nell'organismo abbondino le frequenze dalle delta alle gamma perché ci siamo evoluti sul pianeta Terra, sincronizzato su quelle frequenze. Gli studi condotti dal suo centro di cronobiologia e da altri ricercatori hanno evidenziato i nessi fra le linee di campo della Terra, le risonanze di Schumann e alcuni marcatori della salute umana (Selmaoui & Toutou, 2003; Brown & Czeisler, 1992).

Emozioni, comportamenti, salute e funzioni cognitive umane sono tutti influenzati dai campi solari e geomagnetici (Halberg, Cornelissen et al., 2011). Si ipotizza che il campo terrestre sia “portatore di informazioni biologicamente rilevanti che collegano tutti gli organismi viventi” (McCraty, 2015).

Rollin McCraty, responsabile delle ricerche dell'HeartMath, afferma: “Siamo come piccole cellule nel grande cervello della Terra e ci scambiamo informazioni a un livello invisibile e impercettibile con tutti gli organismi viventi, non solo gli esseri umani, ma anche gli animali, i vegetali e così via” (McCraty, 2015). Le informazioni fluiscono attraverso la matrice vivente del cervello terrestre e sincronizzano le attività di ogni forma di vita, fino ad arrivare alle cellule e alle molecole.



Il cervello umano è sintonizzato sui campi elettromagnetici.

Il cervello umano, un organo elettromagnetico che vibra con le connessioni e gli impulsi neuronali, è sensibilissimo ai campi elettromagnetici: “È noto che i cambiamenti nel campo geomagnetico influenzano sul ritmo cardiaco umano e sono associati a modifiche nell’attività del cervello e del sistema nervoso; prestazioni sportive, memoria e altri compiti; sintesi delle sostanze nutritive di piante e alghe; numero delle infrazioni al codice stradale e degli incidenti; mortalità per infarto e ictus; percentuali di depressi e suicidi” (HeartMath Institute, s.d.).

Considerata la diffusione di tali frequenze su scala planetaria e il fatto che ci siamo evoluti in questo ambiente in milioni di anni, non è affatto strano che il nostro organismo, la mente, il cuore e le cellule siano in entrainment con esse.

## **GLI EVENTI ANOMALI SI ASSOCIANO SOTTO FORMA DI SINCRONICITÀ**

Un’équipe di ricercatori olandesi ha riesaminato in maniera sistematica 175 studi sui campi biologici, secondo i quali le frequenze quantiche coerenti regolerebbero le attività degli organismi viventi. Ha così scoperto che i campi elettromagnetici influenzano i sistemi neurali e la coscienza e che potrebbero rappresentare “un principio elettromagnetico universale, alla base degli effetti osservati nel sostegno vitale e probabilmente anche funzionali alla creazione dell’ordine biologico nelle prime forme di vita e nella coscienza quantica” (Geesink & Meijer, 2016).

Molti di coloro che hanno posto le fondamenta per la teoria dei quanti, fra cui Albert Einstein, Erwin Schrödinger, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli, Niels Bohr e Eugene Wigner, hanno individuato parallelismi tra meccanica quantistica, organismi biologici e coscienza. Quei pionieri concepivano l’energia, lo spazio, il tempo, la coscienza e la materia non come entità separate bensì in interazione fra loro in un ampio movimento sincronistico.

Geesink e Meijer hanno scoperto che il campo elettromagnetico umano “comunica in entrambe le direzioni con un campo elettromagnetico globale, tramite la risonanza [e] comprende una coscienza universale che condivide le sensazioni, le percezioni, le emozioni e i pensieri di tutti gli esseri coscienti dell’universo”. Operando i giusti

collegamenti fra le scoperte scientifiche e le sincronicità, il quadro appare di colpo più chiaro.

Le frequenze potrebbero funzionare come casse di risonanza che mettono in sincronicità tutti gli eventi, grandi e piccoli. Seppure a noi invisibili, quelle frequenze permeano sia la mente sia la materia. Noi vi siamo immersi come pesci nell'acqua, inconsapevoli dell'esistenza dei campi fondamentali che plasmano la coscienza e gli oggetti del mondo materiale.

Sono convinto che le comunicazioni reciproche fra questi livelli della realtà forniscono una spiegazione scientifica plausibile della sincronicità. La comunicazione multidirezionale e reciproca attraverso l'emosfera, la psicosfera e la magnetosfera consente il passaggio rapido delle informazioni attraverso tutti i livelli della realtà, sia mentale sia materiale. I campi ci collegano continuamente anche se non siamo consapevoli della loro esistenza. È grazie a questi collegamenti che gli aspetti improbabili degli eventi anomali si associano nelle sincronicità.

## Il ragazzo che volò per la pace

Gli anni Ottanta sono stati un decennio caratterizzato da forti tensioni internazionali. Gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica si guardavano in cagnesco, barricati dietro a vasti arsenali di armamenti nucleari. Se uno dei due avesse sparato per primo, il risultato sarebbe stato la distruzione reciproca garantita.

Le due superpotenze combattevano guerre per procura in Asia e in Africa. I loro alleati europei (la NATO per gli Stati Uniti e il Patto di Varsavia per l'URSS) vivevano nello stesso continente in un'atmosfera tesissima. Alcuni Paesi erano spaccati a metà, come le due Germanie, che si sarebbero trovate in prima linea se la situazione si fosse surriscaldata.

Qualsiasi incidente poteva far esplodere la polveriera, per cui i leader dei due Paesi avevano istituito un "telefono rosso" fra una capitale e l'altra per scongiurare il disastro.

Nel 1983, un aereo di linea sudcoreano, il KAL 007, fu abbattuto da un MiG sovietico e tutti i 269 passeggeri morirono.

All'epoca il presidente degli USA era Ronald Reagan, mentre l'Unione Sovietica era instabile perché due presidenti della linea dura, Yuri Andropov e Konstantin Chernenko, erano morti in carica. Nel 1985 fu insediato il più giovane presidente della storia sovietica, Mikhail Gorbaciov.

Nel 1986 Reagan e Gorbaciov s'incontrarono per un vertice in Islanda, a Reykjavík, con l'obiettivo di limitare le testate nucleari di entrambi i Paesi, ma all'ultimo minuto le trattative fallirono. Un ragazzo della Germania Ovest, di nome Mathias Rust, seguiva i negoziati da vicino "perché se fosse scoppiato un conflitto sapevamo tutti chi sarebbe stato colpito per primo" (Dowling, 2017). Appena diciottenne, Rust aveva preso lezioni di volo e imparato a pilotare il venerando Cessna 172, un velivolo progettato all'inizio degli anni Cinquanta con tecnologie d'anteguerra, come il motore raffreddato ad aria e le ali sopra la fusoliera.

Profondamente colpito dal fallimento delle trattative, Rust escogitò un piano per costruire un metaforico "ponte della pace" fra Est e Ovest. Senza dire a nessuno cos'avesse in mente, prenotò il Cessna per tre settimane e il 13 maggio 1989 decollò dal campo aereo di Uetersen, nei pressi di Amburgo.

Volò in Islanda dove si preparò per la tratta successiva del viaggio. Visitò Villa *Höfði*, dove si erano svolti i colloqui tra Gorbaciov e Reagan, e in seguito riferì che quella visita gli aveva dato la motivazione per proseguire.

Poi volò in Norvegia e in Finlandia, il Paese più vicino all'Unione Sovietica e quello con la frontiera più porosa.

Il 28 maggio, prima di decollare nuovamente, presentò un piano di volo alle autorità dicendo che era diretto a Stoccolma, ma una volta uscito dall'area di controllo disattivò il dispositivo di tracciamento dell'aereo e si diresse verso il confine sovietico.

Naturalmente fu presto individuato da un radar sovietico in Lettonia: era entrato nello spazio aereo sopra il sistema difensivo più sofisticato del mondo, con missili e caccia pronti a respingere eventuali attacchi aerei giorno e notte. La flotta comprendeva velivoli straordinari, come il MiG-25, in grado di volare a quasi tre volte la velocità del suono, e il caccia intercettore più grande mai costruito, il Tupolev Tu-128, con missili lunghi cinque metri e le dimensioni di un bombardiere della Seconda guerra mondiale.

Guarda caso, il giorno del volo di Rust coincideva con la Festa dei militari di frontiera, per cui la maggior parte degli uomini a guardia del confine era in ferie.

Ciò nonostante i radar individuarono l'aereo del ragazzo e inviarono alcuni MiG per identificarlo visivamente, visto che il transponder non era attivo. I piloti affermarono che si trattava di uno Yak-12, un aereo sovietico d'addestramento che assomigliava al Cessna 172. Poi le nuvole nascosero Rust, ma un'ondata successiva di MiG lo individuò nuovamente. Un pilota gli arrivò molto vicino e riferì alla torre di controllo che in realtà si trattava di un intruso della Germania Ovest.

I superiori del pilota erano convinti che fosse un errore: non era possibile che un aereo tedesco avesse addirittura sorvolato la frontiera.

A causa della pubblicità negativa provocata dall'abbattimento del KAL 007, i comandanti sovietici erano prudenti e volevano che l'ordine di aprire il fuoco su Rust fosse dato direttamente dal ministro della difesa, Sergei Sokolov.

Altri comandanti a terra continuavano a credere che si trattasse di uno Yak-12 e, come se non bastasse, nei pressi di Mosca il giovane entrò in uno spazio aereo dove era effettivamente in corso un addestramento con Yak-12.

Per orientarsi Rust aveva a disposizione solo semplici cartine che aveva acquistato in una libreria tedesca, ma qualche ora dopo riuscì a individuare Mosca. Una volta avvistate le cupole a bulbo della Cattedrale di San Basilio, cercò un posto dove atterrare.

Trovò una pista sgombra nel Bolshoy Moskvoretsky, un ponte a otto corsie che collega la Piazza Rossa con i quartieri meridionali della metropoli. Normalmente il ponte è percorso da tram, ma quella mattina una parte dei cavi era stata rimossa per lavori di manutenzione, quindi c'era abbastanza spazio per atterrare.

Dopo l'atterraggio i moscoviti circondarono allegramente l'aeroplano. Un medico britannico, Robin Stott, aveva appena deciso di prendere una boccata d'aria ed era uscito dal suo albergo munito di videocamera. Sentendo il rumore del motore dell'aereo, puntò l'obiettivo verso il cielo e fece in tempo a filmare l'atterraggio e gli eventi successivi. Poi arrivarono alcuni agenti del KGB, che però non sapevano cosa fare e si misero a confabulare tra loro.

Alla fine decisero di trattenere Rust e di portare il Cessna in un aeroporto nelle vicinanze per esaminarlo. Nessuno riusciva a credere che un ragazzo, poco più che adolescente, fosse riuscito a penetrare il sistema difensivo aereo della potente Unione Sovietica. Dopo quasi un anno di carcere, Rust fu restituito al suo Paese.

La confusione in ambito militare che aveva agevolato il volo di Rust diede al leader sovietico Mikhail Gorbaciov una scusa per sbarazzarsi dei falchi che si opponevano alle riforme, Sokolov incluso. Tali riforme, come la rivoluzione economica chiamata *perestrojka* e la politica di apertura della società chiamata *glasnost* [trasparenza], presero slancio e tre anni dopo l'Unione Sovietica crollò.



Oggi il Cessna di Rust è esposto in un museo tedesco.

Mathias Rust non avrebbe mai potuto immaginare l'impatto che il suo gesto avrebbe avuto sulle coscienze altrui. Il ragazzo aveva semplicemente seguito il proprio intuito e compiuto un'azione talmente eclatante che il mondo non poteva non notare. Da allora non ha mai più pilotato un aereo.

La storia di Rust è un esempio del modo in cui l'ambito individuale e quello globale possono fondersi. Le storie globali sono spesso rese più avvincenti da storie personali, come quella dell'uomo che si piazzò davanti a un carro armato durante le proteste cinesi di piazza Tienanmen, lo stesso anno del volo di Rust. Spesso il gesto di un singolo individuo mette in risalto eventi gravissimi. Campi d'informazione immensi che coinvolgono milioni di persone possono acquisire rilevanza mondiale attraverso il gesto di un singolo.

Il volo di Rust ebbe successo perché si verificò grazie a una serie di coincidenze:

- quasi tutti gli uomini normalmente a guardia della frontiera sovietica erano fuori servizio per celebrare la festa dell'arma;
- il pilota del primo caccia sovietico che aveva individuato l'aereo di Rust pensò che si trattasse di un aereo d'addestramento russo;

- le nuvole basse nascosero l'aereo di Rust per buona parte del volo;
- il pilota sovietico che aveva correttamente identificato l'aereo tedesco non fu creduto dai suoi superiori;
- le autorità sovietiche erano particolarmente prudenti a causa dell'enorme pubblicità negativa generata di recente dall'abbattimento di un aereo di linea sudcoreano;
- il ministro della difesa, Sergei Sokolov, non era disponibile in quanto occupato in una riunione ad alto livello;
- i controllori di volo erano convinti che quello di Rust fosse un aereo d'addestramento sovietico con il transponder guasto;
- per puro caso Rust sorvolò un campo d'addestramento di velivoli molto simili al suo;
- i cavi dei tram sul ponte dove Rust atterrò erano stati rimossi per lavori di manutenzione;
- l'attivista per la pace Robin Stott aveva deciso di fare una passeggiata poco prima che Rust atterrasse;
- Stott aveva con sé la videocamera quando sentì il rumore del motore dell'aereo, per cui riuscì a puntare l'obiettivo nella direzione giusta per riprendere l'atterraggio.

Nei momenti storici cruciali le sincronicità spesso abbondano: numerosi eventi altamente improbabili si verificano uno dopo l'altro, imprimendo una determinata direzione al futuro. Basta leggere le cronache dei grandi cambiamenti sociali, politici o militari per accorgersi che sono zeppe di eventi improbabili che si succedono in sincronia.

Il mondo, che noi percepiamo stabile, in realtà è in rapido cambiamento. Solo il 10 per cento delle imprese che nel 1950 facevano parte dell'elenco di "Fortune" delle cinquecento società più potenti al mondo è ancora oggi in quella lista. Di norma, neanche le organizzazioni meglio gestite riescono a mantenere la propria posizione in un mercato in vorticoso cambiamento.

## **L'ORDINE SPONTANEAMENTE SINCRONIZZATO IN NATURA**

Il matematico della Cornell University Steven Strogatz, autore di *Sync: How order emerges from chaos in the universe, nature, and daily life*

[Sincronia: come l'ordine emerge dal caos nell'universo, nella natura e nella vita quotidiana] afferma che la tendenza verso l'ordine sincronizzato spontaneo è una caratteristica fondamentale della natura, dal livello subatomico alla scala dell'universo, dalle molecole inanimate agli organismi viventi complessi.

Strogatz porta come esempi la sincronizzazione dei banchi di pesci e degli stormi di uccelli, all'interno dei quali si propagano onde di movimento, e dell'orologio biologico umano. Eppure non c'è un leader, un grande progetto o un computer che coordini questi milioni di complicati movimenti. L'organizzazione nasce spontaneamente, ed è naturalmente sincronizzata, dall'interno dello stormo, del branco o della cellula.



Uno stormo di uccelli che vola in sincronia spontanea.

Strogatz osserva anche che l'ordine spontaneo è visibile in tutte le dimensioni dell'universo, dalla più piccola alla più grande: dalla superconduttività di certi elementi ai nuclei di singole cellule, dalle code lampeggianti delle lucciole ai tessuti che segnalano al cuore di pompare, dagli schemi del traffico alle profondità del cosmo. I geni che regolano i cicli dell'organismo umano sono in sincronia con il ciclo diurno dei pianeti e persino con gli organismi degli esseri umani vicini.

L'ordine spontaneo è evidente anche nel funzionamento delle nostre cellule, ciascuna delle quali subisce 100.000 processi metabolici al secondo. Le loro attività sono coordinate, tramite campi, da gruppi di milioni di cellule, talvolta situate in parti lontane del corpo.

I campi sono sistemi di coordinamento molto più efficienti delle segnalazioni chimiche e meccaniche. Se vuoi aprire la portiera dell'auto chiusa, puoi inserire la chiave nella serratura e girarla: questo è l'approccio meccanico. È però molto più veloce premere il pulsante del telecomando: questo è il sistema del campo.

Il nostro organismo comunica in maniera analoga tramite campi.

Strogatz descrive numerosi casi di risonanza tratti dal comportamento umano, fra cui le mode, le bande e gli scambi azionari. Un esempio tipico è la saga imprevedibile del Millennium Bridge londinese.

## Il Millennium Bridge

Il Millennium Bridge sopra il Tamigi, inaugurato il 10 giugno 2000, doveva essere una delle meraviglie del mondo. Era da oltre un secolo che non si costruiva un nuovo attraversamento del fiume.

I progettisti lo decantavano come “un'espressione di struttura ingegneristica pura” e paragonavano le sue linee slanciate a una lama di luce. Gli ingegneri lo definivano “la dimostrazione assoluta delle nostre capacità all'inizio del XXI secolo”. Alla cerimonia inaugurale, migliaia di spettatori entusiasti si affollarono su tutto il ponte.

Poi successe qualcosa d'inaspettato: il ponte cominciò a dondolare lievemente.

L'oscillazione si fece più vistosa e gli astanti, non sapendo che cosa fare, cominciarono a camminare a lunghi passi per cercare di neutralizzare il movimento della struttura, spostandosi verso sinistra e poi verso destra come pendoli sincronizzati.

L'oscillazione aumentò e la gente si allontanò il più velocemente possibile dal ponte che poi fu subito chiuso.

Ma perché il ponte oscillava sebbene gli architetti e gli ingegneri più esperti del mondo avessero fatto del loro meglio per realizzarlo alla perfezione?

Quando sentirono il primo dondolio, i pedoni adeguarono il loro movimento per compensare quello del ponte ma, sfortu-

natamente, entrarono in risonanza con esso. Camminando tutti insieme amplificarono l'oscillazione.

Nell'esempio definito dagli scienziati "generazione di un fenomeno emergente", nessuno guidava l'oscillazione del Millennium Bridge: era una reazione emergente alla risonanza.

Il problema fu risolto rapidamente installando ammortizzatori per assorbire i movimenti del ponte, che in seguito fu riaperto. Quell'evento costituisce un esempio di come la risonanza possa innescare conseguenze impreviste in sistemi complessi.



Il Millennium Bridge.

## **JUNG, LE PROPRIETÀ EMERGENTI E L'AUTORGANIZZAZIONE**

Uno dei primi scienziati che studiarono i sistemi che si organizzano autonomamente fu il russo Ilya Prigogine, chimico e fisico nonché Premio Nobel, il quale indagò su come l'ordine possa emergere dal caos apparente. Il suo lavoro contribuì alla fondazione del Santa Fe Institute, che studia la teoria della complessità e del caos.

Un dipartimento dell'istituto si occupa dei sistemi che hanno caratteristiche di autorganizzazione, note anche come "proprietà

emergenti”. Si definiscono “emergenti” perché non nascono dentro ai sistemi stessi ma sono fatti emergere da forze dell’ambiente esterno. Nel libro *Emergence: The connected lives of ants, brains, cities and software* [Emergenza: le vite connesse di formiche, cervelli, città e software], il ricercatore Stephen Johnson scrive: “In questi sistemi le cause che agiscono a un certo livello iniziano ad avere comportamenti che appartengono a un gradino superiore [...]. Il movimento da un livello basso a una sofisticazione maggiore è ciò che chiamiamo ‘emergenza’.”

Le strutture emergenti hanno cinque caratteristiche (Corning, 2002):

- originalità: sviluppano spontaneamente caratteristiche nuove;
- coerenza: si conservano nel tempo;
- ordine olistico più elevato: hanno la proprietà dell’integrità;
- dinamismo: si evolvono;
- visibilità: sono percepibili.

Un esempio di emergenza è lo sviluppo di quartieri ben distinti nelle grandi città. Le persone affini tra loro si raggruppano e attirano attività commerciali, circoli sociali, scuole e luoghi di culto a loro adeguati. Il processo è naturale e parte dal basso verso l’alto, sfidando le norme sulla pianificazione urbana imposte dall’alto.

Questo tipo di intelligenza emergente si organizza inconsciamente e in reazione a stimoli che cambiano continuamente. I sistemi emergenti assimilano e rispondono alle informazioni, adattandosi e autorganizzandosi in schemi nuovi.

Secondo il fisico americano Doyne Farmer “non è un atto di magia, ma potrebbe sembrarlo” (Corning, 2002).

“Nova Science”, noto programma scientifico della televisiva americana, spiega l’emergenza usando l’esempio delle formiche: “Le formiche non sono dei cervelloni e non sono in grado di vedere il quadro generale. Eppure dai loro semplici comportamenti – per esempio seguire la scia di feromoni più intensa o salvare a tutti costi la regina se è aggredita – ha origine un tipico esempio di emergenza: la colonia, che ha la capacità straordinaria di esplorare e sfruttare l’ambiente circostante. La colonia conosce le fonti di cibo, i pericoli, i nemici e altri fenomeni di un ampio territorio e reagisce di conseguenza. Ogni formica muore dopo pochi giorni o mesi, ma la colonia sopravvive per anni diventando sempre più stabile e organizzata con il passare del tempo” (Nova, 2007).



Le formiche sono un esempio di comportamento emergente.

Il concetto junghiano di sincronicità applica alla psicologia l'idea dei sistemi che si autorganizzano. La sincronicità ingloba la proprietà emergenti dell'esperienza personale, del cervello, dei campi e dell'ambiente (Hogenson, 2010). Il ricercatore junghiano Joseph Cambray (2002) afferma che "i fenomeni emergenti, soprattutto in ambito umano, agli occhi del singolo possono apparire come coincidenze inspiegabili, seppure significative. [...] Le sincronicità possono essere studiate come una forma di emergenza del Sé e svolgere un ruolo fondamentale nel processo di individuazione o maturazione psicologica".

