



Roberto Favro

**Evoluzione :**

**Un passo avanti**

Omaggio a Josè Silva

## INDICE

Prefazione	1
La scala dell'Evoluzione umana	4
<b>Parte prima: l'Apprendimento</b>	9
Capitolo 1: vi presento Josè Silva	9
Capitolo 2: le scoperte di Josè Silva	13
Capitolo 3: impariamo le tecniche di Josè Silva	20
Capitolo 4: Andare a livello	22
Capitolo 5: Dormire bene	35
Capitolo 6: come vincere l'insonnia	38
Capitolo 7: svegliarsi senza la sveglia	40
Capitolo 8: restare svegli quando ci viene sonno	41
Capitolo 9: ricordare i sogni	43
Capitolo 10: vincere al Lotto?	46
Capitolo 11: migliorare la salute	50
Capitolo 12: farsi passare il mal di testa	54
Capitolo 13: migliorare la memoria	57
Capitolo 14: migliorare il rendimento scolastico	63
Capitolo 15: le "TRE DITA	65
Capitolo 16: controllare il dolore fisico	66
Capitolo 17: i Persuasori Occulti	69
Capitolo 18: lo Specchio delle Mente	77
Capitolo 19: la tecnica del Bicchiere d'acqua	81
Capitolo 20: Smettere di fumare	84
Capitolo 21: controllare il peso	89
Capitolo 22: aiutare la guarigione	91
Capitolo 23: Migliorare le performance sportive	96
Capitolo 24: Diventate Chiaroveggenti	98
Capitolo 25: il Laboratorio Mentale	105
Capitolo 26: i Consiglieri	111
Capitolo 27: Le diagnosi a distanza	118
Capitolo 28: Funziona con tutti?	125
<b>Parte Seconda: la Teoria</b>	127
Capitolo 29: il passo avanti nella evoluzione	129
Capitolo 30: le coincidenze	130
Capitolo 31: la Profezia di Celestino	141
Capitolo 32: come compiere il passo avanti	143
Punto 1: le esperienze	143
Punto 2: la ragione	148
Punto 3: l'Intuizione	151
Capitolo 33: come connettersi con l'Intelligenza Cosmica	154
Capitolo 34: al lavoro	159
Capitolo 35: Conclusioni	162
APPENDICE 1	164
APPENDICE 2	175
APPENDICE 3	182
Riferimenti	185

# Prefazione:

Perché ho scritto questo libro?

Io non sono uno scrittore, né ho mai avuto la velleità di diventarlo.

Però, dentro ognuno di noi è ben presente un irresistibile impulso: se vai in un buon ristorante, vedi un bel film, vai in vacanza in un luogo dove ti trovi benissimo, prendi una medicina che ha effetti miracolosi, istintivamente, se capita l'occasione, lo dirai all'amico, o addirittura allo sconosciuto: "guarda, te lo consiglio, vedrai che ti trovi bene".

Spinto anch'io dal medesimo impulso, ho cominciato a pensare di dover scrivere questo libro il giorno in cui ho compiuto 70 anni.

"Ah. ah - dirà qualcuno che conosco – cominci a sentire l'orma dei passi spietati!"

Non è esattamente così.

Se devo descrivere il mio stato d'animo con un paragone, vi dirò che mi sento come se stessi vivendo una lunga, bella vacanza.

Dopo i primi tempi di adattamento, i giorni hanno cominciato a filare via lisci, uno dopo l'altro, ogni giorno qualcosa di nuovo, non ho mai trovato il tempo per annoiarmi.

Al punto che, per lunghi periodi, non mi ricordo neanche più di essere qui solo in vacanza, mi sembra che ci starò per sempre.

Ogni tanto qualcuno finisce la sua vacanza, parte, e da un giorno all'altro non lo si vede più in giro.

Al momento del commiato da una persona che parte, oppure quando magari rovistato nello sgabuzzino e lo sguardo mi cade sulle valigie vuote, mi rendo conto che sono qui solo in vacanza, anch'io un giorno dovrò fare la valigia.

Allora prendo la macchina fotografica e mi dedico a raccogliere le immagini più suggestive, oppure vado a curiosare nei mercatini a comprare souvenir, mi concentro a verificare se ci sono ancora cose imperdibili da fare, senza aspettare l'ultimo giorno.

Quando sono con altre persone, mi sento servizievole nel trasmettere informazioni che possono essere di qualche utilità, le gite migliori da fare, come evitare pericoli o esperienze spiacevoli.

Ormai posso vantarmi di essere un vacanziero veterano, perciò alcune delle mie esperienze possono essere di qualche utilità per gli altri vacanzieri.

Terrò per me le esperienze personali che non interessano agli altri, ma sono lieto di fare partecipe anche il prossimo delle informazioni che ho raccolto e **che possono servire**.

Un uomo avido e meschino muore.

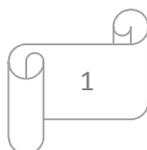
Un istante dopo il trapasso, si sente afferrare per le braccia da due angeli muscolosi, e viene portato di peso davanti ad un solenne tribunale che lo giudicherà.

Il giudice che presiede il giuri è addirittura Dio in persona.

La cosa è molto seria.

Un altro angelo, solenne e autorevole, comincia a enumerare tutte le colpe dell'imputato, ed è un elenco lungo e minuzioso

Vengono rievocate tutte le meschinità, i dispiaceri e i danni che ha provocato ad altre persone, persino le piccole crudeltà verso gli animali. Tutto, proprio tutto, viene sciorinato a carico dell'imputato.



Man mano che l'enunciazione prosegue, il volto del Giudice si fa sempre più severo, alla fine della lettura appare indignato.

“Queste sono le colpe a tuo carico, adesso enuncia tu le cose buone che hai fatto per il prossimo”.

Il povero imputato è annichilito, cerca disperatamente nella memoria buone azioni da portare a sua discolpa.

Dopo un imbarazzante silenzio, finalmente s'illumina:

“Una volta ho dato ben dieci euro di elemosina a un poveretto!”

Il volto corrucciato del Giudice si spiana, e con voce calma pronuncia la sentenza, rivolto agli angeli che tengono per le braccia l'imputato.

“Ragazzi, restituite i dieci euro a questo miserabile e gettatelo nell'inferno”.

Secondo me, aiutare il prossimo ove ci è possibile, non è solamente la libera scelta di compiere un atto di generosità, (all'Oratorio ci dicevano: “ogni giorno cerca di compiere una Buona Azione”), bensì un preciso dovere:

salvare una persona in procinto di annegare, o che sta per cadere in un burrone, o che è la vittima di un incidente stradale, per quanto sta nelle nostre forze, è un sacro dovere di ogni essere umano, a tal punto che lo prescrive persino la Legge: il reato è detto “omissione di soccorso”.

Certamente non ho la presunzione di compiere qualcosa di eroico scrivendo questo libro, di salvare qualche vita: semplicemente ho la sensazione che, facendo conoscere al maggior numero possibile di persone l'esistenza di strumenti che possono migliorare la loro vita, mi sento la coscienza più tranquilla.

Se poi qualcuno abbia realmente salvato la propria vita, ci potrete riflettere dopo aver terminato la lettura dell'intero libro.

Una massima che piace molto a José Silva recita pressappoco così:

**“Se vuoi vantarti di appartenere al genere umano, devi partecipare a iniziative umanitarie”.**

E un antico, famoso proverbio cinese dice:

**“Se incontri una persona che ha fame, piuttosto che donarle un pesce, insegnale a pescare”.**

Io non ho pesci da regalare, ma insegnamenti, molti.

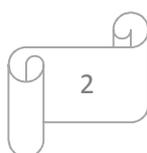
Ho scritto questo libro con la speranza che esso porti, seppure in misura magari minima, qualche beneficio a qualcuno che lo legge. Fosse anche una persona sola, ne sarebbe già valsa la pena.

Leggere un libro.

Qualcuno ha scritto: **“Chi non legge libri vive una sola vita, chi legge molti libri vive molte vite.”**

Trovo che questa massima sia molto appropriata per i romanzi.

T'immergi nella lettura di “Guerra e pace” e ti trovi nei saloni di Mosca, poi nel gelo della ritirata dell'armata napoleonica...leggi “Via col vento” e ti sposti nella Virginia della guerra di Secessione; leggi i romanzi di Wilbur Smith e diventi di volta in volta un cacciatore di diamanti nel Sud Africa, poi un Faraone Egizio, a ogni romanzo un nuovo strabiliante personaggio.



Ma quando richiudi il libro sei nuovamente te stesso, con qualche emozione in più nei tuoi ricordi, ma se hai la pancetta non la vedi sgonfia, se hai mal di denti te lo ritrovi come prima, se la tua vita è grama lo sarà ancora, e così via.

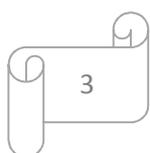
Se leggete questo libro come se fosse un romanzo, alla fine della lettura sarete tal quale come prima: avrete trascorso un po' di tempo al di fuori della realtà, al massimo vi sarà stato trasmesso qualche spunto di riflessione.

Ma questo libro non deve solo essere letto e basta, dopo la lettura deve seguire qualche iniziativa.

Quale tipo d'iniziativa, spetterà a voi decidere.

In conclusione, questo libro potrà essere utile in tre modi:

- Come **informazione**: il lettore saprà che in mezzo a noi vivono e operano milioni di persone che ogni giorno stanno silenziosamente migliorando il loro potenziale mentale. E, se ancora non se ne è reso conto, potrà comprendere che nella gara per i posti migliori troverà sulla sua strada persone intuitive, che sanno prendere al volo le occasioni, e naturalmente lasciano con un palmo di naso i più lenti.
- Il libro è strutturato per **insegnare** ai volenterosi il metodo operativo per migliorare anch'essi il loro potenziale mentale, lavorando da soli, naturalmente a prezzo di notevole impegno personale.
- Per i lettori che hanno imparato le tecniche frequentando l'apposito seminario di insegnamento, sarà un prezioso **"sussidiario"** per ogni singola applicazione.



# La scala dell'Evoluzione umana

Riflettiamo sul titolo del libro:

“Evoluzione: un passo avanti”

A qualcuno può sfuggire un sorrisetto di fronte a una tale affermazione: come si fa a sapere come saremo nel futuro? Il futuro è un libro ancora tutto da scrivere, conosciamo a malapena il nostro passato. L'unico dato certo infatti è il passato vicino a noi, poi man mano che ci addentriamo nel passato più lontano, le cose si fanno indistinte.

Sappiamo che tutto sta mutando, a seguire le teorie di Darwin, ma con quale velocità, e in quale direzione?

Talvolta mi piace immaginare la storia del mio personale DNA, che è scritta in ogni cellula del mio corpo, da una scheggia di capello a una goccia di saliva.

Mi piace soffermarmi a pensare quante tribolazioni, sofferenze, avventure, questi miei progenitori hanno patito pur di trasmettere di generazione in generazione il prezioso DNA che ha infine prodotto il sottoscritto.

Come sarà stato il DNA, e l'aspetto, dei miei antenati?

Se vado indietro nel tempo, calcolando che per ogni secolo ci siano state in media quattro generazioni, da qui a Gesù Cristo i miei padri riempirebbero un pullman turistico da circa 80 posti.

Il più antico dentro l'autobus, non credo fosse molto diverso da me: forse un po' più basso di statura, ma non è detto, forse è morto più giovane di me, questo è molto più probabile.

E se andiamo ancora più indietro, riesco a immaginare 10, 20 mila anni, gli antenati cavernicoli con la clava e vestiti con la pelliccia, ma poi, se cominciamo a parlare dei primi Homo Sapiens, dei Cro-Magnon e dei Neanderthal, le cose si fanno già più confuse.