I membri del Santa Fe Institute sostengono che i sistemi che si autorganizzano potrebbero essere importanti per l'evoluzione tanto quanto la selezione naturale: "La vita e la sua evoluzione sono sempre dipesi dall'influenza reciproca fra l'ordine spontaneo e la gestione di quell'ordine da parte della selezione [naturale]" (Kaufman, 1993).

Nel 1959, in una lettera all'amico e psicoanalista Erich Neumann, Jung osservava: "Nel caos delle possibilità, probabilmente sono all'opera fenomeni sincronistici, che agiscono sia in base alle leggi note della natura sia in opposizione, per produrre, in momenti archetipici, sintesi che ci sembrano miracolose [...]. Ciò presuppone non solo

un significato latente e pervasivo che può essere riconosciuto dalla coscienza, ma anche un processo psicologico, durante quel periodo preconscious, con il quale coincide significativamente un evento fisico.”

In *Sincronicità. Natura e psiche in un universo interconnesso*, Cambray conclude che “le coincidenze significative sono l’equivalente psicologico che stimola l’evoluzione della psiche sia individuale sia collettiva, organizzando immagini ed esperienze in forme precedentemente non immaginate”.

Le sincronicità contribuiscono alla crescita e all’evoluzione delle persone, sia come società sia come specie.

## Le sincronicità dell’11 settembre

Anch’io, come quasi chiunque, ricordo perfettamente dov’ero l’11 settembre 2001. Vivevo in un cottage a Guerneville, in California, con i miei due figli piccoli. La mia ex moglie, sapendo che non guardo la TV, mi telefonò e mi disse di accenderla. Atterrito, vidi il secondo aereo schiantarsi contro le torri e poi il crollo di queste ultime. Come milioni di altre persone pensai che con loro fosse crollato anche tutto il mondo che conoscevamo.

La stima delle vittime superava le 6.000 persone, un numero calcolato da giornalisti che sapevano, grosso modo, quante persone sarebbero state normalmente presenti nelle due torri alle 8:46, l’ora in cui si schiantò il primo aereo. La stima ufficiale del distretto di polizia di New York, due settimane dopo, quando la polvere si era posata, era di 6.659 morti.

Con il passare dei mesi e l’evolversi della situazione il numero continuò a calare e il bilancio finale fu di 2.753 vittime, ossia meno della metà della stima iniziale. Come si spiega una tale differenza?

Uno dei motivi è che l’opera di evacuazione fu molto efficiente e quasi tutti coloro che lavoravano sotto il punto dell’impatto riuscirono a mettersi in salvo. C’erano però molte altre persone che avrebbero dovuto essere in un ufficio sopra il punto dell’impatto quella mattina, ma non c’erano. Dov’erano?

Secondo un’analisi minuziosa condotta dal quotidiano “USA Today”, “molte aziende hanno fatto l’appello dopo l’attacco [...]”. I conteggi su oltre cinquanta piani indicano che le torri erano mezze vuote” (Cauchon, 2001). Dov’erano le persone assenti?

Sono numerosi i motivi per cui c’era poca gente nel World Trade Center quella mattina. Alcuni sopravvissuti riferirono di

essere stati avvertiti da un'intuizione, da sogni o da premonizioni. Altri di aver subito ritardi imprevisti a causa dei treni affollati o per problemi familiari.

Rebeka Javanshir-Wong è una delle nostre specialiste di psicologia energetica, suo marito è uno degli assenti nel momento dell'attacco aereo. Ecco la sua storia.

“Mio marito, che lavorava nella torre 2, quel giorno andò al lavoro più tardi del solito perché aveva un impegno fuori ufficio e quindi non c'era al momento dello schianto.

“La sua azienda aveva invitato due giovani dipendenti provenienti dalla Malesia a un corso di formazione. I due erano arrivati la sera prima e quello era il loro primo viaggio negli Stati Uniti, perciò mio marito, insieme ad altri colleghi, li aveva portati fuori a cena e poi accompagnati nell'appartamentino che la società aveva affittato per loro vicino alle torri gemelle. Sapendo che i due giovani avevano un rilevante jet lag, avevano deciso d'iniziare un po' più tardi la mattina dopo, per dare loro il tempo di riposarsi.”

Quel ritardo salvò la vita a tutti.

Spesso le celebrità rendono di dominio pubblico i loro programmi, quindi è facile ripercorrere i loro spostamenti. Sono numerose le storie di persone note che quella mattina non erano nel World Trade Center come da programma.

- Sarah Ferguson, duchessa di York, sarebbe dovuta andare al 101esimo piano per un evento di beneficenza ma era in ritardo. Alle 8:46, quando il primo aereo colpì le torri, stava ancora rilasciando un'intervista negli studi televisivi di NBC.
- L'attore Mark Wahlberg e i suoi amici sarebbero dovuti salire sul volo n. 11 di American Airlines, ma all'ultimo minuto cambiarono programma e affittarono un aereo privato.
- Anche l'attore e produttore Seth MacFarlane aveva una prenotazione sul volo n. 11 di American Airlines, ma il suo agente gli aveva comunicato un orario sbagliato e lui era arrivato all'aeroporto dopo la chiusura degli imbarchi.
- L'attrice americana Julie Stoffer perse lo stesso aereo a causa di un litigio con il fidanzato.
- Michael Lomonaco, capocuoco del ristorante in cima alle torri, “Windows on the World”, si stava dirigendo verso il suo ufficio mezz'ora prima del primo attacco. A mezzogiorno aveva appuntamento nel negozio di ottica nell'atrio per farsi sistemare gli occhiali, ma decise di tornare di sotto per vedere se l'ottico poteva ripararglieli subito. Quella deviazione gli salvò la vita.

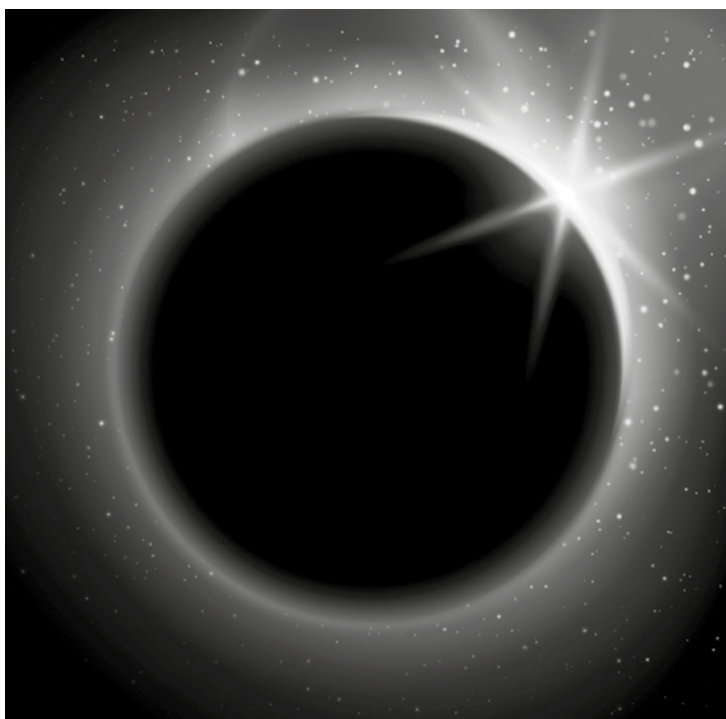
- L'imprenditore titolare del contratto di locazione del World Trade Center, Larry Silverstein, quella mattina aveva un appuntamento dal dermatologo, ma aveva deciso di annullarlo per andare al lavoro. La moglie lo convinse ad andare dal medico.
- Il nuotatore olimpionico australiano Ian Thorpe era andato a correre e aveva deciso di arrivare fino alla piattaforma panoramica del World Trade Center. Si accorse però di aver dimenticato l'apparecchio fotografico e ritornò in albergo. Quando accese la TV, vide la torre nord in fiamme.
- Il dirigente aziendale Jim Pierce avrebbe dovuto partecipare a una riunione al piano 105 della torre sud, ma la sera prima gli organizzatori si erano resi conto che c'erano troppe persone per quella sala, per cui spostarono la riunione al Millennium Hotel, di fronte. In seguito Pierce apprese che undici delle dodici persone che si trovavano nella sala conferenze erano morte nella catastrofe.
- Lara Lundstrom, analista finanziaria, stava passando con i roller in una via di Lower Manhattan quando vide che nel SUV color argento fermo a un semaforo c'era l'attrice Gwyneth Paltrow, così si fermò a salutarla, perse la metropolitana per la torre sud e non arrivò al suo ufficio al 77esimo piano.

Talvolta piccole coincidenze e un oggetto dimenticato, il jet lag, l'incontro casuale con una persona, gli occhiali da riparare e hanno un effetto spropositato sulla nostra vita. Apparentemente eventi epocali come quello dell'11 settembre comprendono un gran numero di sincronicità, ma forse noi le notiamo solo perché sono rese più evidenti da un dramma globale.

## LA SINCRONICITÀ È UNA SCIENZA

La sincronicità, così misteriosa di primo acchito, è avvalorata da spiegazioni scientifiche concrete. Negli organismi viventi, dall'atomo alla galassia, l'ordine sorge spontaneo. Il nostro cervello è sintonizzato sulle stesse frequenze del Pianeta su cui viviamo. Negli stati di coscienza alterati, come il sogno, la trance, la meditazione, l'ipnosi e le rivelazioni, abbiamo accesso a campi informativi non locali che si estendono ben oltre i sensi locali.

I campi permeano il cosmo, compresi il nostro corpo e la Terra. Quando si stabilisce una risonanza tra il macroscopico e il microscopico, come tra una frequenza Schumann e una frequenza d'onda cerebrale, il grande e il piccolo si attivano in coerenza. I corpi sono soggetti all'entrainment da parte dei campi e tra i due s'instaura una comunicazione bidirezionale. Le informazioni fluiscono tra tutti i livelli della realtà, mente e materia inclusi, permeando l'emosfera, la psicosfera e la magnetosfera. È così che tutti gli aspetti apparentemente misteriosi degli eventi sincronici convergono.



La psicosfera.

I grandi scienziati che diedero avvio all'era quantica nella prima metà del Novecento conoscevano i campi nei quali opera la mente umana locale. Per Einstein: "Ogni persona seriamente risolta nella ricerca della scienza non può non convincersi che nelle leggi dell'universo si manifesta uno spirito di gran lunga superiore a quello dell'uomo" (Calaprice, 2002).

Max Planck, uno dei padri della fisica quantistica, affermava: “Tutta la materia ha origine ed esiste solo grazie a una forza che mette in vibrazione le particelle dell’atomo e tiene unito questo minuscolo sistema solare atomico. [...] Dobbiamo supporre che dietro a questa forza esista una Mente conscia e intelligente, che è la matrice di tutta la materia” (Braden, 2008). Più gli scienziati approfondiscono il funzionamento della materia, dalle particelle subatomiche alle galassie, e più si accorgono della coordinazione sincronica presente nel tutto.

## **IL CERVELLO È IL TRASDUTTORE DEL CAMPO UNIVERSALE**

Secondo gli scettici e i materialisti la mente sarebbe nel cervello: “La mente è ciò che fa il cervello.” Si ritiene che la mente sia un effetto collaterale del cervello, una sua conseguenza. Secondo questa teoria, man mano che si è evoluto diventando più grande e più complesso, il cervello avrebbe dato origine alla mente. Quando un numero sufficiente di neuroni si attivano insieme ciò produrrebbe l’artefatto chiamato coscienza. Francis Crick, uno dei due scopritori della struttura a doppia elica del DNA, ha riepilogato la questione con le



La teoria per cui la complessità del cervello sarebbe all’origine della coscienza non è avvalorata dalla scienza.

seguenti parole: “Le attività mentali dell’individuo sono attribuibili unicamente al comportamento delle cellule nervose, delle cellule gliali e degli atomi, ioni e molecole che li costituiscono e li influenzano” (Crick & Clark, 1994).

Non ci sono prove a sostegno della teoria per cui la coscienza sarebbe localizzata all’interno del cervello. Su un’analisi del Center for Behavioral Studies [Centro di studi comportamentali] di Cambridge si legge: “Le teorie che collocano la coscienza nel cervello si trovano davanti a difficoltà insormontabili” (Tonneau, 2004). Nonostante la mancanza di prove, gli scettici materialistici sono convinti che la scienza finirà per colmare tale lacuna.

Il neurofisiologo John Eccles ha definito questo atteggiamento “materialismo promissorio” e lo considera “una superstizione priva di basi logiche, [...] una credenza religiosa dei materialisti dogmatici [...] che confondono la loro religione con la loro scienza. Ha tutte le caratteristiche di una profezia messianica” (Dossey, 2009).

D’altro canto esistono molte prove sull’esistenza della coscienza fuori dal cervello. La mente non si comporta come se il pensiero fosse confinato nel cervello, e infatti ci sono numerose esperienze di coscienza non locale che non possono essere spiegate con la teoria della coscienza intrappolata dentro il cranio umano.

## **LA COSCIENZA OLTRE I CONFINI DEI SENSI**

Negli stati alterati, la coscienza è in grado di oltrepassare ampiamente i limiti dei sensi e ottenere informazioni che provengono da ben oltre la mente locale. Negli ultimi decenni sono stati pubblicati numerosi studi scientifici sugli stati alterati, come le NDE (*near death experiences*), le esperienze ai confini della morte, e le OBE (*out-of-body experiences*), quelle extracorporee (Facco & Agrillo, 2012). Gli individui dichiarati clinicamente morti possono vivere NDE, ma nel 37 per cento dei casi i soggetti non sono prossimi alla morte. Lo racconta in *Divine moments* [Momenti divini] Nancy Clark, la cui vita è stata trasformata per sempre da un’esperienza di premorte.

Tali esperienze hanno alcune caratteristiche in comune. Gli individui che hanno vissuto OBE o NDE parlano della sensazione di essere usciti dal proprio corpo fisico, pur avendo conservato l'uso di tutti i sensi, spesso fortemente amplificati. Avevano libertà di movimento, provavano un senso di benessere, erano in grado di vedere oggetti che normalmente non avrebbero potuto vedere, per esempio in cima a un armadietto della sala operatoria o sul tetto degli edifici circostanti, oppure familiari non presenti. A volte conoscevano anche i pensieri delle persone presenti o erano capaci di riferire con precisione conversazioni avvenute mentre erano sotto anestesia generale.



Le esperienze extracorporee e ai confini della morte cambiano le persone.

Chi ritorna da una OBE o da una NDE è una persona diversa, che non ha più paura della morte e crede in un universo amorevole e benevolo. Inoltre, è certo di ciò che ha percepito.

Il sociologo canadese Mario Beauregard, autore di *Brain wars* [Guerre cerebrali], è convinto che la funzione del cervello sia quella di un filtro. La coscienza di ogni individuo esiste in uno stato onnisciente di percezione infinita, tipico delle OBE e delle NDE. Tale mente infinita è poi filtrata dal cervello in un'esperienza vivibile in un corpo fisico.

Gli psicologi statunitensi Kenneth Ring e Sharon Cooper hanno esaminato le NDE di individui ciechi dalla nascita e hanno ottenuto

prove particolarmente convincenti sull'esistenza della coscienza oltre il corpo, proprio perché quelle persone non erano mai state in grado di vedere. A differenza dei vedenti che vivono NDE e descrivono persone e oggetti che hanno già visto, i non vedenti non hanno quei punti di riferimento (Ring & Cooper, 2008).

## Vedere senza vedere

Durante le NDE, persone non vedenti sono state in grado di descrivere oggetti che non avevano mai visto. Una di queste era una quarantacinquenne di nome Vicki Umipeg, il cui nervo ottico era stato distrutto alla nascita da un eccesso di ossigeno. Come raccontava: “Non vedo niente, neanche nei sogni, neanche il buio.”

In seguito a un incidente stradale fu portata al pronto soccorso e lì si accorse che la sua consapevolezza si librava al disopra del proprio corpo: “Mi ritrovai in ospedale a osservare dall'alto ciò che mi stava accadendo ed ero spaventata, perché non avevo mai visto nulla in vita mia.” Vicki era disorientata e faceva fatica a capire che il corpo che stava osservando dall'alto era il suo: “Sapevo che era il mio corpo perché io non ero dentro di esso.”

In seguito Vicki descrisse il medico e l'infermiera che lavoravano sul suo corpo privo di sensi e riportò le loro parole: “Continuavano a ripetere ‘Non possiamo riportarla indietro.’ Io mi sentivo molto distaccata dal mio corpo e non capivo perché fossero così preoccupati. Attraversai il soffitto e sentii un suono bellissimo di campane tubolari. Da dove mi trovavo potevo vedere alberi, uccelli e persone, ma tutti fatti di luce. Ero sopraffatta dall'emozione perché non ero mai riuscita a immaginare la luce. Era come la sede di tutte le conoscenze. Poi fu rimandata indietro nel mio corpo fra dolori lancinanti.”

Vicki fu anche in grado di descrivere dettagli di oggetti che non aveva mai visto, come il modello dei suoi anelli: “Portavo una semplice fede d'oro sull'anulare destro, insieme a quella di mio padre. Vidi con estrema precisione la mia fede nuziale [...]. La notai perché è insolita: è decorata con boccioli d'arancio.” Vicki disse che quella fu l'unica volta in cui poté parlare di “visione e luce”, perché ne aveva avuto esperienza.

Milletecento anni fa, il *Libro tibetano dei morti* descrisse stati di coscienza non locale. In un luogo sospeso tra la vita e la morte,

chiamato lo “stato di bardo”, la coscienza è in grado di percepire il mondo senza la mediazione dei sensi. Può attraversare oggetti solidi e spostarsi attraverso il cosmo istantaneamente, proprio come la coscienza descritta da chi ha vissuto OBE e NDE.

La filosofia indiana vedica ritiene che la grande coscienza universale non locale si rifletta in ciascuno di noi e propone l'analogia dei secchi d'acqua in cui si riflette il sole. I secchi sono tanti e diversi, ma in tutti si riflette lo stesso sole.



Si riteneva che gli sciamani si spostassero tra il mondo locale e quello non locale.

Solo in un'epoca recente è emersa la convinzione che la coscienza non locale sia nell'ambito del paranormale o della parapsicologia e che lo studio di tali fenomeni non sia di competenza della scienza convenzionale. Eppure, per molte migliaia di anni della storia umana, l'individuo sacro, o sciamano, è stato un membro speciale di ogni tribù. Si riteneva che quegli individui “attraversassero i mondi” della consapevolezza locale e della mente non locale per riportare saggezza e guarigione da ambiti che vanno oltre la normale coscienza (Eliade, 1983).

Gli sciamani erano capaci di comunicare con gli animali e altri esseri viventi al di fuori della consapevolezza locale e spesso ricevevano sogni e visioni che trasmettevano messaggi dell'universo non

locale. Solo in tempi recenti stati alterati come sogni, estasi mistiche, esperienze di comunione con la natura, NDE e OBE hanno ricominciato a essere considerati come una parte normale dell'esperienza umana.

Le NDE e le OBE possono essere fonte di trasformazione. John, un afroamericano di alto livello culturale, cadde in uno stato disperazione quando gli fu diagnosticato l'AIDS. Mentre partecipava a uno studio su malati di AIDS, si ritrovò ad aiutare un uomo ubriaco in difficoltà, superando l'angoscia per la propria sofferenza. Subito dopo ebbe un'OBE che descrisse come segue (Church, 2013).

## Nessuno ha il monopolio su Dio

“Mi sembrava di galleggiare sopra il mio corpo, e non dimenticherò mai quella sensazione. Mentre guardavo giù, vedevo il mio corpo come una prugna secca raggrinzita, un pezzo di pelle essiccata, ma la mia anima, o il mio spirito, era sopra il mio corpo. Erano due cose molto separate e mi sembrava di essere in dimensioni diverse. Le sentivo nel corpo come raffiche di vento. Ricordo di aver detto a Dio: ‘Dio, non posso morire adesso perché non ho compiuto la mia missione.’ Mentre lo dicevo, lo spirito e il corpo si riunirono, io sentii come una raffica di vento e fui di nuovo una persona sola.

“Quell'esperienza mi ha segnato. Prima di diventare sieropositivo, la mia fede era basata sulla paura. Avevo bisogno di sentire che c'era un posto per me da qualche parte e che ero amato. Quando mi resi conto che nessuno ha il monopolio su Dio, cominciai a superare la mia paura di Lui e a cambiare, e riuscii a sostituire molti dei miei comportamenti distruttivi con una sorta di desiderio spirituale. Ma credo che sia anche cambiato il mio desiderio di essere vicino a Dio, di amare me stesso e di provare amore incondizionato.”

Quello studio sui malati di AIDS evidenziò che coloro che credevano in un dio benevolo e amorevole sopravvivevano di più e meglio di coloro che credevano in un dio cattivo e vendicativo (Ironson et al., 2011). Rivelò anche che spesso una diagnosi era seguita da una crisi che portava a una svolta spirituale.

## LA MENTE È DENTRO AL CERVELLO?

La mente non è nel cervello, così come l'immagine sul tuo computer non è dentro lo schermo.

Quando accendi la TV per guardare un film, il programma non è dentro lo schermo, anche se c'è sicuramente una correlazione tra il dispositivo e il programma. Se lo schermo ha una crepa, non vedi bene il programma, ma questo non significa che l'esistenza del film dipenda dal tuo schermo. Il programma esiste indipendentemente dal tuo schermo e dal suo funzionamento.

Numerosi esperti, fra cui i già citati Robin Kelly e Larry Dossey, che hanno analizzato le ricerche su mente e cervello, hanno ipotizzato che il cervello funzioni in maniera analoga (Kelly, 2011; Dossey, 2013). Il cervello è il trasduttore della mente, così come lo schermo è il trasduttore del segnale che trasmette il programma. La mente e la coscienza sono indipendenti dallo schermo.

Le ricerche dimostrano che la coscienza non è situata nel cervello. Lo psichiatra americano Bruce Greyson, che ha condotto uno studio sulle NDE in un reparto di terapia intensiva, conclude: "Nessun modello fisiologico o psicologico è in grado di spiegare le caratteristiche comuni delle NDE. I chiari processi sensoriali e concettuali che avvengono durante un periodo di morte clinica apparente scardinano il concetto per cui la coscienza sarebbe situata esclusivamente nel cervello" (Greyson, 2003). La coscienza si estende ben al di là del Sé locale e il cervello è affine al ricevitore che la trasmette nell'esperienza quotidiana.

Negli stati ordinari di veglia, la coscienza è saldamente ancorata alla realtà locale. Quando vai al lavoro in auto, o guardi tuo figlio giocare al pallone, porti a spasso il cane, o compili la dichiarazione dei redditi, la tua mente è concentrata sulla realtà locale. Ciò che percepisci come il tuo Io guida l'auto, sta attento al traffico e tiene d'occhio i veicoli intorno. I campi non locali non sono spariti, ma la tua mente non è più sintonizzata su di essi.

Nei periodi di stati anomali, come i sogni, la trance, la meditazione, l'estasi mistica e l'ipnosi, la coscienza non è più incatenata alla realtà locale, per cui non ci identifichiamo più con il nostro corpo e con il senso del Sé locale. Come accade nello stato di bardo, possiamo trasferirci istantaneamente in parti lontane dell'universo, liberi dalle costrizioni della realtà locale.



Negli stati anomali, non siamo più vincolati alla realtà locale.

Alcuni stati anomali sono esperienze banalissime, come i sogni notturni. Altri sono esperienze trascendenti, per esempio la comunione con la natura che si può provare in un momento di attenta consapevolezza nel fitto di un bosco o in riva al mare. In quegli istanti, il senso del Sé locale si perde e ci si sente un tutt'uno con ciò che ci circonda. Negli stati mistici, i confini del Sé locale si dissolvono e si diventa un tutt'uno con l'universo.

## **IL CERVELLO È UN PONTE TRA LA REALTÀ LOCALE E QUELLA NON LOCALE**

Il cervello è in grado di collegare la realtà locale a quella non locale. Oltre a fornire l'ancora biologica con cui ci aggrappiamo alla mente non locale, il cervello elabora continuamente informazioni provenienti dall'ambiente.

Questo flusso informativo è bidirezionale. Se siamo immersi in un sogno a occhi aperti e inconsapevoli dell'ambiente circostante, nel momento in cui sentiamo un rumore forte e improvviso, la nostra

attenzione ritorna immediatamente al presente. Se siamo immersi in un sogno notturno, totalmente distaccati dalla consapevolezza della veglia, e sentiamo odore di fumo, il cervello ci avverte del pericolo e ci riporta velocemente alla realtà.

Il cervello attinge informazioni dal mondo esterno e le porta alla nostra mente.

La capacità del cervello di interessarsi al mondo esterno e interpretarlo è cruciale per il nostro funzionamento come esseri umani. Se però dedichiamo tutte le nostre attenzioni al mondo esterno e ai pensieri locali che ci attraversano il cervello, rischiamo di perderci gli stati d'estasi che potremmo vivere quando siamo collegati alla mente non locale. Un'esperienza umana focalizzata solo sulla consapevolezza e sui fenomeni locali è carente, perché sfrutta soltanto una minima parte della coscienza di cui possiamo disporre.



Il cervello collega la realtà locale a quella non locale.

Come riporta *The science of interconnectivity* [La scienza dell'interconnettività], di Rollin McCraty e Annette Deyhle dell'HeartMath Institute, recenti ricerche dimostrano che intorno al Pianeta esistono campi di grandi dimensioni che influenzano la coscienza umana e ne sono a loro volta influenzati. Il cervello umano è un mediatore biologico

plausibile tra i vasti campi non locali e la consapevolezza umana individuale, ossia il ponte tra ciò che è locale e ciò che è universale.

## **SCEGLIERE IL SEGNALE SUL QUALE SINTONIZZARSI**

Noi possiamo scegliere la frequenza sulla quale sintonizzare la mente. Come su un sito di musica in streaming con milioni di possibilità, esistono milioni di segnali non locali fra cui possiamo scegliere continuamente.

Alcuni di questi segnali sono declinazioni della paura, altri sono declinazioni dell'amore. Possiamo decidere di sintonizzare il ricetrasmettitore della nostra mente locale su una delle infinite varietà disponibili.

Possiamo scegliere esperienze magiche rivolgendo consapevolmente la nostra coscienza verso di loro: invece che accadimenti casuali, diventeranno parte integrante di noi. Possiamo decidere di meditare quando ci svegliamo la mattina, anziché lasciar decidere al caso se un certo giorno ci sentiamo o no in sintonia con il cosmo. Se siamo stressati possiamo fare tapping, riequilibrando le nostre emozioni disordinate e conservando la capacità di osservare da una prospettiva più ampia.

Possiamo decidere di andare nel nostro luogo preferito o ascoltare un brano musicale che ci fa entrare in uno stato di estasi. Possiamo cambiare canale TV, passando dal telegiornale alle parole e all'energia di un maestro che ci motiva. Possiamo prendere la decisione consapevole di spostare la nostra attenzione dalla normale realtà locale al sublime segnale non locale della mente universale.

Scegliendo fra queste alternative, usiamo la mente per indurre deliberatamente stati trascendenti che non sono più incidenti fortuiti, ma uno stile di vita deciso volontariamente.

### **La banconota sulla spiaggia**

Una volta sognai di tenere un discorso: la sala era buia, ma nell'oscurità e in streaming dal vivo, milioni di persone guardavano attentamente la mia presentazione in PowerPoint. La

penultima immagine raffigurava un cancello con due grandi pali di legno sui lati. Al centro era appeso un cartello giallo ornato da merlature che recitava: "L'Universo felice".

Dissi agli spettatori che ciascuno di loro meritava di vivere in un posto simile e che nulla poteva impedirglielo. O meglio, quasi nulla. Poi passai all'ultima diapositiva, un biglietto valido per un ingresso.

Dissi loro che dovevano pagare il biglietto, il cui costo equivaleva a quello delle loro sofferenze. Non potevano entrare se non se ne liberavano fino all'ultimissimo atomo. Per acquistare il biglietto dovevano rinunciare a qualsiasi tipo di sofferenza, anche la più piccola. Bastava quello per entrare.

Il biglietto era per una sola persona, per cui non ci si poteva portare dietro i propri cari, i quali dovevano, a loro volta, decidere di acquistare il biglietto. Per entrare, ognuno doveva rinunciare alle proprie sofferenze personali, e non è una cosa che si può fare per qualcun altro.

Il sogno finiva così. Mi svegliai con quelle immagini scolpite nella mente.

Feci quel sogno il giorno in cui terminai questo libro. Ogni aspetto del processo di scrittura era zeppo di coincidenze.

Il 31 dicembre dell'anno precedente avevo fatto il proponimento di riuscire a entrare in un profondo stato di meditazione rapidamente. Di solito ci mettevo un po' a zittire il chiacchiericcio mentale, perciò volevo riuscire a immergermi subito nella meditazione senza perdere così tanto tempo a placare la mente.

Nel giro di un paio di settimane compii molti progressi, riuscendo a entrare in stato meditativo rapidamente.

Due mesi dopo, durante una pausa nel corso di una mia conferenza, feci una passeggiata sulla spiaggia di San Diego. L'idea di scrivere un libro sulle prove scientifiche che collegano mente e materia cominciava a ossessionarmi, ma avevo già un altro progetto in corso, fin troppo lavoro e nessun editore. I motivi per lasciar perdere erano molti di più di quelli per procedere.

Era una gelida giornata invernale, per cui mia moglie aveva deciso di restare in auto. Io camminai per poco più di un chilometro, riflettendo sull'idea del libro. Schivai bambini, cani e aquiloni, tutti in giro nonostante il freddo, ma non riuscivo a pensare lucidamente, perciò chiesi un segno all'universo.

Non avendo ricevuto alcuna rivelazione, decisi di ritornare all'auto quando il mio sguardo fu catturato da un oggetto sulla battigia, una banconota da dieci dollari. Visto che non c'era nessuno a cui restituirla, la raccolsi.



La banconota sulla spiaggia.

Tornai in auto e la mostrai a Christine. Come ogni banconota americana recava la scritta: “In God We Trust” [Noi crediamo in Dio].

Mi sembrò un messaggio adeguato, seppure non eccezionale. Ma perché una banconota da dieci dollari e non da uno, cinque o venti?

Poi, di colpo, capii l’associazione. Nel mio lavoro mi servo di una scala di valutazione da 0 a 10: essere fortemente convinti di qualcosa, equivale a 10 su 10. Quel simbolo sembrava indicare che potevo fidarmi dell’universo, che dovevo procedere con il progetto del libro e che sarebbe stato un successo pari a 10.

Una settimana dopo la struttura era già interamente delineata. Altre due settimane dopo ebbi un colloquio con Reid Tracy, presidente di Hay House, che apprezzò molto l’idea e optò per il titolo originale attuale, *Mind to Matter* [Dalla mente alla materia], destinando quello che avevo scelto, *Thoughts to Things* [I pensieri diventano cose], per il relativo corso online.

Scrissi una proposta dettagliata e il giorno in cui la spedii arrivò un’email da Mike Dooley, un altro autore di Hay House che invia messaggi quotidiani agli iscritti alla sua newsletter. L’oggetto era: “I pensieri diventano cose e i sogni si realizzano.” Un’altra sincronicità.

Mi ritagliai tre o quattro giorni alla settimana per scrivere. In quei giorni ero già sveglio alle 4: dedicavo un'ora alla meditazione per sintonizzare perfettamente la mia mente, dopodiché leggevo e scrivevo senza sosta per circa quindici ore.

Scritti i primi tre capitoli, il mio amico David Feinstein mi diede la sua preziosa opinione e numerosi consigli. Una mattina, dopo la meditazione, provai l'impellente bisogno di ringraziarlo, per cui decisi di telefonargli il giorno stesso. Difficilmente uso il telefono perché preferisco la posta elettronica, inoltre so che David è spesso in viaggio e raramente accende il telefono, per cui mi aspettavo di dover lasciare il mio messaggio di ringraziamento alla sua segreteria telefonica.

Quando rispose al telefono fui perciò colto alla sprovvista. Mi spiegò che era tornato il giorno prima da un viaggio e aveva acceso il cellulare pochi minuti prima della mia chiamata. Tra l'altro, sul display il mio numero non risultava e di solito lui non risponde alle chiamate anonime. Un'intuizione gli aveva però detto di farlo: un'altra sincronicità.

Durante la stesura di questo capitolo sugli effetti su scala planetaria, ero un po' in difficoltà con le risonanze di Schumann. Proprio quel mese avevo accettato per errore di parlare a due conferenze nello stesso weekend, ai Caraibi e in California, dalla parte opposta. Fui costretto a dividere il weekend e a parlare in un posto sabato e poi andare in California domenica mattina presto.

Domenica pomeriggio ero seduto di fianco al responsabile delle ricerche dell'HeartMath Institute, Rollin McCraty, perché entrambi facevamo parte del comitato scientifico. Quest'ultimo aveva appena pubblicato un documento importante proprio sulle risonanze di Schumann e mi spiegò anche le risonanze delle linee di campo, di cui non avevo mai sentito parlare e che divennero una parte fondamentale del capitolo. Sincronicità a tutto spiano!

Andando a un'altra conferenza, Christine e io eravamo passati a trovare i nostri amici Bob e Lynne Hoss, in Arizona. Bob, un esperto di neuroscienze del sogno, di recente aveva scritto i punti principali di una conferenza e preparato una presentazione su Carl Jung, l'inconscio collettivo e gli esperimenti della doppia fenditura. Le sue ricerche chiarirono alcuni miei dubbi: altra sincronicità.

Quello stesso giorno Jack Canfield, John Gray e Rick Leskowitz mi scrissero tutti per email che avrebbero dato il loro contributo al mio libro.

Quando l'editore mi comunicò la data ufficiale della pubblicazione, il 12 giugno, mi vennero i brividi, perché quella data



Il raduno per la pace del 12 giugno 1982.

per me è molto significativa. Il 12 giugno 1982 ero a Central Park, a New York, insieme a centinaia di migliaia di persone per protestare contro il braccio di ferro nucleare tra gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica. Dopo la manifestazione il Segretario di Stato, George Schultz, aveva proclamato alla televisione che il raduno non avrebbe minimamente modificato la politica statunitense.

Alcuni mesi dopo Ronald Reagan fece un dietrofront incredibile. Il più falco fra tutti i presidenti sbalordì il mondo proponendo i colloqui START per trattare la riduzione delle armi nucleari. Il 12 giugno di ogni anno ricordo il giorno in cui, grazie a un atto collettivo della mente di gruppo, decidemmo di non far saltare in aria il Pianeta e noi con lui.

Infine, proprio l'ultimo giorno disponibile per concludere il libro, mi recai a far colazione in un bar del quartiere. Vicino alla cassa c'era l'ultimo inserto speciale della rivista "Time" intitolato "La scienza delle emozioni". Lo aprii a caso e lessi il titolo di un articolo sulle sincronicità, in cui si spiegava che sono prevedibili e non semplici coincidenze fortuite. In quel pezzo trovai indicazioni per i quattro ultimi studi di cui avevo bisogno per concludere il capitolo sulla sincronicità.

Inizio ogni giorno con la sintonizzazione perché so che se entro in risonanza con i campi della paura e della povertà che sono presenti nella psicosfera c'è il rischio che assorbano tutta la mia attenzione. Preferisco allineare deliberatamente la mia mente con le possibilità più nobili per me e per il Pianeta.

Possiamo scegliere di sintonizzarci sui campi dell'amore, della pace e della gioia così come scegliamo le stazioni radio che vogliamo ascoltare. Possiamo permettere allo strumento costituito dal nostro cervello e dal nostro corpo di suonare le melodie della bellezza e della meraviglia che risuonano con il campo planetario. Questi campi, quando ci allineiamo con essi, risuonano attraverso i nostri mondi collegandoci sincronicamente con le possibilità più nobili del nostro destino.

## **L'ATTENZIONE COSTRUISCE IL CERVELLO**

Le ricerche sul cervello di individui in uno stato spirituale elevato rivelano che questi elaborano le informazioni in modo molto diverso rispetto alla normale coscienza. La proporzione di onde delta, beta, alfa, theta e gamma cambia drasticamente quando il cervello funziona in maniera radicalmente diversa. Quando gli schemi di attivazione neuronale vengono modificati con regolarità, essi costruiscono rapidamente nuove connessioni sinaptiche. Il volume delle varie parti del cervello cambia man mano che la materia cerebrale si riconfigura per sostenere la mente creativa.

Il cervello impara così a trasmettere meglio quei segnali. Se ci sono più connessioni neurali per trasportare il flusso di informazioni, il cervello capta più facilmente i segnali del campo universale. È più sintonizzato sui messaggi del campo perché un volume maggiore di circuiti neuronali agevola la sincronia.

Uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Zurigo ha confrontato vari soggetti che dovevano decidere quanto essere generosi. All'inizio dell'esperimento a cinquanta di loro era stata promessa una somma di denaro: venticinque s'impegnarono a spendere i soldi per se stessi e gli altri a spenderli per qualcun altro. Poi tutti dovevano prendere una serie di decisioni che corrispondevano a un comportamento generoso.

I ricercatori si avvalsero della risonanza magnetica per misurare l'attività cerebrale durante e dopo il processo decisionale e scoprirono che i soggetti che volevano comportarsi più generosamente avevano anche mostrato cambiamenti maggiori nelle regioni cerebrali associate alla felicità. Era incredibile come la semplice intenzione di spendere soldi per qualcun altro, prima ancora di compiere l'atto di generosità, fosse sufficiente a innescare cambiamenti negli schemi neuronali (Park et al., 2017).



A quale delle scelte a nostra disposizione in ogni istante rivolgiamo la nostra attenzione?

In ogni momento ci troviamo a scegliere dove rivolgere la nostra consapevolezza. Dobbiamo concentrarci sulle sofferenze con cui i media cercano di catturare la nostra attenzione o piuttosto rivolgerla all'eterno presente? Dobbiamo farci risucchiare dai meschini drammi della condizione umana o allineare i nostri pensieri con la saggezza della mente universale? Ogni scelta plasma il nostro cervello. Scegliendo con coerenza per mesi e anni, costruiamo letteralmente un cervello in sincronia con la mente non locale.

John Eccles, vincitore del premio Nobel per il lavoro sulle sinapsi, nel libro scritto a quattro mani con il filosofo Karl Popper, *L'io e il suo cervello*, afferma: "Dobbiamo riconoscere che siamo esseri spirituali con un'anima che esiste in un mondo spirituale, oltre che esseri

materiali con un corpo e un cervello che esiste nel mondo materiale.” Se viviamo come se fossimo esseri spirituali con corpi materiali e usiamo la nostra coscienza ogni giorno in quel modo, allora la materia che creiamo con la nostra mente è molto diversa.

## **ALIMENTARE LE SINCRONICITÀ**

La sincronicità è casuale o la si può favorire? È un fenomeno che si verifica ogni tanto oppure è possibile accedere a una realtà in cui la sincronicità è frequente?

Ho scoperto che, invece di essere accidentale e occasionale, la sincronicità è uno stato che si può coltivare. Possiamo deliberatamente correlare la nostra mente locale con la coscienza non locale dell'universo, in cui la coordinazione spontanea della natura è sempre presente. Con la pratica, vivere in sincronia e in armonia con gli schemi in evoluzione dell'universo diventa un'abitudine mentale radicata.

Da quando ho iniziato a contrassegnare con una S tutte le coincidenze che annoto sul mio diario, ho l'impressione che mi capitino più spesso. Il fatto di osservarle mi mette in sintonia con loro. Esattamente come accade quando ci si allena a fare qualcosa di nuovo, sto costruendo i percorsi neurali che trasportano quel tipo di informazioni. Sfrutto l'effetto osservatore in maniera consapevole, facendo collassare l'onda delle possibilità nelle probabilità che desidero.

Questo non significa che sono in grado di creare per magia tutto ciò che voglio, come un prestigiatore che estrae un coniglio dal cilindro. È piuttosto un processo di lieve e costante spostamento della realtà che non la manifestazione immediata di qualcosa dal nulla. È l'utilizzo dei principi della natura, non la resistenza a essi.

Per esempio, vorrei imparare qualche frase di francese per i miei frequenti viaggi in Francia. Far collassare l'onda delle possibilità non significa imparare il francese all'istante: devo comunque acquistare un corso online, esercitarmi con la pronuncia e imparare qualche vocabolo.

Poi capitano eventi banali a beneficio della mia intenzione: un amico mi parla di un libro che contiene adesivi con vocaboli francesi da attaccare agli oggetti domestici. Vedere l'oggetto e la parola in francese tutti i giorni aiuta a consolidare rapidamente il vocabolario.



Adesivi in francese attaccati a oggetti d'uso comune nella mia casa.

Poi comincio a notare le analogie fra parole spagnole che conosco e parole francesi che non conosco. Un giorno conosco un francese a un mercato agricolo e scambio due parole in francese. Un altro amico mi dice che si possono mettere i sottotitoli in francese quando si guarda un film o metterli in inglese se il film è doppiato in francese. Io e mia moglie di tanto in tanto ceniamo con il tablet di fianco aperto su un vocabolario online e ci esercitiamo a conversare in francese. E così via. Una volta deciso di imparare il francese, sembra che tutto l'universo collabbori per farmi raggiungere l'obiettivo.

## **PENSIERO DOPO PENSIERO, NEURONE DOPO NEURONE**

La sincronicità si coltiva con pensieri formulati coerentemente. Supponiamo che tu stia preparando la cena e ti accorga che ti manca il pepe bianco, essenziale per quella ricetta. Il minimarket più vicino è a tre chilometri di distanza. Sali in auto, accendi il motore, percorri i tre chilometri, entri nel negozio e compri il pepe bianco. Non passi diret-

tamente dalla tua cucina al reparto spezie del minimarket, ma superi varie tappe. È in questo senso che i pensieri formulati coerentemente producono cose.

Alcuni ricercatori dell'Università di New York hanno scoperto che gli studenti in cerca dell'anima gemella e convinti di trovarla hanno molte più probabilità di ottenere un appuntamento con una ragazza. Se a un giocatore di golf viene detto che sta giocando con una pallina fortunata, quel giocatore centra più buche. Nelle estrazioni a sorte gli ottimisti vincono più premi dei pessimisti. Chi vede gli aspetti positivi delle cose e rielabora positivamente gli eventi negativi, disattiva l'amigdala, la struttura del mesencefalo che elabora la paura. Secondo lo psicologo Richard Wiseman queste persone "si aspettano gli esiti migliori e le loro aspettative diventano profezie che si autoavverano" (Rockwood, 2017). Lo scrittore Tim Ferriss, autore di *Tribe of mentors: Short life advice from the best in the world* [La tribù dei maestri: piccoli consigli dalle persone più influenti del mondo], dice: "Le persone più efficienti e realizzate che conosco – creativi, miliardari, leader di pensiero di fama mondiale – vedono il percorso della propria vita come una ricerca di se stessi per il 25 per cento e come una creazione di se stessi al 75 per cento".

Un'équipe diretta dal dottor Robert Gramling, dell'Università di Rochester (USA), ha seguito per quindici anni 2.816 adulti di età compresa fra i 35 e i 75 anni, allo scopo di identificare i soggetti a rischio di cardiopatie. I risultati hanno evidenziato che le convinzioni hanno un impatto fortissimo sulla salute.