Figuriamoci poi se andiamo indietro di milioni di anni!

Vi racconto un episodio:

Anni fa, vissi uno degli eventi più significativi nella vita di una persona: diventare padre!

Ricordo l'ansia dell'attesa di fronte alla sala parto dove sarebbe nata mia figlia (a quei tempi non usava che il marito stesse vicino alla partoriente, come invece oggi fanno molti genitori).

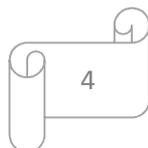
Poi la scena classica: gli strilli della neonata, un ottimo segnale che è viva e vispa, la mia ansia di farla vedere subito al mio caro amico pediatra che avevo trascinato con me affinché visitasse subito la bimba e controllasse che tutto era a posto.

Mentre io saltellavo intorno al medico con domande stupide, tipo “conta le dita,” oppure “ce le ha le orecchie?”, il mio amico mi zittì dichiarando perentorio: “E' molto più importante fare altre verifiche!”

Con la bimba stesa supina su un tavolo, il medico avvicinò le sue dita indice ai palmi della mano della neonata, la quale, appena avvertì il contatto, strinse con una presa spasmodica le dita, tanto che il medico la sollevò in aria, e la bimba rimase sospesa aggrappata alle dita del medico!

Io rimasi esterrefatto, per caso non avevo mica messo al mondo una scimmietta, mentre invece il mio amico si mostrò del tutto soddisfatto: “molto bene, i riflessi primari ci sono: bisognerebbe anche gettare la bimba in una vasca d'acqua, e controllare se riesce a stare a galla”.

A questo punto mi dichiarai soddisfatto, e lo esentai da ulteriori verifiche.



Più tardi il mio amico mi spiegò l'origine di quei riflessi, che costituiscono il bagaglio essenziale per la sopravvivenza nelle condizioni più strane in cui il nascituro potrebbe trovarsi.

Per esempio, la spiegazione che viene data per il riflesso dell'aggrappo: esso proverrebbe da antenati talmente lontani, che la mamma aveva la pelliccia incorporata, camminava un po' a due zampe e un po' a tre mani, tenendosi la prole sottobraccio, come fanno ancora oggi le scimmie.

Se era attaccata da un animale predatore, la poveretta fuggiva, e nei casi estremi era costretta ad arrampicarsi su un albero: in tal caso doveva fare uso di tutte e quattro le mani.

Come ultimo gesto, prima di salire sull'albero, schiacciava il figlioletto contro la pelliccia e poi lo lasciava che si arrangiasse, mentre lei si arrampicava: se il piccolo aveva una buona presa nella pelliccia, si salvava anch'egli, diversamente finiva nelle fauci del carnivoro.

Lungo tutta la nostra linea genetica, da mia figlia, a me, ai miei genitori, e via via indietro fino a quel lontanissimo antenato, abbiamo tutti conservato quel riflesso di sopravvivenza.

Ai giorni nostri non serve più, non ci arrampichiamo più sugli alberi, ma il nuovo arrivato non lo sa! Perciò, quando sente qualcosa a contatto con la mano, vi si aggrappa con tutte le sue forze.

A proposito del riflesso del galleggiamento, sapete tutti che adesso sta diventando di moda il parto subacqueo: per fortuna quei bimbi che nascono con la mamma immersa nella piscina non hanno abbandonato il riflesso di sopravvivere anche sott'acqua, ovvero non respirare l'acqua e darsi da fare per galleggiare.

Se poi continuiamo il nostro viaggio a ritroso nel tempo, arriveremo ad antenati piccoli come un criceto, miseri mammiferi che zampettavano nella bassa vegetazione intenti a non farsi calpestare o divorare dagli immensi dinosauri.

L'idea di avere simili antenati mi procura un leggero senso di nausea.

E mi fermo qui, non me la sento di proseguire ad antenati rettili, poi vermi, fino al brodo primordiale da cui gli scienziati affermano sia iniziata la materia vivente.

Questo è quanto ci dicono se stiamo rivolti verso il passato; e se ci voltiamo verso il futuro? Qui la pagina è bianca, nessuno ha scritto qualcosa.

Possiamo dare per certo un paio di cose estrapolandole dal passato: certamente i nostri discendenti saranno più alti di noi (lo stiamo già vedendo con i nostri stessi figli) e con altrettanta certezza vivranno più a lungo: gli scienziati ci informano che dal punto di vista biologico saremmo programmati per durare almeno 170 anni! Le prossime generazioni avranno dei bei problemi con le pensioni di anzianità.

Se le cose stanno così, il titolo del libro ci dice che Silva ci insegna come diventare più alti e vivere più a lungo? Per queste cose ci pensa il nostro stile di vita, l'alimentazione, l'igiene, le ricerche di nuovi farmaci.

Per quanto riguarda la longevità, non ci sono statistiche in proposito; ma, poiché sono state fatte serie ricerche che confermano come, praticando le tecniche di Silva, si fa un'ottima prevenzione e spessissimo si contribuisce alla guarigione, si può affermare con certezza che ci rende tutti più longevi.

E allora, in che consiste quel passo in avanti nell'evoluzione?

Si tratta di cose ben più sofisticate e che richiedono spiegazioni piuttosto complesse.

Se avrete la pazienza di leggere l'intero libro, penso che alla fine avrete ben chiaro di che si tratta.

Josè Silva ha coniato un detto che è diventato famoso, è stato sentito enunciare persino da un nostro italico astronauta come introduzione di una sua conferenza:

**“La differenza tra la mentalità di un genio e una mentalità normale è che un genio ha imparato a usare una maggior parte della propria mente, e a usarla in un modo speciale”**

Un famosissimo playboy degli anni cinquanta, celebre per la sua collezione di matrimoni con le donne più ricche del mondo, morì schiantandosi con l'auto.

Il suo nome è ricordato ancora oggi, il mitico rubacuori Porfirio Rubirosa.

Dopo l'autopsia di rito, i medici, stupiti e affascinati dalla bellezza e dimensione di un suo organo, che per pudore non nomino, decisero che era un delitto lasciarlo ai vermi, lo prelevarono e lo conservano sotto alcool, come fenomeno da museo.

Nonostante la bassa statura e un volto assai distante dai comuni canoni della bellezza maschile, era svelata l'arma segreta che portava stuoli di miliardarie ai suoi piedi.

Quando morì Einstein, il suo cervello venne religiosamente conservato: chissà quali meraviglie avrebbero trovato studiandolo accuratamente.

E così, messo sotto alcool, venne conteso dai maggiori centri di ricerca, che se lo passavano da uno all'altro, ognuno voleva fare qualche particolare studio.

Adesso serpeggia uno scandalo che viene messo a tacere il più possibile:

Il cervello di Einstein è stato smarrito!

A forza di passare da un istituto all'altro, probabilmente è finito in qualche scaffale dimenticato.

Ma l'ambiente scientifico non piange la perdita (a parte la figuraccia), dal momento che tutte le ricerche sulle differenze rispetto un cervello normale, hanno dato esito negativo.

Il cervello di Einstein è assolutamente uguale a quello di tutti noi!

La massima di Josè Silva prosegue con un secondo comma, che recita:

**“Adesso stai imparando a usare di più la tua mente, e a usarla in un modo speciale.”**

Il nostro cervello è già evoluto da migliaia d'anni, basti pensare a Mozart che componeva a cinque anni, Leonardo da Vinci che anticipò di secoli molte scoperte tecnologiche, oltre il fatto di essere un sommo artista nella pittura, Archimede e i principi dell'idraulica, Pitagora e le sue meravigliose intuizioni dell'armonia universale, Platone, Buddha, Lao Tzu, Confucio...abbiamo migliaia di esempi di persone straordinarie vissute nel passato e altre viventi ai giorni nostri.

Sono certo che il loro cervello fosse assolutamente uguale al nostro.

Se uno di noi soffre di mal di testa e va dal medico, non gli viene scoperchiata la testa per vedere che tipo di cervello ha, è già tutto codificato dai risultati d'innumerabili autopsie e operazioni chirurgiche, figura nei minimi dettagli sulle tavole grafiche dei trattati di anatomia.

Perché allora tante differenze d'intelligenza, genialità, stupidità, e malvagità?

La risposta è quella che ci dà Silva: la differenza sta nel diverso uso che ognuno di noi fa del suo potenziale mentale.

La nostra vita potrebbe essere come in questa triste favola:

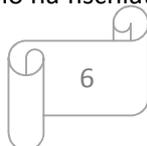
“C'era una volta un contadino che visse tutta la vita avendo come unica fonte di sussistenza, per sé e la sua famiglia, un modesto campicello che gli dava magri raccolti.

Il poveretto visse di stenti senza mai sapere che, se avesse zappato un po' più profondo, avrebbe trovato un immenso tesoro.”

Mi viene voglia di immalinconirvi ancora di più, rievocando una novellina di Pirandello (mi affido alla memoria, mi pare che il titolo fosse “Il treno ha fischiato”; forse sbaglio qualcosa, l'ho un po' modernizzata, ma il succo è questo).

“In una calda notte d'estate, un uomo uscì improvvisamente di senno.

Si era messo a sbraitare, accorsero i vicini, cercarono di calmarlo, ma il poveretto continuava a ripetere la stessa frase: “Il treno ha fischiato, il treno ha fischiato!” .



Dovettero chiamare i medici, che lo ricoverarono, riuscirono a calmarlo, e cercarono di capire che cosa gli era successo, così di colpo, in una tranquilla notte di estate.

Il poveretto nei giorni seguenti continuava a ripetere : “Il treno ha fischiato!”, e venne fuori la seguente spiegazione:

Faceva caldo, non riusciva a prendere sonno, allora si alzò e si affacciò alla finestra spalancata sulla campagna per respirare a pieni polmoni l'aria fresca della notte.

E nella notte calma e silenziosa, un treno che transitava in lontananza lanciò un lungo fischio.

L'uomo affacciato alla finestra udì quel suono, che gli penetrò nella mente calma e vuota.

E di colpo si formò un'immagine nella sua mente: il treno che viaggiava, si spostava da una città all'altra, a ogni fermata gente saliva e gente scendeva, le persone facevano nuove conoscenze, parlavano e scherzavano, si spostavano a visitare posti nuovi, forse nascevano amori, chissà quante cose succedevano su quel treno.

Egli invece non si era mai mosso dalla sua città, aveva un lavoro monotono che gli procurava continue frustrazioni, una famiglia pesante, i giorni erano trascorsi tutti uguali, una calma monotonia, anno dopo anno, ormai era anziano.

Invece quel treno era la vita vera, colma di cambiamenti, patemi, ma anche emozioni, sensazioni forti, ogni giorno qualche novità.

E di colpo si accorse che aveva sprecato la sua vita, era come se non l'avesse veramente vissuta.

E non poteva più rimediare, ormai era fuggita.

Questa improvvisa consapevolezza lo aveva gettato in un'abissale disperazione.

Il nostro guaio è principalmente il solito difetto: la **pigrizia**, o meglio, la comoda abitudine di fare con il minimo sforzo, quello che occorre fare, e non fare quello che non è indispensabile e che richiederebbe qualche fatica o sacrificio.

Piuttosto che sprecare energie eccessive per togliere dalla nostra vita quelli che chiamo “i sassolini in una scarpa”, ovvero staccarsi da abitudini malsane, quali il fumare, o i chilogrammi di troppo, o un lavoro insoddisfacente, un rapporto affettivo logoro, preferiamo fare finta di niente, oppure sopportare situazioni frustranti, il denaro che non basta, la salute così così, i sogni che avevamo da giovani ormai chiusi in un cassetto che non apriremo mai più.