Chi credeva di essere a basso rischio ha avuto un'incidenza di ictus e infarti pari a un terzo rispetto a chi riteneva di essere ad alto rischio, anche tenendo conto di variabili come i livelli di colesterolo, il fumo, la pressione alta, la familiarità e altri fattori di rischio (Gramling et al., 2008). La convinzione (e la paura) di avere problemi al cuore è associata a malattie cardiovascolari.

È così che la mente diventa materia. Pensiero dopo pensiero, si attivano certi percorsi neuronali. Se si nutre una convinzione sul proprio cuore e si coltiva quel pensiero nella propria mente anno dopo anno, si costruiscono nuovi neuroni, uno dopo l'altro. Non sto dicendo che basta formulare un solo pensiero negativo sul proprio cuore per morire all'istante e nemmeno che basta formulare un solo pensiero positivo per essere sani per sempre, esattamente come non basta de-

siderare il pepe bianco per ritrovarsi nel reparto spezie del minimarket. Bisogna percorrere delle tappe, in quanto le convinzioni vanno reiterate affinché i pensieri diventino cose e i neuroni plasmino l'organismo. Per creare le condizioni biologiche e ambientali favorevoli a un certo evento, occorre mantenere quel pensiero costantemente.

## **I CAMPI DI PENSIERO E L'INCONSCIO COLLETTIVO**

Nei miei laboratori dal vivo ho notato che, generalmente, le persone riescono a gestire senza sforzo almeno un aspetto della propria vita. Noi lavoriamo su cinque ambiti:

- lavoro (carriera e pensione compresi);
- amore (tutti i rapporti affettivi);
- denaro;
- salute (peso, dieta e attività fisica inclusi);
- spiritualità.

Di solito, le persone non hanno alcun problema in almeno uno di questi cinque ambiti. Alcuni, per esempio, sanno gestire benissimo la carriera e hanno successo fin dall'adolescenza. Altri seguono rigorosamente pratiche spirituali che fanno parte integrante della loro vita. Altri ancora, come mia moglie, costruiscono automaticamente matrimoni solidissimi e stretti rapporti affettivi con figli e parenti.

Il mio amico Phil Town è bravissimo con i soldi, tanto che è uno dei gestori di fondi d'investimento più capace che conosca. Inoltre, ha scritto due best seller su come amministrare le proprie finanze. Il denaro è il suo cavallo di battaglia e lui parla, pensa e agisce senza alcuna difficoltà in quello specifico campo.

Un altro mio amico, Andrew Vidich, è un maestro spirituale e medita tutti i giorni da quando aveva dieci anni. Ogni mattina sta in meditazione per oltre un'ora: il suo sguardo e il suo essere emanano gioia e bontà. È all'interno del campo energetico della spiritualità, per cui gli altri si sentono trasformati in sua presenza senza che nessuno apra bocca. Leggendo i suoi libri si entra in comunione con il suo campo energetico e ci si sente più leggeri.

Ciò nonostante, si può essere bravissimi in uno di questi cinque ambiti e avere grosse difficoltà in un altro. Alla fine degli anni Ottanta un mio amico ha avviato un'attività di successo che proponeva tecniche di crescita personale e che l'ha fatto diventare ricchissimo negli anni Duemila. Per giunta è sano come un pesce e in grado di godere pienamente di ciò che ha realizzato. Eppure dopo due bicchieri di vino durante una seduta di gruppo mi ha confidato che gli affari di cuore gli andavano malissimo. Aveva appena divorziato dalla sua terza moglie ed era stato costretto a vendere l'aereo della società per liquidarla. Nelle sue parole: "So benissimo perché mi ha lasciato [...]. Sono un cretino, ho rovinato tutte le relazioni sentimentali della mia vita." Avere successo in un ambito della vita non significa necessariamente averlo anche in un altro.

Uno dei pionieri dell'agopressione, lo psicologo Roger Callahan, ha elaborato un metodo chiamato "terapia del campo di pensiero". La definizione "campo di pensiero" deriva dalla convinzione di Callahan che tutti noi abbiamo schemi di coscienza abituali, ossia campi di pensiero. Quando facciamo parte di un campo di pensiero, ci immergiamo nell'energia di quel campo e percepiamo il mondo materiale da quel punto di vista.

I campi di pensiero possono anche essere di ampia portata, un po' come l'inconscio collettivo di Jung, per il quale quasi tutti i nostri



L'inconscio collettivo è come un iceberg. Noi vediamo solo la punta, ossia i processi di pensiero consapevoli sopra la superficie. Sotto ci sono i comportamenti dettati dall'inconscio collettivo.

comportamenti sono dettati dall'inconscio. La parte della mente di cui siamo consapevoli è solo la punta dell'iceberg che emerge dal mare. Noi crediamo che sia tutto lì, in realtà il nostro comportamento è dettato dai campi di pensiero collettivi che stanno sotto la superficie e di cui non siamo consapevoli.

I tipi d'energia dell'inconscio collettivo possono formare campi di pensiero semplici e innocui, come quelli associati con l'hobby di confezionare trapunte, giusto per fare un esempio. Una volta ho partecipato a un laboratorio presso un grande centro conferenze che ospitava molti altri gruppi, uno dei quali era costituito da appassionati di trapunte.

Quando ho varcato la soglia della sala non sapevo nulla di quell'hobby, però ho pranzato un paio di volte al tavolo di quel gruppo e, quando mi sono immerso nel loro campo di pensiero e sono entrato in risonanza con il loro entusiasmo, confezionare trapunte mi è sembrata l'attività più interessante del mondo.

Chi ha il pieno controllo di uno dei cinque ambiti della vita è immerso in quello specifico campo di pensiero. Due investitori che s'incontrano e si scambiano opinioni sugli investimenti entrano in risonanza tra loro. Lo stesso vale per due meditatori che, interagendo, rafforzano il campo di pensiero della meditazione.

Altri campi di pensiero sono meno positivi. A stare con tossicodipendenti e alcolisti si percepiscono i campi di pensiero che li incatenano alle loro dipendenze. Gli individui che hanno interessi comuni entrano in risonanza tra loro. Ecco perché è impossibile che i tossicodipendenti si liberino dalla dipendenza se continuano a frequentare persone come loro: sono abituati a essere in risonanza con quel campo di pensiero che li risucchia quando i loro simili sono nelle vicinanze.

Se si è in uno stato mentale di paura, la paura alimenta la paura. Quel campo di pensiero va a caccia di stimoli esterni da temere. La mente impaurita fa collassare le probabilità più temute dalle potenzialità infinite dell'onda delle possibilità. In questi casi l'individuo potrebbe pensare che il problema sia esterno, che derivi dall'ambiente, da altri, dal lavoro, dal governo o da eventi casuali. In realtà quell'individuo è immerso in un campo di pensiero che plasma lo spazio materiale che lo circonda. La mente può diventare materia sia in senso positivo sia in senso negativo. Il biblico Giobbe si rammarica così: "Mi è capitato addosso ciò che temevo."

## ENTRARE IN RISONANZA CON I CAMPI DEI MAESTRI

Quando si partecipa a un laboratorio con Andrew Vidich, meditare sembra facile. All'interno del suo campo di pensiero si condivide la sua incrollabile armonia con il campo dell'esperienza spirituale, perciò nell'individuo si attivano frequenze simili. Tali frequenze risuonano con frequenze simili del campo locale di Vidich e, attraverso di lui, con le stesse frequenze del campo non locale. Quando si è connessi con i campi prodotti dalla meditazione grazie a schemi di risonanza efficaci, ci si immerge in quell'energia.

Ho vissuto un'esperienza analoga durante il laboratorio sul denaro condotto da Phil Town. Una volta entrati nel campo della gestione del denaro da lui generato, le sue spiegazioni sembrano chiare e semplici; man mano che la propria coscienza si allinea con il campo di Phil Town, si comprendono all'improvviso i rendiconti finanziari e azionari. Quando si è in una sala con altre duecento persone tutte sintonizzate sulla stessa frequenza del denaro, la mente e il cervello entrano in risonanza con loro.

Non appena si esce dal laboratorio di meditazione o dal seminario sul denaro, ben presto i concetti ridiventano confusi. Se non ci si esercita, si comincia a dimenticare quanto si è appreso o lo stato raggiunto. Se



Quando si entra in risonanza con il campo locale di un gruppo di meditazione, meditare è facile.

invece ci si esercita a sintonizzarsi su quei campi di pensiero leggendo libri, guardando video e informandosi maggiormente, si mantiene la risonanza con quel campo, e presto si costruiscono i percorsi neurali e gli stati cerebrali tipici di quegli specifici campi di pensiero. Dal contatto con il campo si passa all'integrazione del campo e si è sulla strada giusta per acquisirne la padronanza.

Usando la mente in questo modo condizioniamo la materia. Se decidiamo consapevolmente di acquisire la padronanza di un certo campo, attiviamo la risonanza con tutti gli elementi di quel campo, alcuni dei quali possono essere locali e presenti nel luogo in cui ci troviamo e altri non locali, cioè lontani nel tempo e nello spazio. La nostra intenzione riempie la nostra coscienza e ci apre alle sincronicità. Opportunità e collegamenti compaiono apparentemente dal nulla, ma in realtà sono generati dalla nostra immersione in quello specifico campo di pensiero.

Come scrittore e formatore, ho la fortuna di stare a contatto con leader motivazionali, i quali generano individualmente campi energetici che sono d'ispirazione. Quando si radunano, l'effetto risulta amplificato. La loro presenza condiziona il mio modo di pensare e la mia energia perché entro in risonanza con loro. Circondarsi di persone che ispirano e motivano è una delle cose migliori che si possano fare per il proprio benessere psicofisico.

La storia che segue mi è stata raccontata da uno di quei leader e parla di una manifestazione notevole. Chi non ha mai sognato di entrare in possesso di una forte somma di denaro? È un'aspirazione che sembra impossibile da realizzare. Eppure Goethe nel 1887 esclamò:

“Qualunque cosa tu possa fare o sognare di fare, incomincia.  
Il coraggio ha in sé genio, potere e magia” (*Faust*).

## **Manifestare un milione di dollari**

**di Raymond Aaron**

Quando conduco ritiri di trasformazione, all'inizio di ciascun evento propongo questo esercizio: ognuno deve dire che cosa gli piacerebbe maggiormente realizzare nel corso del laboratorio.

Le risposte sono più o meno le stesse in tutti i gruppi: c'è chi vorrebbe dormire meglio, chi riuscire a decidersi fra diversi percorsi professionali e chi vorrebbe evitare di entrare in conflitto con il partner durante il seminario.

Un tizio però disse che desiderava un milione di dollari. Aveva fondato una società che impiegava una nuova e sofisticatissima tecnologia per coltivare cellule staminali e il suo scopo era avere i mezzi economici per realizzare i suoi sogni.

Non commentai ad alta voce, ma tra me e me pensai che era un obiettivo decisamente ambizioso.

Il partecipante successivo decise di emulare quello che aveva appena parlato e disse che anche lui voleva un milione di dollari.

Sempre senza parlare pensai che due uomini che volevano entrambi un milione di dollari sembrava una cosa irrealizzabile.

Tre giorni dopo i due, in preda all'entusiasmo, raccontarono la novità al gruppo. Il secondo aveva parlato con il padre, titolare di una banca d'investimenti, della società di biotecnologie del primo e aveva fissato un appuntamento fra i due. Il padre aveva colto immediatamente le potenzialità della startup e aveva detto al primo uomo che avrebbe potuto procurargli non uno, ma cento milioni di dollari.

Il secondo aggiunse: "E io prendo una commissione dell'1 per cento, ossia un milione di dollari."

## **SINTONIZZARE LA MENTE SULLO STATO PIÙ ELEVATO POSSIBILE**

La sincronicità non è così semplice come sembra, ossia una serie di eventi che coincidono misteriosamente producendo un risultato significativo.

In realtà la sincronicità rappresenta la coordinazione della vita nella sua globalità, dalle profondità non locali dello spazio all'ambito locale dei nostri pensieri più intimi. Tutto è sincronizzato tramite campi in risonanza: quando compiamo una scelta mentale, creiamo schemi di risonanza che si estendono all'infinito.

I nostri pensieri sono profondamente creativi: quando ce ne rendiamo conto possiamo indirizzarli consapevolmente e fare il necessario per sintonizzare il funzionamento della nostra mente con le possibilità più ambiziose. Usiamo il nostro potere creativo deliberatamente. Nelle parole di Goethe: "Tutti possediamo interiormente

determinati poteri elettrici e magnetici e noi stessi esercitiamo una forza di attrazione e repulsione” (citato da Jung nella *Dinamica dell'inconscio*). La comprensione della forza creativa dei nostri pensieri ci dà il potere di usarli in modo proficuo e deliberato, sintonizzandoci sui campi dell'amore, della bontà e della creatività.

La mia priorità, quando mi sveglio la mattina, è ricentrarmi. La mente è confusa e la mia attenzione è rivolta ai problemi e agli aspetti negativi della giornata che sta per iniziare. Nel mio cervello passano a caso brandelli di incubi e immagini inquietanti viste alla televisione.

Se dovessi cominciare la giornata così, porterei quel campo di pensieri disordinati, vorticosi e negativi nella mia realtà materiale e la influenzerei negativamente con l'energia di quel campo disarmonico.

Perciò per prima cosa sintonizzo i miei pensieri sullo stato più elevato possibile. Con il tapping allontano le preoccupazioni e lo stress e mi siedo a meditare con calma. So che cosa prova il corpo quando sono in armonia con l'infinito: il mio cervello produce onde alfa, theta e delta in abbondanza e io entro in contatto con quelle frequenze. Una volta raggiunto quello stato, mi immergo a lungo in esso e i miei pensieri escono dal vortice confuso del momento del risveglio.

Provo una felicità e un ottimismo che si sprigionano con l'esuberanza di una giornata di primavera. Godo di quella sensazione meravigliosa e faccio ancora tapping per ancorarla nella mente e nel corpo. Se nelle vicinanze c'è un prato, cammino sull'erba bagnata di



Ricentrarsi ogni giorno appena svegli condiziona  
il proprio campo locale.

rugiada a piedi nudi e affondo nelle frequenze della Terra. Per dare una direzione ai miei pensieri, a volte ascolto un audio motivante. Se sono a casa guardo la mia vision board e riaffermo i miei obiettivi, poi annoto sul mio diario le intenzioni positive del mio percorso di vita. Mi riempio la mente di gratitudine per tutto ciò che di bello mi dà la vita e pregusto le sincronicità che si verificheranno nelle ore successive. Poi, ricentrato e ispirato, inizio la mia giornata.

Fallo tutti i giorni per un mese e la tua vita inizierà a cambiare. Usa la mente in modo mirato e la materia si modificherà. Attirerai verso di te le sincronicità. Che le tue difficoltà riguardino il denaro, la salute, l'amore, il lavoro o la spiritualità, ti accorgerai ben presto che stai acquisendo una maggiore padronanza nell'ambito che t'interessa perché stai usando la mente per creare consapevolmente. Sintonizzati su quei campi energetici e la materia si adegnerà subito. Sarai attorniato da sincronicità e vivrai una vita in armonia con la musica delle sfere.

Talvolta, nel bel mezzo di una normalissima giornata, rimango sbalordito dalla bellezza della vita. Di colpo mi fermo sopraffatto dall'emozione, commosso e quasi incapace di interiorizzare ciò che vedo. Allora lascio che quella sensazione si espanda e spalanco il più possibile il cuore per cogliere appieno la portata di ciò che mi è stato donato.

Assaporo quei momenti e amplio il mio senso del Sé per apprezzare totalmente la bellezza e la perfezione della vita. Una vita vissuta in sincronia consapevole con l'universo è una vita vissuta bene.

## **DALLE IDEE ALLA PRATICA**

Le attività di questa settimana:

- mattina e sera, quando pratichi l'ecomeditazione, soffermati sull'intenzione di riempire la tua vita di sincronicità;
- nota i fenomeni emergenti che si presentano nel tuo mondo personale. Li puoi osservare:  
nelle colonie d'insetti,  
negli stormi di uccelli,  
nei banchi di pesci,  
nei flussi del traffico urbano;

- annota sul diario tre o più grandi eventi sincronici che si sono verificati nella tua vita;
- sempre sul tuo diario, fai un breve riepilogo dei fenomeni emergenti che hai osservato negli ultimi giorni.

La versione online di questo capitolo comprende:

- il video e il resoconto completo del volo di Mathias Rust;
- la spiegazione di come i fenomeni emergenti permeano la nostra vita quotidiana;
- il video sulla sincronizzazione dei metronomi;
- “Hawaii Aloha” cantata da IZ, su YouTube;
- la straordinaria storia della guarigione del sopravvissuto ai campi di concentramento Jack Schwarz;
- la storia di dieci persone famose scampate alla morte l’11 settembre.

Per accedere alla versione online, vai su:

[MindToMatter.club/Chapter6](http://MindToMatter.club/Chapter6)

## CAPITOLO 7

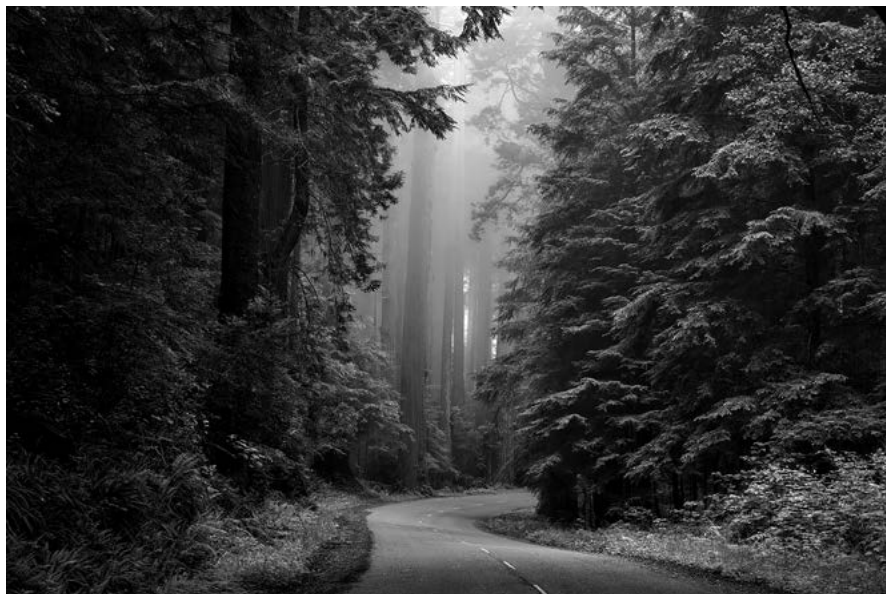
# PENSARE OLTRE LA MENTE LOCALE

Il Muir Woods National Monument è uno dei luoghi più belli della California. Si tratta di una foresta protetta che trae il nome dall'ambientalista John Muir, il quale all'età di 11 anni emigrò con la famiglia dalla Scozia agli Stati Uniti. Innamorato della natura e dei grandi spazi aperti, esplorò l'intero continente e poco prima del suo trentesimo compleanno percorse a piedi i milleseicento chilometri che separano Indianapolis dal golfo del Messico.

Alla fine si stabilì in California, dove scrisse una serie di autorevoli articoli intitolati "Studies in the Sierra" [Studi nella Sierra] e pubblicò dieci libri che illustravano la sua filosofia naturalistica. Il suo testo del 1901, *Our National Parks* [I nostri parchi nazionali], gli attirò le attenzioni del presidente Theodore Roosevelt, il quale nel 1903 lo andò a trovare nella valle di Yosemite. La vita di Muir fu un tributo alla comunione con la natura.

La foresta del parco è primordiale e le sequoie sempreverdi che superano i cento metri sono gli esseri viventi più alti del Pianeta. Gli alberi viventi più antichi erano arboscelli all'epoca in cui visse Gesù e alcune sequoie tuttora vive avevano già mille anni quando Cristoforo Colombo attraversò l'Atlantico. Esistono fossili che dimostrano l'esistenza di questa specie da oltre duecento milioni di anni.

Il terreno su cui sorge il Muir Woods fu acquistato nel 1905 dagli ambientalisti William ed Elizabeth Kent. Convinti che il luogo fosse



Le sequoie giganti hanno una presenza imponente.

sacro, i due volevano proteggere le sequoie giganti dai taglialegna, ma furono costretti ad accendere un mutuo bancario per comprare la proprietà. Elizabeth aveva paura d'indebitarsi e William le disse: "Se perdessimo tutti i soldi che abbiamo e salvassimo questi alberi, ne varrebbe la pena, non credi?". Nel 1908 il presidente Theodore Roosevelt istituì il Muir Woods National Monument.

Nella storica primavera dopo la fine della Seconda guerra mondiale, i delegati di tutte le principali nazioni s'incontrarono a San Francisco per redigere la Carta delle Nazioni Unite. Poco prima dell'inizio della conferenza Roosevelt morì, e il 19 maggio 1945 i delegati tennero in suo onore una cerimonia nel Muir Woods' Cathedral Grove. Oggi circa un milione di persone all'anno visita il parco per ammirare alberi che esistono da prima che la storia umana fosse documentata.

## **QUANDO L'UNIVERSO SUGGERISCE UN'INVERSIONE A "U"**

Un pomeriggio, mentre stavamo andando a trovare un amico, Christine e io passammo per caso dal Muir Woods National

Monument perché avevamo sbagliato strada a un incrocio pochi chilometri prima.

Era il weekend del Memorial Day, la festa dei caduti americani, ma anche l'inizio ufficiale dell'estate negli Stati Uniti. Il parco era gremito e c'erano code d'auto prima e dopo l'ingresso. Tutti i parcheggi erano strapieni e anche i lati della stretta strada erano costeggiati di vetture per oltre un chilometro. C'era gente che camminava dappertutto in un andirivieni continuo.

Anche noi avremmo voluto visitare il parco ma decidemmo di rimandare a un periodo meno affollato.

Ci godemmo una piacevole serata in compagnia dei nostri amici e pernottammo da loro. Partimmo il mattino dopo, diretti verso casa. Improvvisamente Christine esclamò: "Siamo vicinissimi al Muir Woods, perché non ci andiamo adesso?". Facemmo rapidamente inversione a U e ritornammo verso il parco.

Erano le 7:45 e il parcheggio era quasi vuoto. Camminammo lungo il sentiero che conduce a Cathedral Grove, il cuore della foresta, lasciandoci sommergere dalla bellezza degli alberi, dall'aria, dal canto degli uccelli, dallo squittio degli scoiattoli e dal fruscio del ruscello. Christine propose di considerare quella passeggiata come una meditazione e così camminammo in silenzio.



I tronchi delle sequoie attirano lo sguardo verso l'alto.

Percorremmo quasi due chilometri seguendo il circuito consigliato all'interno di Cathedral Grove. Ci mettemmo un'ora, fermandoci spesso a fissare quegli alberi maestosi.

Lungo il percorso non incontrammo nessuno. Al ritorno ci dirigemmo verso l'ingresso del parco con l'anima profondamente arricchita e in comunione con la natura e il grande campo universale.

Quando raggiungemmo il parcheggio, al parco stava affluendo la folla del mattino. Quattro pullman avevano riversato centinaia di persone e la calca all'ingresso era tale che fummo costretti a sgomitare per uscire.

Per fortuna, tra un'invasione e l'altra, eravamo riusciti ad avere il parco tutto per noi, a goderci la sacralità della natura da soli. Seguendo semplicemente l'intuito, senza aver programmato nulla, lasciandoci portare dal flusso, avevamo realizzato il desiderio di fare quella visita in totale tranquillità proprio nel weekend più affollato dell'anno.

## **ENTRARE NEL FLUSSO DELLA MENTE NON LOCALE**

L'allineamento con il flusso universale innesca l'allineamento con la sincronicità, l'eleganza, la bellezza e la saggezza dell'universo stesso. Se tu, come individuo e come mente locale, entri in allineamento con la grande mente non locale – la mente che governa tutte le menti e che dà origine alla coscienza –, se ti fondi e diventi una cosa sola con quella mente, la tua mente locale individuale smette di funzionare come un frammento isolato, separato e solitario, scisso dal tutto a causa dell'illusione della separatezza.

Allora il flusso della mente non locale è in te e tu sei nel flusso, non sei più una coscienza locale ma la coscienza universale. Sei passato dalla posizione di chi subisce l'azione alla prospettiva di chi agisce.

Ti si spalancano orizzonti di creatività, visioni di possibilità inondano la tua consapevolezza. Tu stesso sai di essere in comunione con la sapienza, il potere, l'intelligenza e l'amore universali. E con quel tipo di coscienza puoi vivere una vita piena di saggezza, intelligenza e amore. Non hai più bisogno di chiedere amore o di desiderarlo, perché tu sei amore. Non devi più invocare saggezza, perché tu sei

saggezza. Non devi più cercare la pace interiore perché la tua stessa natura è pace. Da quella condizione hai accesso a tutta la sapienza, la pace e l'amore dell'universo.

Questo è lo stato trascendente vissuto e descritto dai mistici nel corso dei secoli. È lo stato di flusso in cui s'immergono i grandi atleti nei momenti del massimo rendimento sportivo e gli artisti quando creano le loro opere più ispirate. È lo stato naturale dei bambini quando si perdono nel gioco.

È lo stato nel quale dovremmo vivere sempre. Un tempo era considerato un'eccezione particolare e sporadica alla routine della vita quotidiana, invece dovrebbe essere il modo con cui iniziamo e terminiamo ogni nostra giornata, che dovrebbe scorrere in una successione di possibilità sincroniche.

Quando i partecipanti ai miei seminari mi raccontano la storia della loro vita resto colpito dalle loro sofferenze, ma anche dal fatto che continuano ad accumulare sofferenze giorno dopo giorno. Eppure non sono nati per soffrire. Da bambini sapevano ridere, amare e giocare, poi hanno avuto esperienze negative e sono passati gradualmente dall'età infantile piena di gioia e spontaneità all'età adulta piena di preoccupazioni, stress, delusioni.

## **METTERE IN PRATICA IL FLUSSO**

Come invertire il processo? Questa potrebbe essere la domanda più importante della nostra vita. Possiamo imparare a essere proattivi, ossia fare consapevolmente e concretamente le cose capaci di rimetterci in sincronia con l'universo. Possiamo imparare ad andare oltre le sofferenze e ricominciare a giocare. Possiamo rivivere gli stati di coscienza che conoscevano da bambini e trasformare la nostra vita adulta in un ambito gioioso, giocoso e ricco di possibilità.

Mettere in pratica questo stile di vita è semplice.

La mattina, appena sveglio, allinea la tua coscienza con la frequenza più alta che ti è possibile. Mettiti comodo, leggi le parole che ti motivano maggiormente ed entra in uno stato contemplativo. Prima di iniziare la giornata, prima ancora di cominciare a pensare o a creare, ricentrati. Allineati con la frequenza vibrazionale più alta che conosci e con il campo energetico più elevato di cui sei conscio.



Il primo atto consapevole della giornata è allinearsi  
con il campo universale non locale.

Usa il dono della coscienza per allinearti costantemente con il campo energetico più elevato possibile all'inizio di ogni giornata. Presto percepirai un cambiamento nel corpo. Proverai la sensazione fisica di accedere a un nuovo livello, di entrare in uno stato alterato.

La sensazione fisica di essere allineati con il campo universale, di essere un tutt'uno con la mente non locale è molto diversa dall'esperienza fisica generata dall'illusione di essere una mente locale separata e divisa dall'amore, dalla sapienza, dalla genialità e dalle nobili prospettive della grande intelligenza non locale.

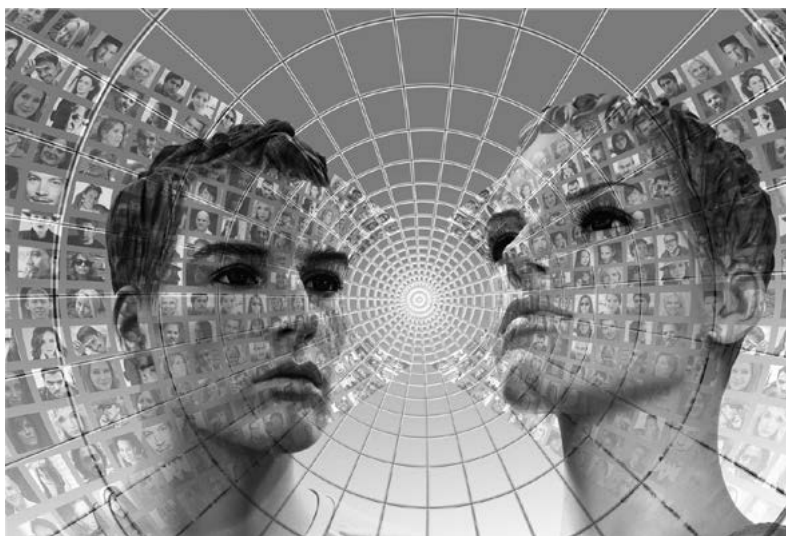
Nello spazio che ti creerai ogni mattina, in comunione con l'universo, i pensieri che formulerai e le azioni che compirai saranno diversi, così come le tue aspirazioni e le aspettative. Anche le tue supposizioni saranno un'altra cosa rispetto a quelle che facevi nello stato isolato della mente locale. La tua visione del mondo, della vita e della creazione si amplieranno. E i campi delle possibilità che percepirai saranno infiniti. Il tuo stesso senso d'identità, del tuo essere umano, si modificherà radicalmente.

## **VIVERE IN SINTONIA CON IL CAMPO UNIVERSALE**

Un Io che vive in sintonia con il campo universale ha un senso del Sé completamente diverso rispetto a un Io che vive come isolato nella

mente locale. Percepire se stessi come un tutt'uno con questo universo sincronizzato dona alla giornata un senso di serenità d'animo, di forza, pace, gioia, amore ed esuberanza. Ci si allinea con il genio creativo e si plasma il mondo esterno basandosi su una visione elevata tratta dal campo della realtà della mente universale.

Di colpo non si è più individui isolati che s'imbattono in questo o quel problema o ostacolo, ma si è parte di un'orchestra che suona in perfetto accordo. Quando si è in comunione con l'universo lo si è anche con tutti coloro che condividono la percezione di non separatezza, si è in comunione con ogni forza e fenomeno della natura. Si danza al ritmo delle armoniche naturali della creazione.



Quando siamo in risonanza con il campo universale, entriamo in sincronia con chiunque sia in risonanza con quel campo.

## **LA SINFONIA RISONANTE DI TUTTA LA MENTE**

Quando ti allinei con l'universo la tua mente individuale si sincronizza automaticamente con tutte le altre menti sincronizzate con l'universo. Le uniche menti con le quali non sarai in armonia saranno quelle di coloro che non sono in sintonia con l'universo.

Le amerai, le apprezzerai e con la tua sintonia le stimolerai a sintonizzarsi a loro volta. Non puoi aiutare le persone che ami uscendo dal tuo stato di sintonia per raggiungerle nel loro stato di non sintonia, puoi aiutarle unicamente se sei intensamente sintonizzato con il Sé universale. Di conseguenza, tu sei un faro che le illumina e le invita a unirsi a te nella danza dell'armonia.

Se si uniscono a te, si sintonizzeranno naturalmente e senza sforzo su di te, ma se decidono di fare diversamente, augura loro ogni bene ed evita di insistere o cercare di convincerle: si uniranno alla danza quando saranno pronte. Lasciale andare. Scoprirai che esistono migliaia, per non dire milioni o addirittura miliardi di persone pronte a unirsi alla tua danza in sintonia con la vita.

L'universo auspica per te che tu trovi questa sintonia e la mantenga, che tu cominci la tua giornata armonizzandoti con il campo universale, liberandoti dall'illusione di essere un'entità locale in difficoltà e accettando la realtà che sei in comunione con tutto ciò che esiste. Questo è quanto l'universo desidera maggiormente per te.

## **RINUNCIARE ALL'ILLUSIONE DELLA LOCALITÀ**

L'universo sa che, una volta abbandonata l'illusione di essere un'entità locale e isolata e una volta accettata la realtà che sei in comunione con la mente universale, di colpo sarai nel flusso e danzerai



Attraversiamo la vita in allineamento consapevole  
con il campo universale.

in sincronia con ogni essere che partecipa alla danza universale. La tua vita scorrerà con facilità e naturalezza. Ogni attrito e qualunque interferenza che hai vissuto a livello della mente locale svaniranno e la tua vita sarà semplice, felice e naturalmente creativa. Ti sentirai parte di questa realtà universale di comunione. La vita costruita in quest'ottica è radicalmente diversa dalla vita che ci si costruisce nell'ottica del Sé locale e isolato.

Compiere giorno dopo giorno la scelta di allinearti ogni mattina farà prendere alla tua vita una direzione del tutto nuova, ricca di possibilità, piena di gioia, vitalità ed entusiasmo.

Adesso sei a un bivio, di fronte a una scelta decisiva: o accetti la realtà che sei una cosa sola con un universo benevolo o continui nell'illusione che non lo sei. Devi affrontare questa decisione in questo momento, anzi in ogni momento.

## **LA DECISIONE PIÙ IMPORTANTE DELLA TUA VITA**

Questa sarà la scelta più importante di tutta la tua vita: essere allineato o non allineato. E se la fai adesso, se ti allinei fra un istante, e poi l'istante dopo, e il giorno dopo, la settimana dopo, il mese dopo, se prendi questa decisione un numero infinito di volte, non sarà più una scelta ma una realtà di fatto, uno stile di vita. E quando questo sarà lo stato normale e abituale della tua coscienza, comincerai a posare le strutture neurali che lo ancoreranno alla materia. La materia del tuo corpo non sarà più il veicolo della tua mente locale, bensì della mente non locale.

Quest'ultima, regolando i circuiti neurali del cervello e dell'organismo, creerà una nuova mente e un nuovo corpo, costruirà cellule, rigenererà il DNA, stabilirà un campo di connessioni, genererà coerenza nei tuoi pensieri, parole e azioni, ti offrirà nuove possibilità nella tua sfera d'influenza. In pratica, creerà insieme a te una nuova realtà materiale, radicalmente diversa da quella che avresti creato se fossi rimasto intrappolato nella prigione della mente e del Sé locale.

Che cosa creeremo insieme in questo campo unificato? Scopriamolo!

## DALLE IDEE ALLA PRATICA

Le attività di questa settimana:

- fai una passeggiata in mezzo alla natura e sforzati di camminare lentamente, consapevole di ogni singolo passo;
- cammina o stai a piedi nudi sulla sabbia o sull'erba bagnata per qualche minuto ogni giorno;
- mattina e sera, durante la pratica dell'ecomeditazione, sintonizza consapevolmente il tuo Sé locale con la mente non locale;
- un giorno, dopo la meditazione, disegna sul diario una rappresentazione del tuo Sé locale e della realtà non locale. Non è necessario essere artisti, è sufficiente un semplice schizzo;
- chiedi alla mente non locale: "Qual è la visione più elevata per me?" e annota sul diario tutto ciò che ti passa per la testa.

La versione online di questo capitolo comprende:

- video dei campi del cuore umano;
- le istruzioni per radicarti nei campi terrestri e sintonizzarti su di essi;
- le ricerche di Stephan Schwartz sulle esperienze anomale e sulla coscienza quantica.

Per accedere alla versione online, vai su:

[MindToMatter.club/Chapter7](http://MindToMatter.club/Chapter7)

# POSTFAZIONE

## **DOVE CI PORTERÀ ADESSO LA MENTE?**

Godo del privilegio di vivere in mezzo a esseri meravigliosi. Con i nostri pensieri, io e te creiamo il mondo che ci circonda in questo preciso istante e in ogni altro momento.

Siamo membri di una comunità di artisti che dipingono il proprio mondo attimo dopo attimo. Le visioni che percepiamo con l'occhio della mente si traducono, attraverso i pensieri, nella realtà concreta della forma materiale tutt'intorno a noi. Quando scegliamo i nostri pensieri, in realtà scegliamo la nostra realtà materiale, che ne siamo consapevoli o no.

Che genere di mondo costruiremo nei momenti, giorni, mesi, anni e decenni che verranno?

Sono convinto che sarà un mondo di pace, benevolenza, bellezza, saggezza, un mondo ricco di opportunità. Nei secoli passati abbiamo pensato solo alla sopravvivenza, fomentando paura, rabbia, guerre, vendette, competizioni, rivalità, sensi di colpa, dissidi e conflitti. In quanto specie, abbiamo vissuto per migliaia di generazioni nelle condizioni materiali che sono il risultato di questo modo di pensare.

Abbiamo visto le sofferenze che produce. Ma sono convinto che ora siamo pronti per una nuova esperienza, per dipingere un mondo nuovo. Una volta resici conto che siamo in grado di scegliere questo tipo di esistenza, possiamo cominciare a decidere che cosa pensare, provare, vivere e credere per agevolarne la creazione.

Non appena scopriamo di essere capaci di creare con la mente, cominciamo a fare le nostre prime piccole e deliberate creazioni e, come un bambino che compie i suoi primi passi, siamo incerti e timorosi.

Ma se hai mai osservato un bambino che impara a camminare, sai che le sue esitazioni presto cedono il passo all'entusiasmo e alla fiducia in se stesso. Libero di scoprire il mondo, il piccolo parte all'avventura e raggiunge luoghi che prima non era in grado di raggiungere. Man mano che si allontana dal punto di partenza, il suo raggio d'azione si amplia sempre di più, adegua rapidamente la mente alla nuova realtà e si appropria di una mobilità e di una libertà di cui non aveva mai goduto prima di compiere il suo primo passo.

Oggi noi siamo così. La nostra specie ha appena iniziato a esplorare il proprio potere. Ma non abbiamo ancora idea di che cosa potremmo essere capaci perché abbiamo appena compiuto il nostro primissimo passo e stiamo cominciando a capire che cosa potremmo realizzare.

È vero che il futuro è incerto e avvolto nel mistero, ma possiamo guardare indietro e vedere che cosa è successo in passato. Vediamo due guerre mondiali nel Novecento e conflitti ancora più sanguinosi nell'Ottocento e nei secoli precedenti. Vediamo millenni d'ignoranza, povertà, fame, ingiustizie e crudeltà. Un millennio di progressi nella scienza e nella filosofia ci ha dato un barlume di luce, ma per buona parte della nostra storia l'esistenza umana è stata dominata dalle terribili esigenze della pura sopravvivenza.

Come specie non abbiamo fatto molto di più, ma adesso è arrivato il momento di cambiare. Quando non sapevamo che i nostri pensieri creano la nostra realtà, davamo per scontato che le sofferenze che ci circondavano e ci attanagliavano fossero una realtà immutabile e oggettiva.

Ora sappiamo che non è così. Abbiamo cominciato a cogliere le immense potenzialità della nostra mente di creare la realtà. Comprendiamo che abbiamo un potere sulla materia a livello sia microscopico sia macroscopico.

Su scala microscopica, sappiamo che i nostri pensieri plasmano in ogni istante l'anatomia e la fisiologia delle nostre cellule, costruendo e demolendo molecole, come nei sogni degli alchimisti medievali.

A livello macroscopico, i nostri pensieri si combinano con quelli degli altri individui della nostra specie e creano l'ampio flusso della storia. Ma la storia che costruiremo quando avremo compreso il

nostro potere sarà molto diversa da quella faticosamente creata nell'illusione che la realtà fosse costituita da eventi casuali che avvengono ogni tanto.

Da creatori consapevoli, sceglieremo in maniera diversa. Quando l'esigenza della sopravvivenza ci spingerà a pensare in maniera rabbiosa e cinica, basandoci sull'illusione della penuria e della competizione, noi decideremo di non formulare quei pensieri. Non formulandoli ci uniremo ai milioni di altri individui che compiono scelte simili. Ci ritroveremo nei campi della realtà di una nuova comunità. Moltiplicando le risonanze dei campi che ci accomunano, daremo un'altra direzione alla società.

Quando decidiamo di non pensare un certo pensiero negativo e di sostituirlo con un pensiero positivo, non modifichiamo soltanto la nostra realtà individuale ma anche la realtà dell'intera specie umana. Aumentiamo la somma della bontà e della benevolenza del mondo e rafforziamo il nuovo campo della realtà. Facciamo parte dei milioni di individui che aggiungono la propria energia positiva alla nuova realtà e contribuiscono a trasformarla in una forza irresistibile che può cambiare il corso della storia.

Per millenni le forze dell'infelicità hanno avuto il sopravvento, le persone erano guidate solo dall'istinto della sopravvivenza, ignare del fatto che così creavano lo stesso mondo negativo che temevano. Oggi è diverso: noi ci rendiamo conto del nostro potere, compiamo scelte d'altro genere, sfruttiamo la nostra forza per plasmare prima la nostra realtà personale e poi, collettivamente, la realtà del Pianeta.

Avendo toccato con mano le conseguenze dei pensieri deprimenti, ritengo che ora ci siamo imbarcati in un nuovo esperimento. Come il bambino che compie i suoi primi passi, gettiamo luce nelle tenebre del nostro vecchio modo di pensare condizionato dalla negatività. Questo primo raggio di luce, come il primo passo, brilla debolmente, ma la sua luce è incoraggiante. Le molecole che creiamo nel corpo quando illuminiamo i nostri pensieri ci arrecano benessere. Le circostanze che si verificano nel mondo che ci circonda quando illuminiamo la nostra mente sono infinitamente più piacevoli. E siccome si crea un circolo virtuoso, tutto ciò rinsalda il nostro desiderio di continuare su questa strada.

Man mano che acquisiamo fiducia nel nostro ritrovato potere di costruire un mondo positivo, cominciamo a formulare pensieri più

ambiziosi e a immaginare un Pianeta senza guerre, fame e povertà. La visione immateriale soggettiva è l'embrione della realtà materiale oggettiva.

È questa l'opera che stiamo compiendo ora insieme. Unendo le nostre forze a quelle di milioni di altri individui che in tutto il mondo si sono impegnati a costruire un futuro positivo per sé e per l'umanità, produciamo un campo d'amore irresistibile, senza conflitti. Noi non giudichiamo, non condanniamo, non ci lamentiamo: amiamo e basta.

Il campo dell'amore, rafforzandosi, avvolge tutto ciò che è nel suo raggio d'azione e genera una nuova realtà materiale, che riflette l'energia della realtà vibrazionale. In questa nuova condizione le persone agiscono istintivamente con bontà e benevolenza, rispetto e altruismo diventano la nuova normalità dei rapporti umani.

I bambini del futuro cresceranno con questi presupposti già dal concepimento e, avvolti dall'amore fin dall'inizio, non proveranno sentimenti negativi. Diventeranno creatori vibranti e i loro giochi, i loro rapporti sociali, le loro aspettative di vita esprimeranno la certezza dell'amore. Crescendo in un mondo d'amore, infonderanno amore nel lavoro e nella famiglia e il mondo cambierà per adeguarsi alle loro aspettative.

Non so che cosa potrebbero creare i nostri figli o i figli dei nostri figli, ma sono certo che le creazioni degli esseri umani colmi d'amore produrranno felicità. Sono convinto che le loro innovazioni porteranno la scienza, la tecnologia, l'istruzione, l'arte, la musica, la filosofia, la religione, l'architettura, l'ambiente, la civiltà e la società a livelli talmente elevati che la nostra generazione non è ancora in grado di concepire.

È questo il mondo in cui ho intenzione di vivere per il resto dei miei giorni, il mondo che decido di creare con i miei pensieri personali dal momento in cui apro gli occhi all'inizio di ogni nuovo giorno. È il mondo che t'invito a costruire con me con i tuoi pensieri personali. Non si potrebbe vivere in un posto migliore.