Poi magari ci lamentiamo, siamo scontenti, ma non sappiamo che fare per cambiare le situazioni insoddisfacenti.

E allora parlare di gioia di vivere, di alzarsi al mattino con la voglia di cantare, pieni di energia e d'idee nuove, di essere cordiali e amichevoli con tutte le persone che incontriamo, quello stato d'animo non riusciamo neppure più a immaginarlo.

Invece basta poco: il cervello è sempre pronto, con le sue potenzialità che non gli lasciamo esprimere.

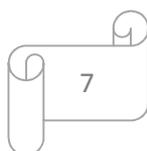
Esso sarebbe in grado, se usato nel modo appropriato, di risolvere al meglio i nostri problemi, qualunque siano, dalla salute al lavoro, al rapporto con gli altri e con noi stessi.

Io ho cercato per anni, sperimentando tutto il possibile, Yoga, sciamanesimo, arti marziali, scuole magiche, ma alla fine ho trovato la strada giusta dove meno me lo aspettavo:

chi di voi andrebbe a cercare la spiritualità nel posto che è forse il più pragmatico e per molti aspetti il più brutale del mondo, il Texas?

Eppure proprio là ho trovato quello che cercavo: la giusta strada per far sì che il nostro cervello possa espandere le sue recondite potenzialità.

Quello che ci serve per fare quel leggero, ma fondamentale cambiamento, ce lo fornisce su un piatto d'argento José Silva.



E' sufficiente imparare le tecniche che egli ha messo a punto, e metterle in pratica.

Sono facili, divertenti, e vi rubano non più di un quarto d'ora al giorno, con orario a vostra scelta.

Nel modellare le sue tecniche, Silva ha sempre voluto, prima di divulgarle, che rispondessero ai seguenti tre requisiti:

- 1. Che portassero dei benefici**
- 2. Che non portassero danno a nessuno**
- 3. Che tutti le potessero apprendere.**

In conseguenze di tali requisiti, per esempio:

1. in osservanza al requisito numero 1, ha scartato fenomeni molto interessanti, quali il camminare sui carboni ardenti: se ti va bene non ti ustioni (gli organizzatori di tali manifestazioni si guardano bene dal dirlo, ma a volte succede: un ipnotizzatore da palcoscenico, molto noto agli spettatori televisivi per le sue frequentissime apparizioni in video, a seguito di un'esibizione di marcia sul fuoco ad Atene, è finito all'ospedale), ma non saprei dire quali benefici uno potrebbe aspettarsi (ho camminato anch'io sulla brace, non mi sono bruciato, è un interessantissimo fenomeno da studiare a fondo, ma non mi pare di avere ricevuto alcun mistico insegnamento). Ha scartato anche lo "spoon bending", ovvero la piegatura di cucchiaini con l'energia mentale.

Il suo commento era: se servisse a raddrizzare i cucchiaini storti, avrebbe una seppur minima utilità, ma il cucchiaino che hai piegato, poi lo devi buttare. E oltretutto non rispondeva ai requisiti che tutti riescono, e che debba portare qualche beneficio a chi lo pratica.

2. In osservanza al requisito numero 2, nei tempi iniziali in cui le sue tecniche si diffondevano in tutto il mondo, era obbligatorio per coloro che intendevano imparare le tecniche, ma erano in cura presso uno psichiatra o uno psicologo, esibissero l'autorizzazione scritta da parte del terapeuta.

Questo non perché il paziente potesse subire un aggravamento delle sue psicosi, ma più che altro per difendersi da eventuali azioni legali da parte del terapeuta, che avrebbe potuto lamentare interferenze nei suoi percorsi curativi.

Questa precauzione, con il tempo, è poi risultata superflua, e oggi non è più in vigore.

3. In osservanza al requisito numero 3, la certezza che ogni persona imparerà le tecniche è talmente collaudata che, per assicurare chi non ha una grande autostima, e teme di non riuscire, l'efficacia del corso viene garantita anche formalmente, con la formula normalmente usata in commercio: "soddisfatto o rimborsato."

Se, al termine del corso, pensi di non avere imparato niente, puoi chiedere e ottenere il rimborso della quota d'iscrizione.

# Parte Prima: L'apprendimento

## Capitolo 1 : Vi presento Josè Silva

Josè Silva nasce a Laredo, Texas, il giorno 11 Agosto 1914;

Per la gioia degli esperti in Astrologia, alle ore 2,14 a.m.

Morirà, ricco e famoso, sempre in Laredo, il 7 Febbraio 1999.

La sua infanzia potrebbe essere stata scritta dalla penna di Charles Dickens.

Il padre muore vittima di un attentato a un treno da parte dei ribelli nella celebre rivoluzione messicana (Pancho Villa, Emiliano Zapata, la guerra civile del Messico che è stata lo scenario di tanti indimenticabili film).

Josè ha tre anni. Poco dopo la madre, che si era sposata a 14 anni e a quell'epoca ha appena vent'anni, si risposa e va a vivere in un'altra città, affidando Josè e la sorellina maggiore alla nonna, che vive con un figlio, zio di Josè.

La miseria è estrema, e fin dalla più tenera età Josè si rivela un piccolo genio nell'inventare lavoretti che sollevino la famiglia dall'indigenza.

Quando ha sei anni, lo zio lo fornisce della cassetta da lustrascarpe e lo manda in strada a lavorare.

Josè non si accontenta di fare solo il lustrascarpe, vende anche giornali, e organizza una piccola attività che comprende un servizio a domicilio di consegna dei giornali, lustraggio delle scarpe a chi lo desidera, e in più distribuisce anche foglietti pubblicitari di vari negozi.

A quei tempi, nelle varie aziende era consuetudine che i dipendenti alla fine della giornata lavorativa provvedessero anche alla pulizia dei locali ove lavoravano.

Josè anticipa i tempi e si propone come minuscola azienda di pulizia: scopa i pavimenti, rifornisce i bagni di carta igienica, svuota i cestini dell'immondizia, pulisce i vetri, e quant'altro.

Un dettaglio interessante: i direttori dell'azienda mettono alla prova la sua onestà lasciando in giro delle banconote, ma Josè mangia subito la foglia e si guarda bene dal toccarle, le consegna religiosamente ai proprietari.

A sette anni guadagnava già più dello zio, il suo sostegno alla famiglia era indispensabile, così venne deciso che invece di andare a scuola avrebbe lavorato.

La sorellina maggiore invece andò a scuola regolarmente, e gli passava un condensato delle lezioni.

Per imparare a leggere Josè si esercitava con dei fumetti, che andava a leggere presso la bottega di un barbiere, dove erano tenuti in gran numero a disposizione dei clienti.

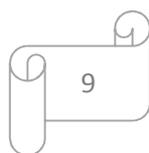
Per ripagare il favore al barbiere, gli puliva il pavimento.

Apprese così a leggere e scrivere sia in Spagnolo sia in Inglese.

Le sue iniziative per raggranellare denaro si estesero alla cura dei giardini altrui, taglio dell'erba, accompagnamento di persone anziane.

All'età di diciassette anni, non appena gli fu consentito di guidare l'auto, diede vita a una vera e propria azienda con dei collaboratori: andava nella vicina città di San Antonio a comprare all'ingrosso articoli per la casa, e arruolò una schiera di ragazzi più giovani di lui, fornendoli di regolare valigetta, perché vendessero porta a porta al minuto.

Nel frattempo continuava a frequentare la bottega del barbiere, di cui era diventato grande amico.



Un giorno, in mezzo ai fumetti, trovò una rivista di elettrotecnica: era un corso per corrispondenza a cui il barbiere si era abbonato.

Josè gli chiese il permesso di portarsela a casa per studiarla, e il barbiere gli propose un accordo:

Gli avrebbe affittato i fascicoli del corso per un dollaro cadauno, e in più che compilasse e spedisse gli esercizi a nome del barbiere.

E così, alla fine del corso, Josè cominciò una nuova attività di riparazione radio, mentre il barbiere tutto soddisfatto appendeva nella sua bottega l'attestato di diplomato in radiotecnica.

Il diploma rimase appeso nella bottega diversi anni, ma il proprietario continuò sempre a fare il barbiere.

Invece Josè estese sempre più le sue iniziative nel campo della radiotecnica: a quei tempi chi acquistava una radio doveva provvedere anche a installare sul tetto della casa l'antenna, e a questo provvedeva Josè, che si era messo direttamente d'accordo con i venditori.

Più tardi sarebbero venute le autoradio, i juke box, poi la televisione.

Josè era diventato tanto esperto riparatore e installatore da essere conosciuto in tutta la zona.

Divenne addirittura famoso quando riuscì a risolvere un problema che nessun tecnico era stato in grado di appianare: le stazioni televisive di San Antonio e Rio Grande Valley creavano interferenze a vicenda, i canali erano inguardabili. Con un gioco di filtri e parabole Josè risolse il problema, guadagnandosi la gratitudine di migliaia di persone che potevano vedere bene entrambi i canali televisivi.

Ormai era a capo di un'azienda di tutto rispetto, il più grande centro di riparazioni elettroniche del sud del Texas.

Più tardi sarebbe diventato anche un leader nel campo delle strumentazioni bio- feedback, di cui parlerò più avanti.

Si sposò, e la moglie Paula fu per sempre la sua unica amata compagna, e con gli anni misero al mondo un totale di dieci figli, tutti sani e robusti.

Quando fu sui trent'anni, venne chiamato sotto le armi, era in corso la Seconda Guerra Mondiale

Nelle caserme, Josè fece l'incontro che avrebbe cambiato la sua vita: con le visite attitudinali, fu anche sottoposto a controlli da parte di medici e psicologi, e così egli scoperse l'esistenza della scienza della psicologia, e ne rimase affascinato.

Quando venne congedato e tornò a casa, riprese la sua attività di radio-tecnico, ma cominciò a interessarsi della mente umana: frequentò vari corsi da ipnotista, e si allenava sperimentando varie tecniche usando come cavia la figlioletta Isabel. La cosa non piaceva alla madre, ma riuscì a convincerla che non esistevano pericoli.

A poco a poco, sperimentando molte forme d'induzione ipnotica, si convinse che l'ipnosi non era per nulla lo strumento più adatto per migliorare il potenziale della mente:

Infatti nell'ipnosi classica il soggetto ipnotizzato si trova con la mente in uno stato passivo, può rispondere alle domande che gli vengono rivolte, ma non è in grado di formulare lui stesso qualche domanda. La sua intelligenza è in grado di funzionare solamente in modo induttivo, e non con un percorso deduttivo. Inoltre non ricorda quello che ha provato mentre era sotto ipnosi.

Invece Josè voleva che il soggetto ricordasse ancora di più a qualsiasi livello, non già dimenticare.

Il difetto più grave riscontrato, e che lo convinse definitivamente ad abbandonare l'ipnosi come strumento di ricerca, lo riscontrò utilizzando l'elettroencefalografo per monitorare l'attività elettrica del cervello: nello stato ipnotico le onde cerebrali pulsano a venti cicli al secondo.

Tale frequenza cerebrale, che viene chiamata "onde beta", è associata con i sensi fisici, e all'emisfero sinistro del cervello.

Egli invece voleva che il cervello funzionasse coscientemente e attivamente a dieci cicli al secondo, non a venti.