Grazie per avermi seguito in questo viaggio esplorativo, durante il quale abbiamo visto che il concetto per cui la mente crea la materia non è una mera speculazione filosofica, ma un fatto scientifico. Abbiamo scoperto che la nostra mente crea la realtà e diventa consapevole delle potenzialità che ciascuno di noi ha di costruire una realtà positiva sfruttando gli incredibili poteri del pensiero. Sono impaziente di costruire insieme a te un mondo meraviglioso d'amore e di gioia.

# BIBLIOGRAFIA

I siti citati di seguito sono attivi al momento della stesura del presente volume.

## CAPITOLO 1

Baker, S. J. (1925). *Child hygiene*. New York: Harper.

Barinaga, M. (1998). "New leads to brain neuron regeneration." *Science*, 282(5391). Doi: 10.1126/science.282.5391.1018b.

Bengston, W. F. (2007). "A method used to train skeptical volunteers to heal in an experimental setting." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(3).

Bengston, W. F. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Boulder, CO: Sounds True.

Bengston, W. F. & Krinsley, D. (2000). "The effect of the 'laying on of hands' on transplanted breast cancer in mice." *Journal of Scientific Exploration*, 14(3).

Chiesa, A., Calati, R. & Serretti, A. (2011). "Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings." *Clinical Psychology Review*, 31(3).

Church, D. (a cura di) (2004). *The heart of healing*. Santa Rosa, CA: Elite Books.

Eden, D. & Feinstein, D. (2008). *Medicina energetica. Riequilibrare le energie del corpo per ritrovare salute, gioia e vitalità*. Tecniche Nuove.

- Frey, A. H. (1993). "Electromagnetic field interactions with biological systems." *FASEB Journal*, 7(2).
- Goleman, D. & Davidson, R. J. (2017). *La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello*. Rizzoli.
- Hameroff, S. & Penrose, R. (1996). "Orchestrated reduction of quantum coherence in brain microtubules: A model for consciousness." *Mathematics and Computers in Simulation*, 40(3-4).
- Hugo, V. (2013). *Storia di un delitto*. Eir.
- Kandel, E. R. (1998). "A new intellectual framework for psychiatry." *American Journal of Psychiatry*, 155(4).
- Kim, S. & Coulombe, P. A. (2010). "Emerging role for the cytoskeleton as an organizer and regulator of translation." *Nature Reviews Molecular Cell Biology*, 11(1).
- King, C. R. (1993). *Children's health in America: A history*. New York: Bantam.
- Lerner, L. J., Bianchi, A. & Dzelzkalns, M. (1966). "Effect of hydroxyurea on growth of a transplantable mouse mammary adenocarcinoma." *Cancer Research*, 26(11).
- Malik, T. (26 marzo 2006). "Fuel leak and fire led to falcon 1 rocket failure, SpaceX says." *Space.com*. [www.space.com/2200-fuel-leak-fire-led-falcon-1-rocket-failure-spacex.html](http://www.space.com/2200-fuel-leak-fire-led-falcon-1-rocket-failure-spacex.html)
- McTaggart, L. (2019). *The Intention Experiment. Studi Scientifici sul Campo Quantico*. My Life Edizioni.
- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. London: Elsevier Health Sciences.
- Phillips, G. (2016). "Meditazione." *Catalyst*. [www.abc.net.au/catalyst/stories/4477405.htm](http://www.abc.net.au/catalyst/stories/4477405.htm)
- Radin, D., Schlitz, M. & Baur, C. (2015). "Distant healing intention therapies: An overview of the scientific evidence." *Global Advances in Health and Medicine*, 4(Suppl.): 67-71. Doi: 10.7453/gahmj.2015.012.suppl. <http://deanradin.com/evidence/RadinDistantHealing2015.pdf>
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W. & Ayduk, O. (2013). "Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later." *The Journal of Pediatrics*, 162(1).

Schmidt, S., Schneider, R., Utts, J. & Walach, H. (2004). "Distant intentionality and the feeling of being stared at: Two meta-analyses." *British Journal of Psychology*, 95(2).

Schweizer, S., Grahn, J., Hampshire, A., Mobbs, D. & Dalgleish, T. (2013). "Training the emotional brain: Improving affective control through emotional working memory training." *Journal of Neuroscience*, 33(12).

Shealy, N. & Church, D. (2008). *Soul medicine: Awakening your inner blueprint for abundant health and energy*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.

Siegel, D. (2017). *I misteri della mente*. Raffaello Cortina Editore.

Smith, L. (2004). "Journey of a Pomo Indian medicine man." In D. Church (a cura di), *The heart of healing*. Santa Rosa, CA: Elite Books.

Stoll, G. & Muller, H. W. (1999). "Nerve injury, axonal degeneration and neural regeneration: Basic insights." *Brain Pathology*, 9(2).

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation." *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4).

## CAPITOLO 2

Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Op. cit.

Burr, H. S. (1973). *The fields of life: Our links with the universe*. New York: Ballantine.

Burr, H. S. & Mauro, A. (1949). "Electrostatic fields of the sciatic nerve in the frog." *Yale Journal of Biology and Medicine*, 21(6), 455.

Church, D. (2013). *The EFT manual* (3<sup>a</sup> ed.). Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.

Clarke, D., Whitney, H., Sutton, G. & Robert, D. (2013). "Detection and learning of floral electric fields by bumblebees." *Science*, 340(6).

Czech-Damal, N. U., Liebschner, A., Miersch, L., Klauer, G., Hanke, F. D., Marshall, C., Dehnhardt, G. & Hanke, W. (2011). "Electroreception in the Guiana dolphin (*Sotalia guianensis*)." *Proceedings of the Royal Society, Biological Sciences*, 279(1729). Doi: 10.1098/rspb.2011.1127.

Grad, B. (1963). "A telekinetic effect on plant growth." *International Journal of Parapsychology*, 5(2).

Grad, B. (1967). "The 'laying on of hands': Implications for psychotherapy, gentling, and the placebo effect." *Journal of the American Society for Psychical Research*, 61(4).

Kaplan, M. (21 febbraio 2013). "Bumblebees sense electric fields in flowers." *Nature News Online*. [www.nature.com/news/bumblebees-sense-electric-fields-in-flowers-1.12480](http://www.nature.com/news/bumblebees-sense-electric-fields-in-flowers-1.12480)

Kronn, Y. (6 aprile 2006). *Subtle energy and well-being*. Presentazione presso la California State University, Chico, CA.

Kröplin, B. & Henschel, R. C. (2016). *Die Geheimnisse des Wassers*. AT Verlag.

Langman, L. & Burr, H. S. (1947). "Electrometric studies in women with malignancy of cervix uteri." *Obstetrical and Gynecological Survey*, 2(5), 714.

Lu, Z. (1997). "Laser raman observations on tap water, saline, glucose, and medicine solutions under the influence of external qi." In L. Hui & D. Ming (a cura di), *Scientific qigong exploration*. Malvern, PA: Amber Leaf Press.

Radin, D., Hayssen, G., Emoto, M. & Kizu, T. (2006). "Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation." *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(5).

Rao, M. L., Sedlmayr, S. R., Roy, R. & Kanzius, J. (2010). "Polarized microwave and RF radiation effects on the structure and stability of liquid water." *Current Science*, 98(11).

Schwartz, S. A., De Mattei, R. J., Brame, E. G. & Spottiswoode, S. J. P. (2015). "Infrared spectra alteration in water proximate to the palms of the-reapeutic practitioners." *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(2).

Scofield, A. M. & Hodges, R. D. (1991). "Demonstration of a healing effect in the laboratory using a simple plant model." *Journal of the Society for Psychical Research*, 57(822).

Vardalas, J. (8 novembre 2013). "A history of the magnetic compass." <http://theinstitute.ieee.org/tech-history/technology-history/a-history-of-the-magnetic-compass>

Wheatstone, C. (1833). "On the figures obtained by strewing sand on vibrating surfaces, commonly called acoustic figures." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 123. <http://archive.org/stream/phil-trans07365800/07365800#page/n17/mode/2up>

Yan, X., Lu, F., Jiang, H., Wu, X., Cao, W., Xia, Z., [...] Zhu, R. (2002). "Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology." *Journal of Scientific Exploration*, 16(3).

### CAPITOLO 3

- ADInstruments. (2010). *Electroencephalography*. <http://web.as.uky.edu/biology/faculty/cooper/Bio450-AS300/EEG%20lab/Electroencephalography%20Student%20Protocol.doc>
- Barsade, S. G. (2002). "The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior." *Administrative Science Quarterly*, 47(4).
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Op. cit.
- Benor, D. J. (2004). *Consciousness, bioenergy, and healing: Self-healing and energy medicine for the 21st century* (vol. 2). Bellmar, NJ: Wholistic Healing Publications.
- Cade, M. & Coxhead, N. (1979). *The awakened mind: Biofeedback and the development of higher states of awareness*. New York: Dell.
- Castro, M., Burrows, R. & Wooffitt, R. (2014). "The paranormal is (still) normal: The sociological implications of a survey of paranormal experiences in Great Britain." *Sociological Research Online*, 19(3).
- Chapman, R. & Sisodia, R. (2016). *Tutti contano. Avere cura dei propri dipendenti come se fosse la propria famiglia*. Tecniche Nuove Edizioni.
- Cohen, S. (26 febbraio 2017). "Science can help you reach enlightenment – but will it mess with your head?". *New York Post*. <https://nypost.com/2017/02/26/science-can-help-you-reach-instant-enlightenment-but-will-it-mess-with-your-head>
- Davidson, R. J. & Lutz, A. (2008). "Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation." *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1).
- Dispenza, J. (2018). *Diventa supernatural*. My Life Edizioni.
- Fehmi, L. G. & Robbins, J. (2007). *The open-focus brain: Harnessing the power of attention to heal mind and body*. Boston: Trumpeter Books.
- Ferguson, N. (2018). *Ascesa e declino del denaro. Una storia finanziaria del mondo*. A. Mondadori.
- Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008). "Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study." *British Medical Journal*, 337, a2338.
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection*. New York: Plume.

- Goldhill, O. (19 febbraio 2017). "You're a completely different person at 14 and 77, the longest-running personality study ever has found." *Quartz Media*. <https://qz.com/914002/youre-a-completely-different-person-at-14-and-77-the-longest-running-personality-study-ever-has-found>
- Goleman, D. (9 giugno 1987). "Personality: Major traits found stable through life." *New York Times*. [www.nytimes.com/1987/06/09/science/personality-major-traits-found-stable-through-life.html](http://www.nytimes.com/1987/06/09/science/personality-major-traits-found-stable-through-life.html)
- Greeley, A. M. (1975). *The sociology of the paranormal: A reconnaissance*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K. & Church, D. (12 ottobre 2016). *The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation: A pilot study*. Presentato all'Omega Institute for Holistic Studies, Rhinebeck, NY.
- Gruzelier, J. (2009). "A theory of alpha/theta neurofeedback, creative performance enhancement, long distance functional connectivity and psychological integration." *Cognitive Processing*, 10(Suppl. 1).
- Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W. & Deary, I. J. (2016). "Personality stability from age 14 to age 77 years." *Psychology and Aging*, 31(8).
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T. & Rapson, R. L. (1997). *Il contagio emotivo. L'incidenza delle emozioni nei rapporti con gli altri*. San Paolo Edizioni.
- Hendricks, L., Bengston, W. F. & Gunkelman, J. (2010). "The healing connection: EEG harmonics, entrainment, and Schumann's Resonances." *Journal of Scientific Exploration*, 24(4).
- Hoyland, J. S. (1932). *An Indian peasant mystic: Translations from Tukaram*. London: Allenson.
- Hughes, J. R. (1964). "Responses from the visual cortex of unanesthetized monkeys." In C. C. Pfeiffer & J. R. Smythies (a cura di), *International review of neurobiology*, 7. New York: Academic Press.
- Johnson, M. L. (2011). "Relationship of alpha-theta amplitude crossover during neurofeedback to emergence of spontaneous imagery and biographical memory." Tesi di dottorato, Università del Nord Texas. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.842.2019&rep=rep1&type=pdf>
- Kershaw, C. J. & Wade, J. W. (2012). *Brain change therapy: Clinical interventions for self-transformation*. New York: W. W. Norton.
- Kotler, S. & Wheal, J. (2017). *Stealing fire: How silicon valley, the navy SEALs, and maverick scientists are revolutionizing the way we live and work*. New York: HarperCollins.

- Kramer, A. D., Guillory, J. E. & Hancock, J. T. (2014). "Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24).
- LeDoux, J. (2002). *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*. Raffaello Cortina Editore.
- Lehmann, D., Faber, P. L., Tei, S., Pascual-Marqui, R. D., Milz, P. & Kochi, K. (2012). "Reduced functional connectivity between cortical sources in five meditation traditions detected with lagged coherence using EEG tomography." *Neuroimage*, 60(2).
- Leskowitz, E. (2007). "The influence of group heart rhythm on target subject physiology: Case report of a laboratory demonstration, and suggestions for further research." *Subtle Energies and Energy Medicine Journal*, 18(3).
- Liu, Y., Piazza, E. A., Simony, E., Shewokis, P. A., Onaral, B., Hasson, U. & Ayaz, H. (2017). "Measuring speaker-listener neural coupling with functional near infrared spectroscopy." *Scientific Reports*, 7, 43293.
- Llinás, R. R. (2014). "Intrinsic electrical properties of mammalian neurons and CNS function: A historical perspective." *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 8, 320.
- Millett, D. (2001). "Hans Berger: From psychic energy to the EEG." *Perspectives in Biology and Medicine*, 44(4).
- Morris, S. M. (2010). "Achieving collective coherence: Group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronization." *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4).
- Nunez, P. L. & Srinivasan, R. (2006). *Electric fields of the brain: The neurophysics of EEG*. New York: Oxford University Press.
- Osborn, J. & Derbyshire, S. W. (2010). "Pain sensation evoked by observing injury in others." *Pain*, 148(2).
- Pennington, J. (in corso di stampa). "The brainwaves of creativity, insight and healing: How to transform your mind and life." *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*.
- Reece, A. G. & Danforth, C. M. (2017). "Instagram photos reveal predictive markers of depression." *EPJ Data Science*, 6(1), 15.
- Restak, R. M. (2001). *The secret life of the brain*. New York: Joseph Henry Press.
- Schaefer, M., Heinze, H. J. & Rotte, M. (2012). "Embodied empathy for tactile events: Interindividual differences and vicarious somatosensory responses during touch observation." *Neuroimage*, 60(2).

- Schwartz, J. M. & Begley, S. (2002). *The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force*. New York: Springer Science & Business Media.
- Schwartz, J. M., Stapp, H. P. & Beauregard, M. (2005). "Quantum physics in neuroscience and psychology: A neurophysical model of mind-brain interaction." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 360(1458).
- Shiller, R. J. (2016). *Irrational exuberance* (3<sup>a</sup> ed.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shirer, W. (1941). *Diario di Berlino: 1934-1947*. Einaudi, 1967.
- Smith, H. (2011). *Le religioni del mondo*. Fazi Editore.
- Thatcher, R. W. (1998). "EEG normative databases and EEG biofeedback." *Journal of Neurotherapy*, 2(4).
- Tononi, G. & Koch, C. (2015). "Consciousness: Here, there and everywhere?" *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 370(1668), 20140167.
- Wright, R. (2017). *Perché il buddhismo fa bene. La scienza e la filosofia alla base di meditazione e illuminazione*. Vallardi, 2018.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E. & Chapman, M. (1992). "Development of concern for others." *Developmental Psychology*, 28(1).

## CAPITOLO 4

- Ahmed, Z. & Wieraszko, A. (2008). "The mechanism of magnetic field-induced increase of excitability in hippocampal neurons." *Brain Research*, 1221.
- Akarsu, E., Korkmaz, H., Balci, S. O., Borazan, E., Korkmaz, S. & Tarakcioglu, M. (2016). "Subcutaneous adipose tissue type II deiodinase gene expression reduced in obese individuals with metabolic syndrome." *Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes*, 124(1).
- Ardeshirylajimi, A. & Soleimani, M. (2015). "Enhanced growth and osteogenic differentiation of induced pluripotent stem cells by extremely low-frequency electromagnetic field." *Cellular and Molecular Biology*, 61(1).
- Azevedo, F. A., Carvalho, L. R., Grinberg, L. T., Farfel, J. M., Ferretti, R. E., Leite, R. E., [...] Herculano-Houzel, S. (2009). "Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain." *Journal of Comparative Neurology*, 513(5).

- Becker, R. O. (1990). "The machine brain and properties of the mind." *Subtle Energies and Energy Medicine Journal Archives*, 1(2).
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Op. cit.
- Bianconi, E., Piovesan, A., Facchin, F., Beraudi, A., Casadei, R., Frabetti, F., [...] Perez-Amodio, S. (2013). "An estimation of the number of cells in the human body." *Annals of Human Biology*, 40(6).
- Boyd, W. (1966). *Spontaneous regression of cancer*. Springfield, IL: Thomas.
- Boyers, L. M. (1953). Lettera al direttore. *JAMA*, 152.
- Cantagrel, V., Lefeber, D. J., Ng, B. G., Guan, Z., Silhavy, J. L., Bielas, S. L., [...] De Brouwer, A. P., et al. (2010). "SRD5A3 is required for the conversion of polyprenol to dolichol, essential for N-linked protein glycosylation." *Cell*, 142(2).
- Church, D., Geronilla, L. & Dinter, I. (2009). "Psychological symptom change in veterans after six sessions of Emotional Freedom Techniques (EFT): An observational study." *International Journal of Healing and Caring*, 9(1).
- Church, D., Hawk, C., Brooks, A., Toukolehto, O., Wren, M., Dinter, I. & Stein, P. (2013). "Psychological trauma symptom improvement in veterans using Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled trial." *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(2). Doi: 10.1097/NMD.0b013e31827f6351.
- Church, D., Yang, A., Fannin, J. & Blickheuser, K. (14 ottobre 2016). *The biological dimensions of transcendent states: A randomized controlled trial*. Presentato presso l'Omega Institute for Holistic Studies (Istituto Omega di studi olistici), Rhinebeck, New York.
- Church, D., Yount, G., Rachlin, K., Fox, L. & Nelms, J. (2016). "Epigenetic effects of PTSD remediation in veterans using clinical Emotional Freedom Techniques: A randomized controlled pilot study." *American Journal of Health Promotion*. Doi: 10.1177/0890117116661154.
- Cosic, I., Cosic, D. & Lazar, K. (2015). "Is it possible to predict electromagnetic resonances in proteins, DNA and RNA?". *EPJ Nonlinear Biomedical Physics*, 3(1).
- De Girolamo, L., Stanco, D., Galliera, E., Vigano, M., Colombini, A., Setti, S., [...] Sansone, V. (2013). "Low frequency pulsed electromagnetic field affects proliferation, tissue-specific gene expression, and cytokines release of human tendon cells." *Cell Biochemistry and Biophysics*, 66(3).

- Destexhe, A., McCormick, D. A. & Sejnowski, T. J. (1993). "A model for 8-10 Hz spindling in interconnected thalamic relay and reticularis neurons." *Biophysical Journal*, 65(6).
- Deutsch, D., Leiser, Y., Shay, B., Fermon, E., Taylor, A., Rosenfeld, E., [...] Mao, Z. (2002). "The human tuftelin gene and the expression of tuftelin in mineralizing and nonmineralizing tissues." *Connective Tissue Research*, 43(2-3).
- Foletti, A., Ledda, M., D'Emilia, E., Grimaldi, S. & Lisi, A. (2011). "Differentiation of human LAN-5 neuroblastoma cells induced by extremely low frequency electronically transmitted retinoic acid." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8). Doi: 10.1089/acm.2010.0439.
- Frenkel, M., Ari, S. L., Engebretson, J., Peterson, N., Maimon, Y., Cohen, L. & Kacen, L. (2011). "Activism among exceptional patients with cancer." *Supportive Care in Cancer*, 19(8).
- Fumoto, M., Oshima, T., Kamiya, K., Kikuchi, H., Seki, Y., Nakatani, Y., [...] Arita, H. (2010). "Ventral prefrontal cortex and serotonergic system activation during pedaling exercise induces negative mood improvement and increased alpha band in EEG." *Behavioural Brain Research*, 213(1).
- Fumoto, M., Sato-Suzuki, I., Seki, Y., Mohri, Y. & Arita, H. (2004). "Appearance of high-frequency alpha band with disappearance of low-frequency alpha band in EEG is produced during voluntary abdominal breathing in an eyes-closed condition." *Neuroscience Research*, 50(3).
- Geesink, H. J. & Meijer, D. K. (2016). "Quantum wave information of life revealed: An algorithm for electromagnetic frequencies that create stability of biological order, with implications for brain function and consciousness." *Neuro-Quantology*, 14(1).
- Geronilla, L., Minewiser, L., Mollon, P., McWilliams, M. & Clond, M. (2016). "EFT (Emotional Freedom Techniques) remediates PTSD and psychological symptoms in veterans: A randomized controlled replication trial." *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(2). Doi: 10.9769/EPJ.2016.8.2.LG.
- Gray, C. M. (1997). "Synchronous oscillations in neuronal systems: Mechanisms and functions." *Pattern Formation in the Physical and Biological Sciences*, 5, 93.
- Groesbeck, G., Bach, D., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K. & Church, D. (15 ottobre 2016). *The interrelated physiological and psychological effects of EcoMeditation: A pilot study. Op. cit.*

- Gronfier, C., Luthringer, R., Follenius, M., Schaltenbrand, N., Macher, J. P., Muzet, A. & Brandenberger, G. (1996). "A quantitative evaluation of the relationships between growth hormone secretion and delta wave electroencephalographic activity during normal sleep and after enrichment in delta waves." *Sleep*, 19(10).
- Hall-Glenn, F. & Lyons, K. M. (2011). "Roles for CCN2 in normal physiological processes." *Cellular and Molecular Life Sciences*, 68(19).
- Hong, Y., Ho, K. S., Eu, K. W. & Cheah, P. Y. (2007). "A susceptibility gene set for early onset colorectal cancer that integrates diverse signaling pathways: Implication for tumorigenesis." *Clinical Cancer Research*, 13(4).
- Iaccarino, H. F., Singer, A. C., Martorell, A. J., Rudenko, A., Gao, F., Gillingham, T. Z., [...] Adaikkan, C. (2016). "Gamma frequency entrainment attenuates amyloid load and modifies microglia." *Nature*, 540(7632).
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., [...] King, B. G. (2011). "Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators." *Psychoneuroendocrinology*, 36(5).
- Kang, J. E., Lim, M. M., Bateman, R. J., Lee, J. J., Smyth, L. P., Cirrito, J. R., [...] Holtzman, D. M. (2009). "Amyloid- $\beta$  dynamics are regulated by orexin and the sleep-wake cycle." *Science*, 326(5955).
- Kelly, R. (2011). *The human hologram: Living your life in harmony with the unified field*. Santa Rosa, CA: Elite Books.
- Kim, D. K., Rhee, J. H. & Kang, S. W. (2013). "Reorganization of the brain and heart rhythm during autogenic meditation." *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 7. Doi: 10.3389/fnint.2013.00109.
- Krikorian, J. G., Portlock, C. S., Cooney, D. P. & Rosenberg, S. A. (1980). "Spontaneous regression of non-Hodgkin's lymphoma: A report of nine cases." *Cancer*, 46(9).
- Laflamme, M. A. & Murry, C. E. (2011). "Heart regeneration." *Nature*, 473(7347).
- Lee, P. B., Kim, Y. C., Lim, Y. J., Lee, C. J., Choi, S. S., Park, S. H., [...] Lee, S. C. (2006). "Efficacy of pulsed electromagnetic therapy for chronic lower back pain: A randomized, double-blind, placebo-controlled study." *Journal of International Medical Research*, 34(2).
- Lee, D. J., Schonleben, F., Banuchi, V. E., Qiu, W., Close, L. G., Assaad, A. M. & Su, G. H. (2010). "Multiple tumor-suppressor genes on chromo-

some 3p contribute to head and neck squamous cell carcinoma tumorigenesis." *Cancer Biology and Therapy*, 10(7).