La frequenza di dieci cicli al secondo è tipica del sonno leggero, dei sogni, sia sogni di notte sia il sogno ad occhi aperti durante il giorno, ed è associato con l'uso dei sensi soggettivi, i sensi della mente, della psiche.

Questo è il livello dove i soggetti sembravano manifestare poteri psichici di chiaroveggenza. E quel livello è associato con l'uso dell'emisfero destro.

Ascoltiamo come spiega la sua ricerca Josè stesso, nella sua autobiografia:

"Quando parlo a una persona che è attiva sotto ipnosi, significa che parlo a una persona che memorizza sotto forma d'induzione post- ipnotica.

Scoprimmo che quando cominciamo a mandare più profondo il soggetto, al primo livello di profondità il soggetto comincia a dimenticare le informazioni ricevute.

A un secondo livello di profondità, il soggetto dimentica ancora di più quanto sta vivendo.

Poi, a quello che io chiamo il terzo livello, il soggetto dimentica del tutto le informazioni utilizzate.

Tuttavia, se io a ogni livello impartisco l'ordine di ricordare tutto, il soggetto ricorderà.

Ma io volevo un ricordo completo senza ricorrere a una suggestione proveniente dall'esterno.

Scoprii che dopo aver lavorato sul soggetto per ore ai livelli più profondi, l'effetto oblio si rovescia. Quanto più a lungo lavoravo sul soggetto ai livelli più profondi, tanto più il soggetto ricordava naturalmente, senza alcuna suggestione a ricordare. Se provavo a trasmettergli il comando di dimenticare, questo funzionava con sempre maggiore difficoltà, finché raggiungemmo il punto in cui il soggetto non dimenticava, anche se gli davamo la più forte suggestione possibile affinché dimenticasse.

Il soggetto sembrava avere raggiunto la padronanza dei suoi più profondi livelli della mente, e di avere sviluppato la capacità di pensare in modo deduttivo.

Al primo livello, il soggetto sembrava perdere la capacità di ragionare in modo deduttivo.

Al secondo livello, l'effetto di perdere la capacità del ragionamento deduttivo aumenta.

Al terzo livello, si perde completamente l'uso dell'intelligenza deduttiva.

Ma poi, dopo aver lavorato per ore ai livelli più profondi, l'effetto comincia a ribaltare da solo.

Quanto più a lungo il soggetto opera ai livelli più profondi, tanto più diventa abile nel ricordare e nell'usare la mente in modo deduttivo.

Questo significa che quando il soggetto opera solo induttivamente, bisogna che gli si dica cosa deve fare. Quando invece la mente funziona deduttivamente, il soggetto decide per conto proprio cosa fare.

Questa era esattamente la situazione che volevo. I miei obiettivi cui miravo inizialmente erano aiutare i ragazzi a funzionare con più auto-controllo in modo da migliorare le prestazioni della loro intelligenza, e di conseguenza il rendimento scolastico.

Gradualmente modificai le procedure d'induzione, fino a trovare la migliore, dove il soggetto fa tutto da solo.

Il risultato sembra essere che all'inizio, quando il soggetto si avventura negli stadi iniziali di approfondimento, è come se entrasse nel proprio sub- conscio. E questo è quando il sog-

getto comincia a dimenticare. Quando va ancora più profondo, è come se si avventurasse nei livelli più profondo dell'inconscio, e dimentica tutto. Ma quanto più resta in quel livello, tanto più gli diventa facile. E' come se il soggetto accumulasse più esperienza, più punti di riferimento. E' come se il soggetto imparasse a funzionare nel sub- conscio coscientemente.

Quando la mente è infocata su cose che appartengono al mondo oggettivo, usiamo l'emisfero sinistro. Quando la mente si concentra su cose che appartengono al mondo soggettivo, usa l'emisfero destro.

Quando si verifica questo, l'elettroencefalografo segnala che il cervello funziona al centro della dimensione alpha, alla frequenza di dieci cicli al secondo.

A quel punto, se il soggetto desidera usare i sensi oggettivi, userà l'emisfero sinistro; se desidera usare i sensi soggettivi, userà l'emisfero destro.

Sembra che gli emisferi cerebrali funzionino allo stesso modo degli altri sensi fisici.

Per esempio, gli occhi servono per intercettare l'energia luminosa. L'occhio funziona come un convertitore quando converte l'energia luminosa in energia nervosa. Poi funziona come un trasmettitore quando trasmette l'energia nervosa al cervello. Allo stesso modo l'orecchio riceve vibrazioni meccaniche nell'aria, suoni e rumori, converte tali suoni in energia nervosa e la trasmette al cervello. In tal modo, l'orecchio funziona come un ricevitore, e insieme un convertitore, infine come una trasmittente, allo stesso modo dell'occhio.

Applicando il medesimo concetto al cervello, troviamo che l'emisfero sinistro riceve energia oggettiva, (proveniente da occhio – orecchio – lingua - terminazioni nervose della pelle e da ogni cellula sensibile al dolore o alla temperatura, - olfatto - N.d.T.), la converte in energia soggettiva, e la trasmette all'emisfero destro. In quel momento l'emisfero destro funziona allora come ricevitore che riceve energia soggettiva, la converte in energia oggettiva e la trasmette all'emisfero sinistro. In tal modo anche l'emisfero destro funziona come ricevitore, convertitore e trasmettitore.

(chiariremo meglio questo meccanismo quando parleremo dello scopritore delle diverse funzioni dei due emisferi cerebrali, il premio Nobel **Roger Sperry**).

## Capitolo 2: Le scoperte di Josè Silva

Le spiegazioni di Silva sembrano piuttosto cervellotiche, qualche affermazione potrebbe essere messa in discussione.

**Non sono però confutabili i risultati, veramente strabilianti.**

Perciò non siamo autorizzati a criticare le sue argomentazioni, piuttosto sarà un dovere degli scienziati, che al giorno d'oggi dispongono di strumenti ben più sofisticati, proseguire nella strada che Josè ha tracciato.

Josè Silva ha scoperto il meccanismo che sta alla base del postulato:

**“la differenza tra la mentalità di un genio e la mentalità normale è che un genio usa una maggior parte della sua mente e la usa in un modo speciale”**

Partiamo dall'evidente fatto che quando nasciamo la nostra crescita non è terminata:

Il corpo prosegue nella crescita, e così pure il cervello.

Cresciamo di statura, i denti da latte cadono e spuntano quelli definitivi, poi verrà la pubertà, per tutta la vita siamo soggetti a trasformazioni, prima di crescita e sviluppo, poi d'invecchiamenti e cedimenti.

Anche il cervello si trasforma nel tempo: continua a crescere in misura, fino a raggiungere le sue dimensioni definitive, ma soprattutto modifica il suo funzionamento.

Affinché il lettore possa seguire i ragionamenti senza difficoltà, mi sembra opportuno, prima di proseguire, illustrare per sommi capi i principi scientifici sull'argomento.

Iniziamo con l'argomento:

### **1 - Attività elettrica del cervello**

La scoperta proviene dal neuropsichiatra tedesco Hans Berger, (1873 – 1941), il quale nel 1924 applicando sul cranio di un paziente alcuni elettrodi, dimostrò l'esistenza d'impulsi elettrici che traevano origine dal cervello.

Con studi successivi, nel 1929 nasceva uno strumento formidabile per lo studio del cervello, **l'elettroencefalografo**, composto di molti elettrodi che, applicati al cranio, trasmettono gli impulsi elettrici del cervello a un meccanismo che li amplifica e li trasforma in movimenti di pennini sotto i quali scorre un rotolo di carta.

Le tracce lasciate sulla carta dagli impulsi elettrici provenienti dal cervello vengono chiamate **Elettroencefalogramma**.

A distanza di molti anni, l'apparecchio che viene usato oggi è ancora sostanzialmente quello messo a punto da Berger e seguaci.

Il tracciato che viene disegnato rivela che i neuroni del cervello “pulsano” dal punto di vista elettrico cambiando il loro potenziale con frequenza regolare.

Tale frequenza però non è sempre la stessa, varia con il variare dello stato emotivo del soggetto.

Quando si è svegli, il cervello emette onde di alta frequenza, i pennini si impennano e ridiscendono una ventina di volte al secondo.

Se si è in condizioni di completo riposo e a occhi chiusi, il cervello si porta su frequenze basse, circa 14 cicli al secondo.

Se poi si entra in uno stato di sonno leggero, o dormiveglia a occhi chiusi, si raggiunge quello che viene chiamato il “ritmo di Berger”, attorno ai 10 cicli al secondo.

Quando siamo in stato di veglia, e i nostri sensi sono in piena azione, trasmettono segnali al cervello che è impegnato in un continuo lavoro d'interpretazione.

Allora i ritmi cerebrali si fanno più veloci, le frequenze possono oscillare tra i 14 e i 30 cicli al secondo.

Se siamo in uno stato emotivamente agitato, la frequenza può salire fino a 40 e più cicli al secondo.

Queste frequenze veloci Berger le ha chiamate "onde Beta"

("onde" perché danno un tracciato sinusoidale, guardando il grafico sembra di vedere il susseguirsi delle onde del mare)

Al di sotto della frequenza dei 14 cicli al secondo, vengono ancora suddivise in diverse categorie.

- Onde Alpha, con frequenza compresa tra i 14 e i 7 cicli al secondo;
- Onde Theta, con frequenza compresa tra i 7 e i 4 cicli al secondo;
- Onde Delta, con frequenza compresa tra 4 e 0 cicli al secondo.

Le diverse onde cerebrali sono anche correlate al nostro stato di coscienza.

Quando il cervello produce onde Beta, siamo coscienti, o, tanto per intenderci, siamo svegli.

Se siamo agitati la frequenza aumenta, se siamo calmi, diminuisce.

Quando il cervello produce onde Alpha, siamo in uno stato di dormiveglia o di sonno leggero.

Quando il cervello produce onde Theta e Delta siamo immersi nel sonno profondo, oppure siamo anestetizzati per un'operazione chirurgica, oppure siamo tramortiti da un trauma, oppure siamo in coma.

Quando il cervello non produce più attività elettrica, siamo al famigerato "elettroencefalogramma piatto" ovvero la morte clinica.

Nei secoli passati la morte veniva accertata ponendo uno specchio davanti alla bocca del morante, per controllare se cessava di respirare; in tempi successivi si auscultava il cuore, per controllare se cessava di battere; oggi si controlla il cervello: si è legalmente morti solamente se cessa l'attività elettrica dei neuroni.

Passiamo ora a un secondo fondamentale argomento:

## **2 - Gli emisferi cerebrali**

Se avete una pur minima nozione di anatomia, sapete che il cervello ha una forma molto strana: assomiglia al gheriglio di una noce.

E' formato da due mezzi – cervelli, che vengono appunto chiamati "emisferi" che sono vicini tra di loro, ma separati da una membrana; sono però collegati tra di loro mediante una specie di cordone nella zona inferiore, chiamato "corpo calloso", costituito da un fascio di fibre nervose che consentono l'interscambio d'informazioni tra i due emisferi cerebrali.

Ciascun emisfero controlla la parte opposta del corpo.

La scoperta fondamentale riguardo ai meccanismi del pensiero proviene dal neurochirurgo statunitense **Roger Sperry (1913 – 1994)**, premio Nobel per la medicina nel 1981.

Sperry ha portato l'umanità alla scoperta dei segreti della coscienza.

Di fronte a pazienti epilettici incurabili, per bloccare il passaggio delle convulsioni da un emisfero all'altro, effettuò interventi chirurgici di rescissione del corpo calloso. In tal modo gli emisferi non comunicavano più tra di loro.

I pazienti sopravvivevano, ma lo scienziato dovette constatare che essi venivano di fatto a disporre di due cervelli autonomi che si ignoravano a vicenda.

Egli dimostrò quanto prima s'intuiva solamente: che l'emisfero sinistro possiede la chiave del linguaggio e del calcolo, e quindi del ragionamento, mentre l'emisfero destro percepisce meglio lo spazio e il suono, e quindi la geometria e la musica.

Verificò anche fenomeni assai strani, per esempio:

Vennero poste davanti agli occhi di un soggetto con gli emisferi separati un pulcino e un'arancia:

- Con l'occhio sinistro bendato, l'occhio Destro portava le immagini all'emisfero sinistro, e il soggetto era in grado di descrivere con esattezza quanto gli stava davanti.

- Con l'occhio destro bendato, l'occhio sinistro trasmetteva l'immagine all'emisfero destro, e il soggetto riferiva di vedere cose stravaganti, tipo un'arancia piumata.

Era vero quanto intuito da Silva, che ciascun emisfero del cervello funziona da ricevitore, traduttore e trasmettitore.

La traduzione fatta dall'emisfero destro era del tutto soggettiva.

Il mondo degli scienziati è dominato da una prevalenza numerica di scienziati maschi: perciò, di fronte alle due categorie di funzioni dei due emisferi, chiamarono "maschile" l'emisfero sinistro, e "femminile" quello destro.

In tal modo davano la patente di essere razionale, logico, all'uomo, e lasciavano alla donna il ruolo di un essere guidato più dal sentimento che dalla ragione.

Nelle intenzioni di chi inventò quelle attribuzioni non vi era certamente l'idea di fare un complimento al gentil sesso, anzi, vi era più che una punta di ironia.

Ma con successivi studi fu evidente che chi ideò quella classifica con l'intenzione di sfottere le donne, in pratica si era dato la zappa sui piedi.

Infatti, andando a meglio definire le competenze di ciascun emisfero, risultò che il cervello sinistro fa ottimi ragionamenti, calcoli numerici, associazioni logiche; ma nulla più!

E non ti basta, direte voi, l'intelligenza dell'essere umano consiste appunto in quelle qualità!

Invece, il cosiddetto cervello femminile, a mano a mano che lo si studiava, rivelava capacità molto più nobili: l'immaginazione, i sentimenti, la creatività artistica, le capacità intuitive, tutto il bagaglio di potenzialità che fanno dell'essere umano qualcosa d'inimitabile, l'essere supremo descritto dalle religioni, dai poeti, e dai mistici orientali.

José Silva non ha ricevuto nessun premio Nobel, è sempre stato snobbato dalla "Intelligenza" del mondo scientifico, (che potremmo tranquillamente chiamare "mafia", nel senso di gruppo che si auto - protegge e tende a escludere chi non è del clan giusto).

Però, con pochi strumenti scientifici ma con una prodigiosa capacità di osservazione e deduzione, pervenne a conclusioni che man mano la scienza sta confermando.

La sua scoperta fondamentale, come già accennai all'inizio del capitolo, fu quella di trovare come, quando, e perché l'intelligenza di ciascun individuo si differenzia a livelli tanto clamorosi.

Dobbiamo portarci ai primi momenti della vita dell'essere umano:

Nei primi mesi di gravidanza, nel feto si formano le centinaia di miliardi di cellule nervose, al ritmo di migliaia per volta; quando nasce, il patrimonio di neuroni è ormai definito e non si può rinnovare.

Però non sono ancora formati tutti i circuiti nervosi, che collegano le cellule tra di loro e con gli organi e tessuti periferici. E con essi avviene l'evoluzione psichica che darà forma al carattere.

Nel neonato, in stato di riposo, la frequenza naturale in cui si sistema il cervello è a livello Delta; Con il passare del tempo, la frequenza naturale si sposta ai livelli Theta e Alpha.

Il bimbo sta organizzando e sviluppando le sue facoltà, e la sua coscienza si appoggia, possiamo dire, preferibilmente sull'attività dell'emisfero destro.

Basta osservare un bambino piccolo che gioca: ha una fenomenale capacità di astrarsi dall'ambiente, un'immaginazione vivissima, quando si concentra in un gioco si estrania del tutto.

Invece è assai carente dal punto di vista del ragionamento logico: chi è genitore o sta in contatto con bambini piccoli, sa bene quanto sia talvolta esasperante far capire le cose al bambino:

Gli dici di non fare una cosa e lui subito la fa: non capisce i pericoli, non ragiona, e giù rimbrotti o sberle.

Gli dici di stare lontano dalle prese elettriche, soprattutto di non infilarci le dita, e se gli spieghi che facendo così muore, ti rendi conto che non afferra il concetto: allora cerchi di chiarirlo con prospettive spaventose, che cade per terra bianco come la cera, che lo metteranno in una cassetta e lui lascerà il mondo e volerà in cielo.

Tutto soddisfatto per aver chiarito bene il concetto, non fai in tempo ad allontanarti che con la coda dell'occhio lo vedi trottare entusiasta verso la presa elettrica, e fai appena in tempo a evitare che infili le dita nei buchi della presa.

Allora ti rendi conto che la tua spiegazione, invece di tenerlo lontano dalla corrente elettrica, ha prodotto l'effetto contrario: diventare bianco, essere messo in una cassetta, volare in cielo, gli sembrano dei giochi straordinari, altro che l'automobilina o l'altalena: qui ci si diverte veramente!

Allora bisogna precipitosamente cambiare le immagini:

“se tocchi la presa elettrica non vedrai più la tua mamma, che addirittura andrà a comprare un altro bambino. Inoltre il tuo amato orsacchiotto se lo prenderà quell'altro bambino”.

Allora vedrete il bimbo stringere con più forza l'orsetto, e afferrare la gonna della mamma, perché non si allontani. La spiegazione questa volta è servita, perché gli abbiamo trasmesso le immagini giuste.

E, imparato il trucco di sfruttare l'immaginazione del piccolo, la useremo per mettergli il pigiamino e fargli prendere sonno, o fargli inghiottire tutta la pappa: basta iniziare una bella favola, piena di colori e sensazioni, e proseguire senza sosta: il bimbo ha acceso un proiettore cinematografico nella sua testa, è imprigionato della sequenza ininterrotta d'immagini contenute nella favola, e non riesce a mettere in azione capricci o diaboliche invenzioni che ti impediscono di tenerlo a freno.

### **Questo perché l'emisfero destro della fantasia è dominante.**

Poi, con la crescita, le cose pian piano cambiano.

Le favole non funzionano più come una volta, comincia a contestarne i passaggi illogici:

“se il lupo ha mangiato la nonna, come fa la nonna a uscire dalla pancia del lupo ancora viva? Ma non capisci che prima l'ha tutta masticata?”

Allora ti spazientisci, basta favole, ormai sei un ometto, dritto e in riga, obbedire, e fare il proprio dovere.

E così diventa un ometto, poi sarà un uomo: razionale, pieno di buon senso, eccetera eccetera.

Nel suo cranio è avvenuto un cambiamento eccezionale, seppure invisibile:

### **L'emisfero sinistro, quello razionale, è diventato dominante.**

Silva ha scoperto che questo non avviene in tutti: stima che circa il 10 % degli esseri umani continui a usare entrambi gli emisferi, senza che uno prevalga sull'altro.

Sia ben chiaro: si parla di cervello dominante, non è che il soccombente non funziona più: se leggo un romanzo, è l'emisfero destro che mi fa immedesimare nel protagonista, vivere le sue emozioni, vedere con la fantasia luoghi esotici o fantastici.

Il fatto è che quella fantasia è fine a se stessa, quando chiudo il libro le immagini si spengono, torno alla realtà, che è quella che i miei occhi vedono, e la ragione giudica. E tutto quello che faccio, le decisioni che prendo, tutto avviene sotto il dominio dell'emisfero sinistro.

Invece quel 10 % dell'umanità funziona con entrambi gli emisferi attivi: tutto il cervello lavora in modo armonico e coordinato, diventa uno strumento eccezionale

Si vive una vita più ricca, intensa di emozioni, la differenza è pari a quella che esiste tra radio e televisione.

Una parte di noi pensa, e l'altra crea l'immagine corrispondente.

E non sono solo immagini, ma tutto il repertorio sensoriale: il cuoco geniale immagina quale sapore verrà fuori da due ingredienti diversi, l'arredatore di un ambiente s'immagina quale effetto ne trarrà chi lo abita, gli esempi sono infiniti.

Mentre la parte logica sa solamente richiamare alla memoria un'informazione, la parte immaginativa non ha limitazioni, la mente può creare qualsiasi immagine, non solo ricordi, ma cose che non esistono.

E questa è la strada per la creatività: creare con l'immaginazione qualcosa che non esiste, o perlomeno qualcosa che ancora non esiste, ma che in seguito si materializzerà.

Il pittore si pone di fronte ad una tela bianca, immagina qualcosa e poi con pennelli e colori la realizza.

Un aneddoto viene tramandato riguardo uno dei massimi artisti di tutti i tempi, Michelangelo Buonarroti.

Era noto per il suo carattere spigoloso, pronto ad accendersi se provocato.

Perciò la gente lo trattava con le molle, non sapeva mai come avrebbe reagito.

Era capace di mandare al diavolo persino il Pontefice che gli dava da vivere.

Narra l'aneddoto che un giorno alcuni suoi concittadini fossero curiosi di vedere quale nuovo capolavoro stesse nascendo nella sua bottega.

Facevano capolino timorosi di disturbarlo, vedendolo intento a scalpellare furiosamente un enorme blocco di marmo.

Il più audace cercò di intavolare un dialogo, cominciando con un complimento:

"Ma come fate, mastro Michelangelo, a trarre figure tanto belle da quella pietra?"

Michelangelo interruppe il suo martellamento e stava per dare di fuori per essere stato disturbato, ma il tono garbato del visitatore gli impedì di mandarlo subito al diavolo.

In un impeto di cortesia, rispose:

"Ma non vedete che cosa faccio? Devo liberare la figura da tutta quella pietra che le sta attorno!"

Poi riprese il suo lavoro.

Questo non vale solo per gli artisti, serve anche a noi, magari sul posto di lavoro:

Lavoriamo in un ufficio, conosciamo le procedure, i percorsi delle pratiche, l'organizzazione del lavoro.

Con l'immaginazione l'intero ufficio diventa liquido, possiamo modificare i passaggi del lavoro, riorganizzarlo in modo più logico e conveniente, e da semplici esecutori diventeremo presto qualcuno che si fa notare, per suggerimenti o nuove iniziative.

La Bibbia recita: "E Dio creò l'uomo a sua immagine e somiglianza".

Come lo interpretate, che Dio è un omone barbuto, seduto su una nuvola?

In effetti, nei secoli passati, qualcuno la pensava proprio così.

"Se io assomiglio a Dio, vuol dire che Dio assomiglia a me. Perciò avrà sembianze umane".

E così veniva raffigurato. E anche oggi forse qualcuno continua a pensarla così.

La qualità sostanziale di Dio è che Egli ha creato il tutto, e ogni cosa dipende da Lui.

“Non si muove foglia che Dio non voglia” – recita un ritornello.

Invece, non sarà forse che la somiglianza nostra con Dio sta nel fatto che Dio instillò nell'uomo una scintilla del suo essere, la capacità di creare?

Vedo un fiume impetuoso, voglio attraversarlo, e nella mia mente si crea l'immagine di un ponte.

Poi ci vorranno ore di lavoro, una quantità di pietre e legname, e il ponte esisterà davvero.

Ma senza una mente umana che lo pensò, come avrebbe potuto realizzarsi?