Lim, L. (21 luglio 2014). "The potential of treating Alzheimer's disease with intranasal light therapy." *Mediclights Research*. <http://www.mediclights.com/wp-content/uploads/2013/11/Alzheimer-with-intranasal-light-08-22-13-1.pdf>

Lim, L. (2017). *Inventor's notes for Vielight "Neuro Alpha" and "Neuro Gamma"*. <http://vielight.com/wp-content/uploads/2017/02/Vielight-Inventors-Notes-for-Neuro-Alpha-and-Neuro-Gamma.pdf>

Lin, H., Goodman, R. & Shirley-Henderson, A. (1994). "Specific region of the cmc promoter is responsive to electric and magnetic fields." *Journal of Cellular Biochemistry*, 54(3).

Lomas, T., Ivtzan, I. & Fu, C. H. (2015). "A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 57. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.09.018.

Maharaj, M. E. (2016). "Differential gene expression after Emotional Freedom Techniques (EFT) treatment: A novel pilot protocol for salivary mRNA assessment." *Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment*, 8(1). Doi: 10.9769/EPJ.2016.8.1.MM.

Nadalin, S., Testa, G., Malago, M., Beste, M., Frilling, A., Schroeder, T., [...] Broelsch, C. E. (2004). "Volumetric and functional recovery of the liver after right hepatectomy for living donation." *Liver Transplantation*, 10(8).

Omary, M. B., Ku, N. O., Strnad, P. & Hanada, S. (2009). "Toward unraveling the complexity of simple epithelial keratins in human disease." *Journal of Clinical Investigation*, 119(7). Doi: 10.1172/JCI37762.

O'Regan, B. & Hirshberg, C. (1993). *Spontaneous remission: An annotated bibliography*. Novato, CA: Institute of Noetic Sciences (Istituto di scienze noetiche).

Park, E. J., Grabińska, K. A., Guan, Z. & Sessa, W. C. (2016). "NgBR is essential for endothelial cell glycosylation and vascular development." *EMBO Reports*, 17(2).

Razavi, S., Salimi, M., Shahbazi-Gahrouei, D., Karbasi, S. & Kermani, S. (2014). "Extremely low-frequency electromagnetic field influences the survival and proliferation effect of human adipose derived stem cells." *Advanced Biomedical Research*, 3.

Sakai, A., Suzuki, K., Nakamura, T., Norimura, T. & Tsuchiya, T. (1991). "Effects of pulsing electromagnetic fields on cultured cartilage cells." *International Orthopaedics*, 15(4).

- Saltmarche, A. E., Naeser, M. A., Ho, K. F., Hamblin, M. R. & Lim, L. (2017). "Significant improvement in cognition in mild to moderately severe dementia cases treated with transcranial plus intranasal photobiomodulation: Case series report." *Photomedicine and Laser Surgery*, 35(8).
- Salvatore, D., Tu, H., Harney, J. W. & Larsen, P. R. (1996). "Type 2 iodothyronine deiodinase is highly expressed in human thyroid." *Journal of Clinical Investigation*, 98(4).
- Sastry, K. S., Karpova, Y., Prokopovich, S., Smith, A. J., Essau, B., Gersappe, A., [...] Penn, R. B. (2007). "Epinephrine protects cancer cells from apoptosis via activation of cAMP-dependent protein kinase and BAD phosphorylation." *Journal of Biological Chemistry*, 282(19).
- Sisken, B. F., Midkiff, P., Tweheus, A. & Markov, M. (2007). "Influence of static magnetic fields on nerve regeneration in vitro." *Environmentalist*, 27(4).
- Sood, A. K., Armaiz-Pena, G. N., Halder, J., Nick, A. M., Stone, R. L., Hu, W., [...] Han, L. Y. (2010). "Adrenergic modulation of focal adhesion kinase protects human ovarian cancer cells from anoikis." *Journal of Clinical Investigation*, 120(5).
- Sukel, K. (15 marzo 2011). "The synapse – a primer." *Dana Foundation*. [www.dana.org/News/Details.aspx?id=43512](http://www.dana.org/News/Details.aspx?id=43512)
- Takahashi, K., Kaneko, I., Date, M. & Fukada, E. (1986). "Effect of pulsing electromagnetic fields on DNA synthesis in mammalian cells in culture." *Experientia*, 42(2).
- Tang, Y. P., Shimizu, E., Dube, G. R., Rampon, C., Kerchner, G. A., Zhuo, M., [...] Tsien, J. Z. (1999). "Genetic enhancement of learning and memory in mice." *Nature*, 401(6748).
- Tekutskaya, E. E. & Barishev, M. G. (2013). "Studying of influence of the low frequency electromagnetic field on DNA molecules in water solutions." *Odessa Astronomical Publications*, 26(2).
- Tekutskaya, E. E., Barishev, M. G. & Ilchenko, G. P. (2015). "The effect of a low frequency electromagnetic field on DNA molecules in aqueous solutions." *Biophysics*, 60(6).
- Van Cauter, E., Leproult, R. & Plat, L. (2000). "Age-related changes in slow wave sleep and REM sleep and relationship with growth hormone and cortisol levels in healthy men." *JAMA*, 284(7).
- Ventegodt, S., Morad, M., Hyam, E. & Merrick, J. (2004). "Clinical holistic medicine: Induction of spontaneous remission of cancer by recovery of the

human character and the purpose of life (the life mission).” *Scientific World Journal*, 4.

Wahlestedt, M., Erlandsson, E., Kristiansen, T., Lu, R., Brakebusch, C., Weissman, I. L., [...] Bryder, D. (2017). “Clonal reversal of ageing-associated stem cell lineage bias via a pluripotent intermediate.” *Nature Communications*, 8, 14533.

Walløe, S., Pakkenberg, B. & Fabricius, K. (2014). “Stereological estimation of total cell numbers in the human cerebral and cerebellar cortex.” *Frontiers in Human Neuroscience*, 8.

Wei, G., Luo, H., Sun, Y., Li, J., Tian, L., Liu, W. [...] Chen, R. (2015). “Transcriptome profiling of esophageal squamous cell carcinoma reveals a long noncoding RNA acting as a tumor suppressor.” *Oncotarget*, 6(19).

Wu, M., Pastor-Pareja, J. C. & Xu, T. (2010). “Interaction between RasV12 and scribbled clones induces tumour growth and invasion.” *Nature*, 463(7280).

Xiang, G., Yi, Y., Weiwei, H. & Weiming, W. (2016). “RND1 is up-regulated in esophageal squamous cell carcinoma and promotes the growth and migration of cancer cells.” *Tumor Biology*, 37(1).

Ying, L., Hong, L., Zhicheng, G., Xiauwei, H. & Guoping, C. (2000). “Effects of pulsed electric fields on DNA synthesis in an osteoblast-like cell line (UMR-106).” *Tsinghua Science and Technology*, 5(4).

Yong, E. (7 dicembre 2016). “Beating Alzheimer’s with brain waves.” *Atlantic*. [www.theatlantic.com/science/archive/2016/12/beating-alzheimers-with-brain-waves/509846](http://www.theatlantic.com/science/archive/2016/12/beating-alzheimers-with-brain-waves/509846)

Yu, X., Fumoto, M., Nakatani, Y., Sekiyama, T., Kikuchi, H., Seki, Y., [...] Arita, H. (2011). “Activation of the anterior prefrontal cortex and serotonergic system is associated with improvements in mood and EEG changes induced by Zen meditation practice in novices.” *International Journal of Psychophysiology*, 80(2).

Zahl, P. H., Mahlen, J. & Welch, H. G. (2008). “The natural history of invasive breast cancers detected by screening mammography.” *Archives of Internal Medicine*, 168(21).

## CAPITOLO 5

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Banton, S., Blickheuser, K. & Church, D. (15 ottobre 2016). *Clinical EFT (Emotional Freedom Techni-*

ques) improves multiple physiological markers of health. Presentato all'Omega Institute for Holistic Studies (Istituto Omega di studi olistici), Rhinebeck, New York.

Baker, M. (2016). "1,500 scientists lift the lid on reproducibility." *Nature*, 533(7604).

Begley, C. G. & Ellis, L. M. (2012). "Drug development: Raise standards for preclinical cancer research." *Nature*, 483(7391).

Bem, D. J. (2011). "Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect." *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3).

Bem, D., Tressoldi, P., Rabeyron, T. & Duggan, M. (2015). "Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events." *F1000Research*, 4.

Bem, D. J., Utts, J. & Johnson, W. O. (2011). "Must psychologists change the way they analyze their data?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4).

Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing*. Op. cit.

Blake, W. (1968). *The portable Blake*. New York: Viking.

Born, M. (a cura di). (1971). *The Born-Einstein letters: Correspondence between Albert Einstein and Max and Hedwig Born from 1916-1955* (I. Born, Trans.). New York: Macmillan.

Chambless, D. & Hollon, S. D. (1998). "Defining empirically supported therapies." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66.

Church, D. (2013). "Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) as single session therapy: Cases, research, indications, and cautions." In M. Hoyt & M. Talmon (a cura di). *Capture the moment: Single session therapy and walk-in service*. Bethel, CT: Crown House.

Church, D. & Brooks, A. J. (2010). "The effect of a brief EFT (Emotional Freedom Techniques) self-intervention on anxiety, depression, pain and cravings in healthcare workers. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 9(5).

Church, D., Yount, G. & Brooks, A. J. (2012). "The effect of Emotional Freedom Techniques on stress biochemistry: A randomized controlled

trial.” *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10). Doi: 10.1097/NMD.0b013e31826b9fc1.

Cooper, H., DeNeve, K. & Charlton, K. (1997). “Finding the missing science: The fate of studies submitted for review by a human subjects committee.” *Psychological Methods*, 2(4).

Davidson, R. J. (2003). “Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis.” *Psychophysiology*, 40(5).

Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). “Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity.” *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1).

eLife. (2017). “Reproducibility in cancer biology: The challenges of replication.” *eLife*, 6, e23693. Doi: 10.7554/eLife.23693.

Feynman, R. P., Leighton, R. B. & Sands, M. (1965). “The Feynman lectures on physics (Vol. 1).” *American Journal of Physics*, 33(9).

Fickler, R., Krenn, M., Lapkiewicz, R., Ramelow, S. & Zeilinger, A. (2013). “Realtime imaging of quantum entanglement.” *Nature-Scientific Reports*, 3.

Gane, S., Georganakis, D., Maniati, K., Vamvakias, M., Ragoussis, N., Skoulakis, E. M. & Turin, L. (2013). “Molecular vibration-sensing component in human olfaction.” *PLoS one*, 8(1), e55780.

Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Hoekstra, T. & Schouten, E. G. (2004). “Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women.” *Archives of General Psychiatry*, 61(11).

Goswami, A. (2019). *Il dottor Quantum*. L’Età dell’Acquario Edizioni.

Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., Attie, L. & Goswami, A. (1994). “The Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the brain: The transferred potential.” *Physics Essays*, 7.

Hammerschlag, R., Marx, B. L. & Aickin, M. (2014). “Nontouch biofield therapy: A systematic review of human randomized controlled trials reporting use of only nonphysical contact treatment.” *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(12).

Hanson, R. (2013). *Hardwiring happiness: The practical science of reshaping your brain – and your life*. New York: Random House.

Heisenberg, W. (1962). *Physics and philosophy: The revolution in modern science*. New York: Harper & Row.

Hensen, B., Bernien, H., Dreau, A. E., Reiserer, A., Kalb, N., Blok, M. S., [...] Amaya, W. (2015). "Loophole-free Bell inequality violation using electron spins separated by 1.3 kilometres." *Nature*, 526(7575).

Hoss, R. (12 giugno 2016). *Consciousness after the body dies*. Presentazione presso la International Association for the Study of Dreams (Associazione internazionale per lo studio dei sogni), Kerkrade, Olanda.

Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., [...] Fletcher, M. A. (2011). "View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression." *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6).

Joergensen, A., Broedbaek, K., Weimann, A., Semba, R. D., Ferrucci, L., Joergensen, M. B. & Poulsen, H. E. (2011). "Association between urinary excretion of cortisol and markers of oxidatively damaged DNA and RNA in humans." *PLoS ONE*, 6(6), e20795. Doi: 10.1371/journal.pone.0020795

Jung, C. G. (1952). "La struttura della psiche". In *Opere*, vol. 8: *La dinamica dell'inconscio*. Bollati Boringhieri, 1994.

Kaiser, J. (18 gennaio 2017). "Rigorous replication effort succeeds for just two of five cancer papers." *Science*. [www.sciencemag.org/news/2017/01/rigorous-replication-effort-succeeds-just-two-five-cancer-papers](http://www.sciencemag.org/news/2017/01/rigorous-replication-effort-succeeds-just-two-five-cancer-papers)

Kamp, J. (2016). "It is so not simple: Russian physicist Yury Kronn and the subtle energy that fills 96 percent of our existence but cannot be seen or measured." *Optimist*, primavera.

Klinger, E. (1996). "The contents of thoughts: Interference as the downside of adaptive normal mechanisms in thought flow." In I. G. Sarason, G. R. Pierce & B. R. Sarason (a cura di). *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 3-23). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Kronn, Y. & Jones, J. (2011). "Experiments on the effects of subtle energy on the electro-magnetic field: Is subtle energy the 5th force of the universe?" *Energy Tools International*. [www.saveyourbrain.net/pdf/testreport.pdf](http://www.saveyourbrain.net/pdf/testreport.pdf)

LeDoux, J. (2003). "The emotional brain, fear, and the amygdala." *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4), 727-738.

Lee, K. C., Sprague, M. R., Sussman, B. J., Nunn, J., Langford, N. K., Jin, X. M., [...] Jaksch, D. (2011). "Entangling macroscopic diamonds at room temperature." *Science*, 334(6060).

Leskowitz, R. (2014). "The 2013 World Series: A Trojan horse for consciousness studies." *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2).

- Lewis, C. S. (1970). *God in the dock: Essays on theology and ethics*. London: Eerdmans.
- McCraty, R., Atkinson, M. & Tomasino, D. (2003). *Modulation of DNA conformation by heart-focused intention*. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, pubblicazione n. 03-008.
- McCraty R. & Childre, D. (2010). "Coherence: Bridging personal, social, and global health." *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4).
- McCraty, R. & Deyhle, A. (2016). *The science of interconnectivity*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute.
- McMillan, P. J., Wilkinson, C. W., Greenup, L., Raskind, M. A., Peskind, E. R. & Leverenz, J. B. (2004). "Chronic cortisol exposure promotes the development of a GABAergic phenotype in the primate hippocampus." *Journal of Neurochemistry*, 91(4).
- McTaggart, L. (2019). *The intention experiment. Studi Scientifici sul Campo Quantico. Op. cit.*
- Moga, M. M. & Bengston, W. F. (2010). "Anomalous magnetic field activity during a bioenergy healing experiment." *Journal of Scientific Exploration*, 24(3).
- Moreva, E., Brida, G., Gramegna, M., Giovannetti, V., Maccone, L. & Genovese, M. (2014). "Time from quantum entanglement: An experimental illustration." *Physical Review A*, 89(5), 052122-052128.
- Nakamura, T. (14 novembre 2013). "One man's quest to prove how far laser pointers reach. <http://kotaku.com/one-mans-quest-to-prove-how-far-laser-pointers-reach-1464275649>
- Nelson, R. (2015). "Meaningful correlations in random data." *The Global Consciousness Project*. <http://noosphere.princeton.edu/results.html#alldata>
- Nesse, R. M., Curtis, G. C., Thyer, B. A., McCann, D. S., Huber-Smith, M. J. & Knopf, R. F. (1985). "Endocrine and cardiovascular responses during phobic anxiety." *Psychosomatic Medicine*, 47(4).
- Open Science Collaboration. (2015). "Estimating the reproducibility of psychological science." *Science*, 349(6251), aac4716.
- Powell, C. S. (16 giugno 2017). "Is the universe conscious? Some of the world's most renowned scientists are questioning whether the cosmos has an inner life similar to our own." National Broadcasting Company (NBC). [www.nbcnews.com/mach/science/universe-conscious-ncna772956](http://www.nbcnews.com/mach/science/universe-conscious-ncna772956)

- Radin, D. I. (2011). "Predicting the unpredictable: 75 years of experimental evidence." *AIP Conference Proceedings*, 1408(1).
- Radin, D., Michel, L. & Delorme, A. (2016). "Psychophysical modulation of fringe visibility in a distant double-slit optical system." *Physics Essays*, 29(1).
- Ritchie, S. J., Wiseman, R. & French, C. C. (2012). "Failing the future: Three unsuccessful attempts to replicate Bem's 'Retroactive Facilitation of Recall' Effect." *PLoS ONE*, 7(3), e33423.
- Romero, E., Augulis, R., Novoderezhkin, V. I., Ferretti, M., Thieme, J., Zigmantas, D. & Van Grondelle, R. (2014). "Quantum coherence in photosynthesis for efficient solar-energy conversion." *Nature Physics*, 10(9).
- Rosenthal, R. & Fode, K. (1963). "The effect of experimenter bias on performance of the albino rat." *Behavioral Science*, 8.
- Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1963). "Teachers' expectancies: Determinants of pupils' IQ gains." *Psychological Reports*, 19.
- Russ, T. C., Stamatakis, E., Hamer, M., Starr, J. M., Kivimäki, M. & Batty, G. D. (2012). "Association between psychological distress and mortality: Individual participant pooled analysis of 10 prospective cohort studies." *British Medical Journal*, 345, e4933.
- Sapolsky, R. M., Uno, H., Rebert, C. S. & Finch, C. E. (1990). "Hippocampal damage associated with prolonged glucocorticoid exposure in primates." *Journal of Neuroscience*, 10(9).
- Sheldrake, R. (1999). "How widely is blind assessment used in scientific research?" *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 5(3).
- Sheldrake, R. (2013). *Le illusioni della scienza. 10 dogmi della scienza moderna posti sotto esame*. Apogeo.
- Shelus, P. J., Veillet, C., Whipple, A. L., Wiant, J. R., Williams, J. G. & Yoder, C. F. (1994). "Lunar laser ranging: A continuing legacy of the Apollo program." *Science*, 265, 482.
- Standish, L. J., Kozak, L., Johnson, L. C. & Richards, T. (2004). "Electroencephalographic evidence of correlated event-related signals between the brains of spatially and sensory isolated human subjects." *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(2).
- Tchijevsky, A. L. (1971). "Physical factors of the historical process." *Cycles*, 22.

- Thiagarajan, T. C., Lebedev, M. A., Nicolelis, M. A. & Plenz, D. (2010). "Coherence potentials: Loss-less, all-or-none network events in the cortex." *PLoS Biology*, 8(1), e1000278.
- Tiller, W. A. (1997). *Science and human transformation: Subtle energies, intentionality and consciousness*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishing.
- Wagenmakers, E. J., Wetzels, R., Borsboom, D. & Van Der Maas, H. L. (2011). "Why psychologists must change the way they analyze their data: The case of psi: Comment on Bem (2011)." *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3).
- Ward, M. M., Mefford, I. N., Parker, S. D., Chesney, M. A., Taylor, B. C., Keegan, D. L. & Barchas, J. D. (1983). "Epinephrine and norepinephrine responses in continuously collected human plasma to a series of stressors." *Psychosomatic Medicine*, 45(6).
- Watt, C. & Nagtegaal, M. (2004). "Reporting of blind methods: An interdisciplinary survey." *Journal of the Society for Psychical Research*, 68, 105-116.
- Wolf, F. A. (2001). *Mind into matter: A new alchemy of science and spirit*. Newburyport, MA: Red Wheel/Weiser.
- Yan, X., Lu, F., Jiang, H., Wu, X., Cao, W., Xia, Z., [...] Zhu, R. (2002). "Certain physical manifestation and effects of external qi of Yan Xin life science technology." *Op. cit.*
- Yan, X., Shen, H., Jiang, H., Zhang, C., Hu, D., Wang, J. & Wu, X. (2006). "External Qi of Yan Xin Qigong differentially regulates the Akt and extracellular signalregulated kinase pathways and is cytotoxic to cancer cells but not to normal cells." *International Journal of Biochemistry and Cell Biology*, 38(12), 2102-2113.