Un particolare molto significativo:

In tutta la cultura autoctona delle Americhe, a nessuno venne mai in mente di inventare la carriola.

Conoscevano bene il cerchio, addirittura i Maya facevano il calendario circolare, ma nessuno ebbe l'idea di farci un buco al centro, infilarci un bastone, e costruire una carriola.

Sarebbero seguiti il carretto, forse anche le strade, e chissà quante altre invenzioni.

Invece, niente: portarono sempre tutto sulle spalle.

L'uso costante dell'emisfero destro apre anche la porta ad altre qualità della nostra mente, che giacciono silenti nel profondo del nostro essere..... qualità misteriose, inquietanti per chi non ne ha la minima consapevolezza.....

Chi di voi non si è reso conto che esistono persone più fortunate degli altri, e altre che sembrano attirarsi tutte le disgrazie del mondo?

La persona cui tutto va storto alza gli occhi al cielo, e rivolge una muta domanda al Signore (qualche volta, altro che silenzio, urla disperato)

“Signore, quale colpa ho mai commesso per meritare tutto questo?”

“Perché a qualcuno le cose vanno sempre bene, e a me tutto va storto?”

La persona fortunata, se è anche intelligente, non si pavoneggia, perché si attirerebbe l'odio del prossimo.

Se qualcuno gli rinfaccia che a lui tutte le cose vanno sempre a finire bene, mentre agli altri va tutto storto, si stringe nelle spalle, quasi a discolparsi: non è né colpa, né merito suo, se le cose gli vanno bene.

In verità, sta fingendo: in cuor suo sa benissimo quando e come si è procurato la fortuna:

Avrebbe potuto scegliere se andare a destra o a sinistra, ma qualcosa dentro di sé, una sensazione, un impulso che magari andava addirittura contro ogni aspettativa logica, l'ha spinto a fare la scelta che poi risultò essere quella giusta.

Non è vero che la fortuna non la merita, se l'è guadagnata!

Sono persone che hanno una marcia in più rispetto agli altri.

Questa marcia in più ha molti nomi:

Sesto senso, bernoccolo per gli affari, altri sono più trancianti e volgari: “Ha sempre un gran sedere!!!!”

Rientrano in queste facoltà le premonizioni, fenomeni telepatici, e chissà quante altre cose misteriose.....

Ma noi alzeremo il velo anche a queste cose tanto inquietanti, e scopriremo che non sono per nulla inquietanti, sono la naturale potenzialità del nostro essere.

Josè, con le sue ricerche, si rese conto di appartenere a quel 10 % di persone con una marcia in più, e tutta la sua vita era lì a dimostrarlo:

Non si rassegnò mai a situazioni che non accettava: quando a sei anni lo zio gli diede la cassetta da lustrascarpe e lo mandò sulla strada a guadagnarsi da vivere, non pensò mai, neanche per un istante, a rassegnarsi a un destino di “under dog”, come dicono in America, un “*sottocane*” nella traduzione letterale, o “*cane sconfitto*”, come recita il dizionario.

V’immaginate la vita di un lustrascarpe messicano in mezzo all’arrogante società dei dominanti “**WASP**” (**White –Anglo –Saxon –Protestant**), dove la cultura media è circa quella di un *caw – boy*?

Quanta gente invece, addossa la colpa della sua sconfitta nella vita alle umili origini, alla mancanza d’istruzione, alla cattiveria degli altri?

Josè non si fermò mai.

Convintosi di possedere una mente che sapeva esprimere il meglio delle potenzialità, andò a cercarne i limiti, si dedicò con successo a sviluppare doti di “guaritore psichico”, e divenne un guaritore con nel suo repertorio una serie impressionante di guarigioni, dal cancro alle cisti all’ano.

Josè ha aperto la strada, e noi possiamo seguirlo con altrettanto successo, magari anche superarlo.

**Non esistono limiti.**

**Ognuno di noi possiede ogni tipo di potere.**

**Ma solamente allo stato potenziale.**

**Nulla viene regalato, dobbiamo lavorare.**

**Se siete pigri, siete dei perdenti.**

Josè ci porta per mano al punto dove abbiamo commesso l’errore, quando abbiamo scelto di vivere usando solo mezzo cervello, e ci insegna come fare a rimediare, mettendo in moto anche l’emisfero destro, che avevamo lasciato in disparte.

Se appartenete a quel 10% di persone fortunate, starete sorridendo, perché tutto quello che vi ho detto lo sapevate già nel vostro cuore.

Forse però a un certo punto avete smesso ogni sforzo per andare sempre oltre i vostri limiti, come fece invece Josè.

Avete in mente la pigrizia? Pochi sanno impegnarsi a fare sforzi non indispensabili.

Il famoso pittore **Francisco Goya (1746 – 1828)** visse fino a oltre ottant’anni, che ai suoi tempi era un’età eccezionale.

La sua vita fu amareggiata da una tremenda sordità.

Visse gli ultimi anni della sua vita in isolamento, in una casetta che i vicini chiamavano “la quinta del sordo”, ovvero “la casa del sordo”.

Morì solo, e quando i vicini lo trovarono, scoprirono che aveva dipinto tutte le pareti con i suoi più affascinanti capolavori, detti “le grisaglie” perché in bianco e nero.

In un angolo di un dipinto, poco prima di morire aveva scritto: “**Aun aprendo**”, ovvero:

**“Sto ancora imparando”.**

## Capitolo 3: impariamo le tecniche di Josè Silva

Ricordiamo la seconda frase del postulato di Josè:

**Adesso stai imparando a usare di più la tua mente, e a usarla in un modo speciale.**

Ricordiamo le tre condizioni alla base delle tecniche che Josè ha preparato per noi:

- **Tutti sono in grado in apprenderle**
- **Tutti ne hanno dei benefici**
- **Nessuno può averne qualche danno.**

Strano a dirsi, gli ostacoli iniziali più pesanti gli vennero dalla quantità di benefici che se ne traggono, perché a enumerarli, sembrano esagerati, e qualcuno decisamente impossibile.

Vediamone l'elenco completo:

- Puoi eliminare lo stress dalla tua vita.
- Puoi vincere l'insonnia
- Puoi restare sveglio se ti serve
- Puoi svegliarti all'ora voluta senza la sveglia
- Puoi ricordare i tuoi sogni
- Puoi programmare i tuoi sogni per avere consigli
- Puoi migliorare la salute
- Puoi farti passare i mal di testa
- Puoi migliorare la memoria
- Puoi migliorare il rendimento scolastico
- Puoi controllare il dolore fisico
- Puoi smettere di fumare
- Puoi controllare il tuo peso
- Puoi aiutare la guarigione
- Puoi sviluppare qualità di intuizione, capacità artistiche, fiuto per gli affari, il cosiddetto "sesto senso".
- Puoi diventare chiaroveggente.

Una data storica nella vita di Josè è il **1966**, quando tenne il primo corso collettivo a un gruppo di persone che lo avevano contattato chiedendogli di insegnare loro le sue tecniche.

Questo avvenne nella piccola città di Amarillo, Texas.

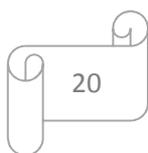
Da allora, un numero sempre crescente di persone si mise in contatto con lui chiedendogli di essere istruite alle sue tecniche, dopo avere ascoltato meraviglie da chi le aveva già imparate e le stava mettendo in pratica.

In breve tempo la fama di Josè Silva si diffuse in tutto il mondo.

I suoi libri furono "best seller" per una serie di anni, e oggi non esiste Nazione civilizzata che non disponga di centri d'insegnamento del suo metodo.

I corsi sono collettivi, non esiste un limite massimo di allievi: a Londra ho assistito a un corso di oltre 500 presenze, e tutto funzionò alla perfezione.

Però, secondo il mio personale punto di vista, il numero ideale non dovrebbe superare la trentina di persone.



Si va vestiti normalmente, purché si stia comodi (evitare scarpe strette, vestiti troppo attillati, questi sono tutti consigli ovvii). L'allievo assiste seduto su una sedia. (alcuni, esperti in yoga o altre forme di meditazione, preferiscono portarsi una stuoia e sdraiarsi, tutto questo è consentito, basta che ci si senta a proprio agio).

Anni fa il corso basico durava lo spazio di due fine- settimana; da un po' di anni invece sono stati sfrondati alcuni esercizi eccessivamente prolissi, e si riesce a impartire l'insegnamento con la medesima efficacia nello spazio di un solo fine – settimana, ma un po' allargato:

Se il corso è numeroso (una ventina di allievi), l'orario è: venerdì sera, orario 21 -24, Sabato e domenica orario 9 – 19 circa.

Se il corso è meno numeroso (una decina di allievi), si può fare a meno del venerdì sera.

Questo perché, dovendo garantire un'assistenza individuale anche se il corso è collettivo, si perde più o meno tempo nel rispondere a domande, chiarire dubbi, ecc.

E 'anche possibile organizzare il corso in giorni feriali, o a lezioni serali.

Nei prossimi capitoli descrivo in dettaglio quanto avviene nel corso collettivo tradizionale.

Darò anche specifiche istruzioni a chi volesse cimentarsi a imparare da solo, ma in questo caso chiaramente non posso garantire al lettore che avrà successo: dipende dalla sua tenacia, la sua capacità di entrare in sintonia con quanto sta imparando, se ha capito bene le mie istruzioni, tanti fattori a cui non posso dare assistenza attraverso un libro.

## Capitolo 4: andare a livello

La prima cosa che l'allievo impara è quello che nel nostro gergo chiamiamo "andare a livello": è un modo spiccio per definire il nuovo stato di coscienza di cui ci impadroniamo: andare ai livelli Alpha e Theta in stato di perfetta auto-consapevolezza. (andare in Alpha e Theta lo sappiamo già fare tutti, lo facciamo ogni notte, il guaio è che si dorme).

Questo nostro "andare a livello" è composto di tre fattori:

1. Portare il cervello a funzionare ai ritmi "**alpha**".
2. Mettere in azione l'**emisfero Destro**.
3. Portare la nostra personalità maggiormente verso il **polo positivo**.

Passiamo ora ad analizzare ciascuno di questi tre punti.

### ***Punto 1: Portare il cervello a funzionare ai ritmi "alpha".***

È una cosa nuova per noi, dobbiamo "imparare" qualcosa di nuovo.

Come si fa a "**imparare**" qualcosa?

La capacità di apprendere a fare cose nuove è una prerogativa di tutti gli esseri viventi, sicuramente tutti gli animali, forse persino anche qualche vegetale.

Avete certamente assistito a spettacoli del circo equestre: vediamo per esempio l'elefante che si siede su uno sgabellone, lo sguardo dell'animale sempre concentrato sul domatore, che tiene in una mano una frusta, e con l'altra mano, a esercizio concluso, si fruga nella tasca ed estrae una minuscola nocciolina, che infila nella bocca del bestione.

E questo immenso pachiderma mostra un'inusitata gioia per il misero premio.

Altri si servono di un cane a trovare i preziosi tartufi nascosti profondamente sotto terra:

Affinché impari a trovare il tubero, il cane viene nutrito per un certo periodo con cibo cui viene mescolato un po' di tartufo; quando l'animale avrà associato il profumo (qualcuno lo chiama puzza) di tartufo con il cibo, viene portato a scorrazzare nei boschi: non appena il suo finissimo olfatto percepisce quel sentore, il cane si mette a scavare, e alla fine dell'estrazione del tubero riceverà come premio un bocconcino di pane, affinché non cessi l'associazione "profumo di tartufo = cibo"

La parola – chiave è "**associazione**"

Le due cose: cibo e profumo di tartufo vengono indissolubilmente legate tra di loro nei circuiti neuronali del cervello.

Altre volte l'associazione è meno gradevole, il cane da difesa personale deve sedersi immediatamente al comando del padrone: se non lo fa, sa che riceverà una frustata : l'associazione non obbedire = frustata è molto meno piacevole che obbedire = premio, ma funziona altrettanto bene.

Un famoso, eccezionale artista italiano del Rinascimento, il cui nome è **Benvenuto Cellini, (1500 -1571)**, ebbe una vita lunga e tumultuosa, finì anche in prigione nel Castel Sant'Angelo di Roma, da cui evase in modo rocambolesco per fuggire in Francia alla corte del re, poi ritornò in Italia per finire nuovamente in prigione; avventure, passioni, liti erano per lui all'ordine del giorno.

Vecchio e stanco, scrisse le sue memorie, che sono la piacevole lettura di uno spaccato della vita ai tempi del Rinascimento.

Nelle sue memorie riporta un episodio accadutogli nell'infanzia: era assieme al padre, e videro una salamandra nel focolare di casa: il padre, che non aveva i mezzi per mandarlo a scuola,

cercava di impartirgli una qualche educazione trasmettendogli quanto sapeva: e, alla vista dell'animale, spiegò al figlio quello che a lui avevano sempre detto: "Impara figliolo, la salamandra è animale che non brucia nel fuoco". (non è vero, ma a quei tempi lo credevano).

Detto questo, affibbiò un solenne ceffone al figlioletto, convinto che il tal modo la nozione si sarebbe ben impressa nel cranio dell'allievo.

La cosa funzionò benissimo: anche da vecchio (superare i settant'anni a quei tempi era cosa rara), della sua infanzia Benvenuto ricordava perfettamente il ceffone e il motivo per cui l'aveva ricevuto.

Dicono che nei secoli passati, quando ancora esistevano le esecuzioni capitali come spettacolo pubblico, e padri e figli assistevano alla cerimonia, quando la testa veniva spiccata dal busto del malcapitato delinquente, il padre assestasse al figlio un solenne ceffone, accompagnato dall'ammonimento: "Ricordati bene, figliolo, quale fine fanno i delinquenti!".

Il meccanismo associativo funziona per tutti gli animali (un tempo esistevano perfino le pulci ammaestrate), ed anche per gli umani, in modo identico!

L'animale- uomo dispone anche di meccanismi più nobili, tipo il "causa-effetto":

Negli animali esso avviene in modo casuale e rudimentale, invece ha consentito all'uomo di civilizzarsi.

Dalla selce usata per spellare gli animali, alla scoperta del fuoco, tutto proviene da catene di cause – effetto.

Vi ricordate quando avete imparato a guidare l'auto? Agli inizi, era difficile persino ruotare il volante nella giusta gradazione; ma rapidamente, avete imparato a manovrarlo in modo corretto a seconda della curva che volevate imprimere all'auto.

Allora eravate pronti per passare alle marce, poi alle manovre più difficili, tipo il posteggiare in retromarcia, successivamente ad affrontare il traffico, e così via.

Adesso siete guidatori esperti, potete guidare tranquillamente mentre conversate con i passeggeri, ascoltate la radio, pensate ai fatti vostri: la guida è diventata qualcosa di automatico, eseguite ogni manovra senza bisogno di pensare a quello che fate.

Osservate il bambino ai primi giorni di scuola, quando riempie pagine di aste e cerchietti:

È concentrato, qualche volta ha persino la lingua di fuori, la penna scorre a fatica sul foglio, qualche volta lo buca, a volte scappa a tracciare degli sgorbi: è intento nel manovrare il meccanismo causa- effetto.

Poi con la pratica la penna scorre svelta sul foglio, a materializzare i vostri pensieri.

Quando si impara qualcosa, qualsiasi cosa, eseguiamo un insieme di causa – effetto che nello stesso tempo associamo tra di loro.

Anche ora dobbiamo imparare qualcosa che ci è del tutto nuovo: portare il cervello a funzionare ai ritmi Alpha.

Vi sembra impresa impossibile, come fai a manovrare il cervello? Eppure ci riuscirete, e anche con facilità.

L'allievo se ne sta seduto tranquillamente, a occhi chiusi, e ascolta la voce dell'istruttore.

L'istruttore porta l'allievo in alpha mediante una guida verbale, con un sottofondo di vibrazioni sonore che trasmettono impulsi alle frequenze volute.

Nello stesso tempo lo guida a formare un'associazione che consenta all'allievo di poter andare in Alpha da solo, ogni volta che lo desidera, anche senza la guida del maestro.

Tra le svariate associazioni che si potrebbero adottare, Josè ha scelto il conto alla rovescia.

Normalmente il ritmo alpha si produce quando dormiamo: in tal caso il corpo è del tutto rilassato, e la mente è svuotata.

Noi invece non dormiamo, ma riproduciamo volontariamente le stesse condizioni.

Per creare l'associazione: numeri decrescenti – discesa verso l'Alpha, prendiamo la rincorsa:

Si parte da un corpo con delle tensioni, per poi eliminarle.

La tensione dobbiamo crearla artificialmente, e si è scelta una tensione che dà molto fastidio, anche se non produce alcun danno, e che non si riesce a mantenere a lungo, tanto è faticosa.

Si tratta di stancare gli occhi: ruotandoli all'insù – io dico 45 gradi, il che significa ruotare gli occhi come se volessi guardarmi le sopracciglia – dopo una manciata di secondi non si riesce più a tenerli in quella posizione, sei obbligato ad abbassarli.

Mentre gli occhi sono sotto sforzo, devi pensare, contare mentalmente, e visualizzare il numero 5 parecchie volte.

**Visualizzare:** ecco una parola importante.

La facoltà di visualizzare appartiene all'emisfero destro.

Quando penso con l'emisfero sinistro, è un po' come se parlassi da solo: "Vado qua, poi vado là, faccio questo, ho appuntamento con tale persona..." In pratica verbalizzo i miei pensieri.

Invece l'emisfero destro è anche chiamato "il cervello silente": guarda delle immagini, vive delle sensazioni, prova sentimenti, ma in silenzio.

Se io penso al numero cinque, e mentalmente dico "cinque – cinque – cinque" sto usando l'emisfero sinistro.

Se nello stesso tempo immagino uno schermo televisivo, o una lavagna, o un foglio di carta, insomma qualsiasi cosa su cui si può tracciare il simbolo numerico 5, io sto usando anche l'emisfero destro.

Ed è proprio quello che voglio fare: usare entrambi gli emisferi, tutto il cervello.

Perciò, con gli occhi aperti e rivolti verso l'alto, io visualizzo e ripeto mentalmente "5 – 5 – 5 – 5 – 5" finché sento che le palpebre sono troppo stanche, e la voglia di chiudere gli occhi diventa insopportabile.

A questo punto chiudo gli occhi, le palpebre finalmente chiuse mi trasmettono una sensazione di sollievo, e nella mia immaginazione cambio numero: "4 - 4 - 4 - 4 - 4 "

L'elettroencefalogramma mi segnala che se rivolgo gli occhi leggermente all'insù, tecnicamente direi "inclinati di 20 gradi al di sopra del livello orizzontale", si manifesta un incremento di produzione di onde tipo Alpha nella zona occipitale del cervello, l'area che è delegata alla visualizzazione.

Perciò vi conviene assumere l'abitudine di posizionare le vostre immagini mentali leggermente in alto.

Come suggerimento vi consiglio di toccare con un dito la radice superiore del naso, la fossetta ove il naso si congiunge con la fronte, un pochino al di sotto della linea che unisce le due sopracciglia, e di ruotare in alto gli occhi affinché guardino quel punto.

Poi chiudete gli occhi, rilassate tutta la zona, a questo punto potete togliere il dito, e sentite come gli occhi vanno a trovarsi da soli una posizione molto comoda, nel quadrante alto dello spazio di vista.

Memorizzate quella sensazione, che potrete ricreare quando farete comparire le vostre immagini mentali.

Abituatevi a tenere gli occhi rivolti in quel modo mentre visualizzate, e funzionerete meglio.

Abbiamo così impostato le due associazioni:

- **Numero 5 = tensione nel fisico**
- **Numero 4 = scomparsa della tensione.**

Dobbiamo ora affrontare un'ulteriore associazione: numero 3 = corpo rilassato.

L'allievo ripete mentalmente e visualizza il numero 3 più volte, mentre l'istruttore comincia una guida verbale che passa in rassegna tutto il corpo, cominciando dal cuoio capelluto:

“rilassa il cuoio capelluto, sentilo scorrere sul cranio, senti come si rilassa, senti la vibrazione dovuta alla circolazione, ....” E così via, scendendo man mano fino alla punta dei piedi.

Per questo passaggio Josè Silva si è ispirato al Training Autogeno, che è l'antenato di tutte le tecniche di rilassamento fisico. Funziona, il corpo abbandona le tensioni, alla fine della ripassata vi trovate con il corpo fisico libero da tensioni muscolari.

E questo rilassamento fisico il nostro cervello lo associa con il numero 3.

Ecco fatta un'altra associazione:

- **Numero 3 = corpo tutto rilassato**

Poi andiamo ancor più nel difficile, dobbiamo associare il numero 2 con la mente rilassata.

Invece è facile, basta contare e visualizzare il numero 2, mentre riviviamo le sensazioni che abbiamo veramente vissuto in certi momenti della nostra vita.

-una giornata al mare: significa prendere ombrellone, stuoia, crema abbronzante, un buon libro, e dedicare la giornata a fare niente: leggiucchiare, dormicchiare, sentire il calore del sole sulla pelle.

Per un po' lasciamo a casa il lavoro, i fastidi, la mente si riposa.

L'istruttore vi fa rivivere svariate situazioni dove la mente è rilassata: una giornata a pescare, una passeggiata in un bosco, ecc.:

E il vostro cervello crea l'associazione:

- **Numero 2 = mente ben rilassata.**

Il numero 1 non ha bisogno di particolari associazioni: se la crea lui da solo, significa che sono arrivato dove volevo:

- **Numero 1 = risultato finale = mente rilassata in un corpo rilassato.**

Abbiamo così creato in stato di perfetta coscienza le condizioni in cui il cervello produce onde Alpha.

Un ulteriore approfondimento lo otteniamo con un passaggio da brivido:

Invece che semplicemente immaginare, dobbiamo fare molto di più: proiettarci dentro le nostre immagini mentali.

Arriviamo così al

### ***Punto 2: mettere in azione l'emisfero Destro come emisfero dominante.***

La differenza tra immaginare e proiettarci nelle immagini è un po' come se, andando al cinema, invece di guardare semplicemente il film, noi entrassimo nella trama:

Sei seduto comodo nella tua poltrona, e guardi sullo schermo un film western: cavalieri che si sparano, indiani che attaccano ululando.

Se ti proietti dentro lo schermo, non sei più seduto comodamente nella tua poltrona, sei scarraventato dentro la prateria: allora il sole è alto nel cielo sopra la tua testa, e picchia, l'aria è fresca, senti l'odore della polvere, il paesaggio ora ti circonda da ogni lato, sopra di te, sotto i tuoi piedi.....

**Tu sei nella prateria.**

Noi del corso però non scegliamo scene tanto angoscianti, anzi, ognuno sceglie quello che più gli aggrada per quello che chiamiamo “il luogo ideale di rilassamento”.