## CAPITOLO 6

- Anderson, B. J., Engebretson, M. J., Rounds, S. P., Zanetti, L. J. & Potemra, T. A. (1990). "A statistical study of Pc 3-5 pulsations observed by the AMPTE/CCE Magnetic Fields Experiment." *Journal of Geophysical Research: Space Physics*, 95(A7).
- Beauregard, M. (2012). *Brain wars: The scientific battle over the existence of the mind and the proof that will change the way we live our lives*. San Francisco: HarperOne.

- Bem, D. J. (2011). "Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect." *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3).
- Bem, D., Tressoldi, P., Rabeyron, T. & Duggan, M. (2015). "Feeling the future: A meta-analysis of 90 experiments on the anomalous anticipation of random future events." *Op. cit.*
- Bengston, W. (2010). *The energy cure: Unraveling the mystery of hands-on healing. Op. cit.*
- Braden, G. (2008). *La guarigione spontanea delle credenze. Come spezzare il paradigma delle false credenze*. Macro Edizioni.
- Brown, E. N. & Czeisler, C. A. (1992). "The statistical analysis of circadian phase and amplitude in constant-routine core-temperature data." *Journal of Biological Rhythms*, 7(3).
- Burch, W. (2003). *She who dreams: A journey into healing through dreamwork*. San Rafael, CA: New World Library.
- Burk, L. (13 ottobre 2015). "Dreams that warn of breast cancer." *Huffington Post blog*. [www.huffingtonpost.com/larry-burk-md/dreams-that-warn-of-breast\\_b\\_8167758.html](http://www.huffingtonpost.com/larry-burk-md/dreams-that-warn-of-breast_b_8167758.html)
- Calaprice, A. (a cura di). (2002). *Dear Professor Einstein: Albert Einstein's letters to and from children*. Amherst, NY: Prometheus.
- Calaprice, A. (a cura di). (2011). *The ultimate quotable Einstein*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Cambray, J. (2002). "Synchronicity and emergence." *American Imago*, 59(4).
- Cambray, J. (2013). *Sincronicità. Natura e psiche in un universo interconnesso*. Fattore Umano Edizioni.
- Cauchon, D. (20 dicembre 2001). "For many on Sept. 11, survival was no accident." *USA Today*. <http://usatoday30.usatoday.com/news/sept11/2001/12/19/usatcov-wtcsurvival.htm>
- Church, D. (2013). *The genie in your genes: Epigenetic medicine and the new biology of intention*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Clark, N. (2012). *Divine moments*. Fairfield, IA: First World Publishing.
- Corning, P. A. (2002). "The re-emergence of 'emergence': A venerable concept in search of a theory." *Complexity*, 7(6), 18-30. Doi: 10.1002/cplx.10043.

- Crick, F. & Clark, J. (1994). "The astonishing hypothesis." *Journal of Consciousness Studies*, 1(1).
- Dossey, L. (2009). *The science of premonitions: How knowing the future can help us avoid danger, maximize opportunities, and create a better life*. New York: Plume.
- Dossey, L. (2013). *One mind: How our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Dowling, S. (26 maggio 2017). "The audacious pilot who landed in Red Square." *BBC Future*. [www.bbc.com/future/story/20170526-the-audacious-pilot-who-landed-in-red-square](http://www.bbc.com/future/story/20170526-the-audacious-pilot-who-landed-in-red-square)
- Eliade, M. (1983). *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*. Edizioni Mediterranee.
- Facco, E. & Agrillo, C. (2012). "Near-death experiences between science and prejudice." *Frontiers in Human Neuroscience*, 6.
- Ferriss, T. (2017). *Tribe of mentors: Short life advice from the best in the world*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Geesink, H. J. & Meijer, D. K. (2016). "Quantum wave information of life revealed: An algorithm for electromagnetic frequencies that create stability of biological order, with implications for brain function and consciousness." *Op. cit.*
- Goethe, J. W. (1887). *The first part of Goethe's Faust* (J. Anster, Trans.). London: George Routledge & Sons.
- Gramling, R., Klein, W., Roberts, M., Waring, M. E., Gramling, D. & Eaton, C. B. (2008). "Self-rated cardiovascular risk and 15-year cardiovascular mortality." *Annals of Family Medicine*, 6(4).
- Greyson, B. (2003). "Incidence and correlates of near-death experiences in a cardiac care unit." *General Hospital Psychiatry*, 25(4).
- Halberg, F., Cornelissen, G., McCraty, R., Czaplicki, J. & Al-Abdulgader, A. A. (2011). "Time structures (chronomes) of the blood circulation, populations' health, human affairs and space weather." *World Heart Journal*, 3(1), 73.
- Halberg, F., Tong, Y. L. & Johnson, E. A. (1967). "Circadian system phase – an aspect of temporal morphology; procedures and illustrative examples." In H. von Mayersbach (a cura di). *The cellular aspects of biorhythms*. New York: Springer-Verlag.

- HeartMath Institute (s.d.). "Global coherence research: The science of interconnectivity." [www.heartmath.org/research/global-coherence](http://www.heartmath.org/research/global-coherence)
- Ho, M. W. (2008). *The rainbow and the worm: The physics of organisms*. London: World Scientific.
- Hogenson, G. B. (2010). "Archetipi: l'emergenza e la struttura profonda della psiche." In J. Cambray & L. Carter (a cura di), *Psicologia analitica. Prospettive contemporanee di analisi junghiana*. Giovanni Fioriti Editore.
- Hoss, R. J. & Gongloff, R. P. (2017). *Dreams that change our lives*. Asheville, NC: Chiron.
- Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., [...] Fletcher, M. A. (2011). "View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgmental predicts HIV disease progression." *Op. cit.*
- Jacobs, J. A., Kato, Y., Matsushita, S. & Troitskaya, V. A. (1964). "Classification of geomagnetic micropulsations." *Journal of Geophysical Research*, 69(1).
- Johnson, S. (2002). *Emergence: The connected lives of ants, brains, cities, and software*. New York: Simon & Schuster.
- Jung, C. G. (1951). "La sincronicità come principio di nessi acausali." In *Opere*, vol. 8: *La dinamica dell'inconscio*. Bollati Boringhieri, 1994.
- Jung, C. G. (2006). *Lettere (1906-1961)*. Edizioni Ma.Gi.
- Kaufman, S. A. (1993). *The origins of order: Self-organization and selection in evolution*. Oxford: Oxford University Press.
- Kelly, R. (2011). *The human hologram: Living your life in harmony with the unified field*. *Op. cit.*
- McClenon, J. (1993). "Surveys of anomalous experience in Chinese, Japanese, and American samples." *Sociology of Religion*, 54(3).
- McCraty, R. (2015). "Could the energy of our hearts change the world?" *GOOP*. <http://goop.com/could-the-energy-of-our-hearts-change-the-world>
- McCraty, R. & Deyhle, (2016). *The science of interconnectivity*. Boulder Creek, CA: HeartMath Institute.
- Nova (10 luglio 2007). "Emergence." *NOVA*. [www.pbs.org/wgbh/nova/nature/emergence.html](http://www.pbs.org/wgbh/nova/nature/emergence.html)
- Oschman, J. L. (1997). "What is healing energy? Part 3: Silent pulses." *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1(3), 179-189.

- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis*. *Op.cit.*
- Park, S. Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, S., Fehr, E. & Tobler, P. N. (2017). "A neural link between generosity and happiness." *Nature Communications*, 8.
- Popper, K. R., & Eccles, J. C. (2002). *L'io e il suo cervello*. 3 voll. Armando Editore.
- Radin, D. I. (2011). "Predicting the unpredictable: 75 years of experimental evidence." *Op. cit.*
- Ring, K. & Cooper, S. (2008). *Mindsight: Near-death and out-of-body experiences in the blind* (2<sup>a</sup> ed.). New York, Bloomington, Shanghai: iUniverse, Inc.
- Rockwood, K. (2017). "Think positive, get lucky." In N. Gibbs (a cura di). *The science of emotions*. New York: Time.
- Selmaoui, B. & Touitou, Y. (2003). "Reproducibility of the circadian rhythms of serum cortisol and melatonin in healthy subjects: A study of three different 24-h cycles over six weeks." *Life Sciences*, 73(26), 3339-3349.
- Shermer, M. (1 ottobre 2014). "Anomalous events that can shake one's scepticism to the core." *Scientific American*. [www.scientificamerican.com/article/anomalous-events-that-can-shake-one-s-skepticism-to-the-core](http://www.scientificamerican.com/article/anomalous-events-that-can-shake-one-s-skepticism-to-the-core)
- Strogatz, S. H. (2012). *Sync: How order emerges from chaos in the universe, nature, and daily life*. London: Hachette.
- Tonneau, F. (2004). "Consciousness outside the head." *Behavior and Philosophy*, 32(1), 97-123.

# RINGRAZIAMENTI

Per realizzare un libro di questa portata ci vuole un notevole gruppo di persone, sono perciò profondamente grato a tutti coloro che hanno contribuito alla sua pubblicazione.

Isaac Newton disse di stare sulle spalle di giganti. Gli scienziati non creano da soli, ma procedono grazie alle scoperte altrui. Sono quindi riconoscente alle centinaia di ricercatori lungimiranti i cui lavori sono citati in queste pagine e sulle cui fondamenta ho costruito la mia opera. Ovunque io abbia cercato prove, di solito le ho trovate, e l'apertura mentale e la forza dell'immaginazione che ho trovato negli studi dei miei colleghi mi ha spesso sbalordito e quasi messo in soggezione.

Tutti coloro che operano nel campo della guarigione, e io in particolare, sono in debito con lo psicologo clinico David Feinstein. Il suo rigore intellettuale, la sua geniale capacità di scrittura accademica e la sua consapevolezza etica hanno avuto un forte impatto sul lavoro di un'intera generazione di esperti di guarigione energetica. Da lui ho avuto un dettagliato riscontro sui primi capitoli di questo libro, oltre a un aiuto globale.

Molti altri professionisti hanno letto parti del libro che riguardavano le loro aree di competenza e hanno corretto errori e fraintendimenti. L'esperto di EEG Gary Groesbeck ha rivisto minuziosamente i capitoli dedicati alle onde cerebrali, mentre la sua collega Judith Pennington mi ha illustrato gli schemi cerebrali della "mente risvegliata" e della "mente evoluta". Lo psichiatra Ron Ruden mi ha illustrato l'importanza delle onde delta e dei numerosi metodi per aumentarle.

Rollin McCraty, dell'HeartMath Institute, mi ha fornito spiegazioni chiare ed esplicite sulle risonanze di Schumann e delle linee di

campo, ambiti in cui ha condotto fondamentali ricerche. Dean Radin, dell'Institute for Noetic Sciences, mi ha aiutato a comprendere le basi statistiche delle ricerche sulla premonizione e gestisce il sito internet più aggiornato esistente delle pubblicazioni scientifiche sulle esperienze umane fuori dall'ordinario. I suoi importanti esperimenti costituiscono la solida base scientifica di questo lavoro.

Il mio caro amico Bob Hoss è un uomo geniale e di cultura enciclopedica, esperto di neuroscienze del sogno e del modo in cui il cervello usa i simboli per risolvere i problemi. Mi ha fornito i pilastri per i cenni su Carl Jung, l'inconscio collettivo, il cervello emozionale e i fenomeni quantici.

Sono grato a Lissa Rankin per le interessanti conversazioni che mi hanno permesso di comprendere con precisione in che modo la mente diventa materia. E lo sono anche a Bill Bengston, per i suoi lavori eclatanti sull'uso dell'energia per curare i tumori e per avermi aiutato a capire la dimensione animale e umana delle sue ricerche.

Sono riconoscente a tutte le organizzazioni che sostengono i miei laboratori del vivo, come l'Esalen, il Kripalu, l'Omega e il New York Open Center. In questi moderni centri dedicati alla mente e allo spirito ho conosciuto insegnanti competenti le cui intuizioni hanno arricchito la mia comprensione.

Godo del privilegio d'interagire con numerose altre persone che condividono le mie idee e fanno parte del Transformational Leadership Council [Consiglio per la leadership trasformativa], di cui sono membro. Grazie, Jack Canfield, per aver fondato e sostenuto questo notevole gruppo di creativi, molti dei quali hanno espresso il loro appoggio a questo libro.

Sono riconoscente anche agli scettici. Al mondo esistono numerosi pessimisti i quali affermano che gli esseri umani sono fatti di materia e non di energia. Le loro critiche riguardo alla guarigione energetica, in particolare nelle voci di Wikipedia su cui hanno il controllo, e il loro rifiuto delle prove scientifiche descritte in questo libro hanno avuto una loro utilità. In effetti, molti di questi esperimenti sono stati progettati proprio per confutarne le argomentazioni. La raffica di critiche da parte loro è indirettamente responsabile delle migliaia di studi sulla guarigione energetica pubblicati su riviste specializzate e sottoposti alla valutazione di un comitato scientifico.

Sono particolarmente grato al mio amico e presidente di Hay House, Reid Tracy. Questo libro è nato da una chiacchierata con lui e il titolo è una sua idea. È stato un vero piacere collaborare, sia a livello professionale sia personale, con tutto il suo gruppo di lavoro, fra cui l'editrice Patty Gift, la redattrice Anne Barthel e la responsabile del marketing Richelle Fredson.

Si è creato un bellissimo rapporto di lavoro con la mia decennale amica e redattrice Stephanie Marohn: la ringrazio molto per il suo occhio di falco e per l'affettuoso incoraggiamento. L'occhio esperto di Karin Kinsey è responsabile invece delle illustrazioni e della composizione tipografica, anche lei mi ha appoggiato con entusiasmo fin dal principio. Grazie alla redattrice di Hay House Anne Barthel, per avermi guidato e motivato nella stesura, e alla correttrice Rachel Shields, per la sua puntigliosa precisione.

Non ho parole per esprimere il peso che ha nella mia vita la genialità di Heather Montgomery, direttrice generale della mia organizzazione, Energy Psychology Group [Gruppo di psicologia energetica]. Heather, che gestisce ogni cosa con buon senso e umorismo, ha scelto personalmente i propri collaboratori, fra cui Seth Buffum, Marion Allen, Kendra Heath, Jackie Viramontez e Mack Diesel, mantiene un elevato livello qualitativo e rende gradevole il lavoro anche sotto pressione. In quell'ufficio ci sono molte più risate che lacrime!

Sono riconoscente anche ai membri del consiglio d'amministrazione e ai volontari del National Institute for Integrative Healthcare [Istituto nazionale di medicina integrata], l'organizzazione non profit che ho fondato. Ormai abbiamo condotto o agevolato oltre cento studi scientifici e trattato oltre ventimila veterani di guerra affetti da disturbo da stress post-traumatico. Donare è il fondamento della mia vita, perciò traggo ispirazione dalle centinaia di volontari del NIIH [Istituto nazionale per le cure mediche integrate] che fanno altrettanto.

Molti miei colleghi imprenditori che lavorano nel campo della trasformazione hanno appoggiato il lancio di questo libro, per cui sono grato a Nick Ortner, Mastin Kipp, Lissa Rankin, Joe Dispenza, Natalie Ledwell, Joe Mercola, Dave Asprey e a molti altri che l'hanno presentato alle rispettive organizzazioni.

Alcune persone disponibili e infaticabili ci hanno aiutato a risollevarci dall'incendio che ha distrutto la mia abitazione e il mio ufficio

nell'ottobre del 2017. Io ho viaggiato per quasi tutto il mese, mentre mia moglie Christine ha riorganizzato la vita della nostra famiglia. Le sue figlie, Julia e Jessie, e miei figli, Rexana e Lionel, insieme al marito di Julia, Tyler, hanno formato un comitato improvvisato per gestire centinaia di aspetti, dalla ricerca di un'abitazione temporanea alla lista degli oggetti andati perduti. Quella catastrofe avrebbe potuto compromettere l'uscita del libro, ma il loro aiuto ne ha scongiurato il rischio.

Ho la fortuna di avere una famiglia allargata vastissima: decine di migliaia di persone visitano ogni mese il mio sito, [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com), e migliaia seguono ogni anno corsi di formazione con noi. Abbiamo costruito legami emotivi e affettivi talmente profondi e coinvolgenti, sia di persona sia sui social, che per noi è impossibile sentirci soli. Sappiamo di far parte di un immenso movimento globale.

Mia moglie compie miracoli con la sua meravigliosa energia: la sua semplice presenza fa sentire avvolti in una calda e soffice coperta d'amore e il suo campo energetico è pieno di felicità e buona volontà. È stata lei a spingermi a lavorare per Reid Tracy e Hay House ed è lei a creare ogni giorno il bellissimo ambiente domestico ed energetico in cui è stato scritto questo libro.

## L' AUTORE

Scrittore e vincitore di riconoscimenti, Dawson Church è autore di diverse pubblicazioni, acclamato pioniere nella comprensione del legame tra emozioni e genetica. Ha fondato il National Institute for Integrative Healthcare [Istituto nazionale di medicina integrata], il cui obiettivo è studiare e applicare tecniche di psicologia e di medicina basate su prove scientifiche. Dopo aver lavorato nell'editoria come redattore e poi presidente di Aslan Publishing, Church ha conseguito un dottorato in medicina naturale e una certificazione clinica in psicologia energetica. Le sue ricerche innovative sono state pubblicate su prestigiose riviste scientifiche. È direttore di "Energy Psychology: Theory, Research & Treatment", pubblicazione sottoposta alla revisione di un comitato scientifico, e blogger dell'"Huffington Post". Church spiega come applicare le scoperte della psicologia energetica alla salute e alle prestazioni sportive tramite EFT Universe, la prima organizzazione i cui corsi siano stati accreditati per la CME, l'istruzione medica continua, presso i principali ordini professionali statunitensi, fra cui quello dei medici, degli psicologi e degli infermieri. Church ha formato migliaia di praticanti di tecniche di psicologia energetica e propone il più importante programma di certificazione nel campo.

Per approfondimenti e risorse online (in inglese)

[www.YourGeniusGene.com](http://www.YourGeniusGene.com)

[www.NIIH.org](http://www.NIIH.org)

[www.EnergyPsychologyJournal.org](http://www.EnergyPsychologyJournal.org)

[www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com)

[www.EnergyPsychologyCertification.com](http://www.EnergyPsychologyCertification.com)

[www.ecomeditation.com](http://www.ecomeditation.com)

Per i contenuti extra di questo libro (in inglese)

[MindToMatter.club](http://MindToMatter.club)

# CREDITI PER LE IMMAGINI

## **CAPITOLO 1**

Pag. 24. Shoobydooby/CC-by-2.0

Pag. 25. Base della Air Force di Mountain Home

Pag. 33. Per gentile concessione di HeartMath®Institute

Pag. 45. Wellcome Images/CC-by-4.0, images@wellcome.ac.uk

Pag. 48. Biblioteca del Congresso, Dipartimento Stampe e Fotografie  
Washington, D.C; LC-DIG-ppmsca-12512/BenjaminM.Dale, 1951

## **CAPITOLO 2**

Pag. 57, in alto. Rama//Cc-by-sa-2.0-fr

Pag. 60. Richard Wheeler/CC-BY-SA-3.0

Pag. 64. Thermal Vision Research/WellcomeImages/CCby4.0, images@wellcome.ac.uk

Pag. 69. StevenDuong/Flickr/

Pag. 70. iStock.com/olyniteowl

Pag. 74 & 75. Per gentile concessione del Prof. Dr. BerndHelmutKröplin, www.worldinadrop.com

Pag. 76. © Office Masaru Emoto, LLC.

Pag. 79. Museo di Archeologia del Sudtirolo

## **CAPITOLO 3**

Pag. 90. Douglas Myers/CC-BY-SA-3.0

Pag. 128. Bundesarchiv, Bild 102-04062A/CC-BY-SA-3.0

## **CAPITOLO 4**

Pag. 150. Dipartimento dell'Energia americano, Programma Genoma Umano

Pag. 159. © 2011 MichaelBonert//CCSA3.0U

## **CAPITOLO 5**

Pag. 196. © NASA

Pag. 208. Per gentile concessione di HeartMath® Institute

Pag. 215. Jordgette/CCBY-SA3.0

Pag. 217. MarkGarlick/SciencePhotoLibrary/AlamyStockPhoto

Pag. 218. McMillan/Nature/Fickleretal.,2013/CC3.0U

Pag. 222. Eric Fisk/CC-BY-SA-3.0U

## **CAPITOLO 6**

Pag. 254. Naturefriends/CC-BY-SA-4.0

Pag. 260. © NASA

Pag. 262. iStock.com/Agsandrew

Pag. 267. RonnyNB/CC-BY-SA-3.0U

Pag. 277. iStock.com/MariaArefyeva

Pag. 278. iStock.com/ValeryBrozhinsky

Pag. 286. iStock.com/Agsandrew

Pag. 291. GettyImages

Pag. 298. iStock.com/Niyazz

Copyright © 2018 by Dawson Church  
Published in the United States by Hay House, Inc.  
Titolo originale: Mind to Matter.  
The astonishing science of how your brain creates material reality  
Traduzione: Ornella Ciarcia



© 2021 My Life  
My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.