Sei stato in vacanza, hai visto luoghi belli in cui ti sei trovato a meraviglia, oppure ci sono luoghi ancora più belli che però hai solo visto nelle riviste o al cinema o alla televisione: con la fantasia puoi benissimo adottarlo come il tuo luogo ideale di rilassamento.

Un’insegnante americana che insegna un corso copiato dal Metodo Silva, lo chiama “Instant Holiday” (la “Vacanza Immediata”). Non hai bisogno del viaggio in aereo, dei bagagli, niente spese: con la tua fantasia puoi di colpo trovarti già sulla spiaggia tropicale, con il tuo drink preferito in mano, ben comodo sulla sdraio: davanti a te un mare dai colori fantastici, sopra di te stormiscono le palme, la sabbia è finissima, una leggera brezza ti accarezza la pelle.

A qualcuno potrebbe sembrare una patetica consolazione: non potendo andare a Tahiti mi accontento di sognarlo.

Ricordate però che la vostra coscienza si è trasferita nella dimensione in cui normalmente si dorme, e allora le cose cambiano:

d’accordo, non vi sveglierete con una bella abbronzatura, o una sgradevole scottatura, ma in compenso non avete speso un euro, e la mente si è riposata come se veramente voi foste stati in vacanza.

Volete fare una prova?

A occhi chiusi, immaginate di avere vicino al vostro volto un bel limone:

È così vicino che il naso ne sente il profumo delicato; aprite la bocca e immaginate di spremere sulla lingua il succo del limone. Ricordate il sapore aspro e pungente, ora il succo scende copioso, riempie la bocca.....

(Fate questa prova di immaginazione, poi riprendete la lettura).

Se avete immaginato con vivezza quello che i vostri sensi provano, vi troverete con la bocca piena di saliva.

Il limone era immaginario, non esiste, ma il cervello non lo sa, e allora mette in azione le sue difese:

Se il succo di limone entrasse in contatto con la mucosa della bocca piuttosto asciutta, la cuocerebbe (avete presente il carpaccio?).

Allora aziona subito le ghiandole salivari, a inondare di saliva la bocca, onde annacquare il succo di limone e neutralizzarne l’effetto corrosivo.

### **Il cervello non è in grado di distinguere tra immagini inventate e immagini reali:**

Un gioco malvagio che piace ad alcuni bambini è il divertimento di mandare di traverso il pranzo di un altro ragazzino che sta a tavola con loro:

“ho visto che sputavano nella tua minestra....gli spaghetti sono vermi vivi....la carne che mangi l’hanno presa da un gatto finito sotto un’auto.....”

Il divertimento sta nel vedere quale effetto provoca nella povera vittima dello scherzo: se gli passa solamente l’appetito, o addirittura gli viene voglia di vomitare.

Questo perché l’immagine mentale viene presa alla lettera dal cervello, che manda messaggi allarmati in giro per il corpo, a tutto l’apparato digerente che stia in guardia, se ha inghiottito cibo sbagliato, che se ne liberi immediatamente....

Riuscite a immaginare la tempesta di ordini che si incrociano dentro di noi?

Sembra di vedere una corazzata bombardata a tradimento.....

A questo punto, siamo arrivati al famoso livello alpha: la nostra coscienza non è più dove c’è il corpo, non ci ricordiamo di essere in una sala con altre persone, seduti su una sedia ascoltando una voce che vi giunge da lontano, un po’ va e un po’ viene, siamo in quello che viene definito “stato di coscienza crepuscolare”.

La nostra mente può vagolare qua e là, talvolta siamo come addormentati, qualcuno alla fine dell'esercizio esclama "Ahimè, ho perso l'esercizio, mi sono addormentato!"

In realtà non è così, non ha perso nulla.

Era in quegli stadi descritti da Josè Silva come prodromi di un'inversione completa della coscienza.

Siamo nel profondo Alpha o Theta, non fa differenza.

E in questo stato avviene qualcosa di grandioso:

### **Possiamo modificare il nostro carattere.**

Sappiamo tutti quanto sia difficile, se non impossibile, toglierci di dosso dei difetti congeniti:

Hai un bel dire a una persona che non deve essere apprensiva, avere sempre paura che capiti qualche disgrazia alle persone care. Ti risponderà: "Lo so che hai ragione, ma non ci posso fare nulla: sono fatta così!"

E lo stesso discorso vale per i pessimisti, gli insicuri, i collerici, gli avari, i diffidenti.....aggiungete anche voi qualcuno alla lista, sono certo che ne troverete a bizzeffe.

E siamo così arrivati al

### ***Punto 3: – portare la nostra personalità maggiormente verso il polo positivo.***

Tutto quello che esiste può essere riferito a una doppia polarità:

Positivo – negativo per l'elettricità, luce e oscurità, Yin e Yang, freddo e caldo, e così via.

Per la nostra personalità prendiamo in prestito dall'elettricità i termini positivi e negativi, intendendo l'uno come il contrario dell'altro.

Potremo così fare un lungo elenco di pregi e difetti:

Positivo sarà l'ottimismo, negativo il pessimismo

Positiva la sicurezza in se stessi, negativo la mancanza di autostima

Positiva la fiducia di trovare nei prossimi amici e aiuto, negativa la diffidenza preconcetta;

Positiva l'allegria, negativo lo sconforto.

Ricordate il famoso bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?

L'insieme di questi e altri fattori ancora vanno a formare quello che chiamiamo il nostro carattere.

E le caratteristiche cui facciamo riferimento sono vere e proprie vibrazioni energetiche, che possono essere chiaramente percepite dal prossimo.

Chi di voi non conosce persone che non vorreste mai incontrare, se non riuscite a cambiare in tempo marciapiede vi acchiappano e vi rovinano la giornata.?

C'è il lamentoso che ti fa vedere tutte le cose che non vanno: alla fine, se eri di buonumore, dopo non lo sei più.

C'è l'aggressivo che dopo un po' che gli sei vicino cominci a sentirti prudere le mani dalla voglia di malmenarlo.

C'è l'ipocondriaco che ti fa l'elenco dei cento dolori e una sfitta che lo tormentano, ti dà il resoconto completo delle comuni conoscenze colpite da crudeli malattie.

Esiste una legge dell'acustica per cui ogni oggetto ha la sua lunghezza d'onda caratteristica.

Mettete due pianoforti vicini, scoprite le corde, e fate vibrare una corda qualsiasi di uno dei due pianoforti: vedrete che, senza essere toccata, la corda corrispondente dell'altro pianoforte si mette a vibrare.

Sembrerebbe che quel tipo di energia nervosa obbedisca a una legge analoga:  
L'aggressivo fa vibrare la tua potenziale aggressività, tende a scatenarla, e così via.  
Per fortuna esistono anche persone positive, purtroppo molto più rare di quelle negative.  
Quando sei vicino a una persona positiva, ti confidi e ti sfoghi, ma poi ti senti meglio.

Anche se sta solamente ad ascoltarti in silenzio, la sua sola vicinanza ti scalda il cuore.  
E dopo ti senti sollevato.

Un detto cattivissimo recita:

“Dopo i quarant'anni, ognuno è responsabile della faccia che ha”

Lo trovo molto vero, anche se terribile.

Guardando con attenzione, non vi sarà difficile leggere la cattiveria o la bontà, l'avarizia, la diffidenza, l'onestà, la lussuria.....quante cose dicono i volti!

E anch'essi sono un prodotto del nostro carattere.

A Torino esiste un Museo terrificante, chiamato “Museo di Antropologia Criminale”: per fortuna non è aperto al pubblico, è collocato presso l'Istituto di Medicina Legale, a disposizione degli studiosi autorizzati: è la raccolta fatta da **Cesare Lombroso (1835 – 1909)**, un ricercatore che per tutta la vita inseguì le prove che convalidassero una sua teoria:

Cercare nel cervello le differenze biologiche tipiche dei criminali.

E 'una raccolta di teschi, cervelli e teste mozzate messe sotto formalina, dei più abietti delinquenti, che vennero regolarmente giustiziati: una visione raccapricciante.

I volti dei miserabili sono impressionanti, volti di assassini, pervertiti, maniaci omicidi, ma le prove che Lombroso cercava non furono mai trovate: il cervello di per sé era regolare, l'uso che ne fecero fu infame, e la vita che condussero è tutta scritta sui miseri volti.

Esiste anche un'altra legge molto crudele, ma le cose stanno proprio così:

**Alle persone negative, le cose vanno più storte che alle persone positive.**

Sembra che si attirino le disgrazie.

Viceversa, le persone positive attirano verso di sé altre persone positive, pian piano si allontanano da quelle negative, e vivono molto meglio.

Ci sono quelli che si proclamano sfortunati nelle amicizie e negli amori, trovano sulla loro strada solamente disonesti e bugiardi: la dura verità è che se li vanno a cercare.

La ragione di tutto questo è che i simili e gli opposti si cercano e si trovano, nel bene e nel male.

Chi vuol essere vittima va a cercarsi un carnefice, il boia cerca gente che gli offra il collo.

Se le cose stanno così, (e vi garantisco che stanno proprio così), non è forse meglio diventare più positivi?

Te lo cantano persino in musica: “*Pensa positivo, pensa positivo!*” è il ritornello di una popolare canzonetta.

Ebbene, quando siamo in Alpha, possiamo spostare verso il positivo la nostra polarità!

Questo perché la coscienza si è trasferita in livelli che di solito appartengono alla zona inconscia della personalità, dove hanno fatto nido le esperienze precedenti della nostra vita, e la melma del tutto si è condensata nella personalità.

Siamo arrivati a toccare un punto fondamentale: l'inconscio.

Aprire il libro dell'inconscio significa aprire il vaso di Pandora.

(ricordate la figura mitologica? Pandora era una bellissima fanciulla alla quale Zeus aveva donato un vaso sigillato, con l'ordine di non aprirlo mai: ma Pandora, curiosa, lo aprì e dal vaso vennero fuori tutti i mali del mondo).

Secondo Sigmund Freud, il primo grande studioso dell'inconscio, siamo fatti come un iceberg.

Un iceberg è una montagna di ghiaccio che galleggia nel mare: in base alle leggi del galleggiamento, una parte emerge dall'acqua, e nove parti restano sommerse; ebbene, una parte di noi è quella di cui siamo consapevoli (come mi chiamo, quali sono i miei gusti, i miei ricordi, sono padrone delle mie azioni, ecc.)

Ma esiste in me una parte nove volte più grande, che mi è ignota, ma da cui sono condizionato e che mi costringe ad agire in un certo modo.

Prima di tutto il mio carattere: gli psicologi mi spiegano che si è formato essenzialmente nei primi anni di vita, dalle esperienze infantili: se avevo genitori illuminati o digiuni delle più elementari norme per educare nel modo giusto i figli: se li fai sentire incapaci ne farai degli insicuri, se li percuoti ne farai a loro volta dei genitori maneschi, se glie le dai sempre vinte ne farai dei prepotenti.....

Ma questo non è un corso di psicologia, lascio che siano gli psicologi, se l'argomento v'interessa, a dilungarsi sull'argomento dell'inconscio e delle sue stranezze.

A noi quello che importa è migliorare il carattere.

Anche qui, la cosa è molto più facile di quanto potrebbe sembrare.

A livello alpha, la tua coscienza si è spostata nella zona che normalmente appartiene all'inconscio, come quella durante il sonno quando l'inconscio produce il fenomeno che chiamiamo sogno, e chi ricorda i propri sogni sa quanto strani e misteriosi essi siano.

Adesso però arriva qualcosa all'inconscio: la voce dell'istruttore, che ti detterà frasi benefiche che arrivano diritto al bersaglio: vengono recepite e assorbite dall'inconscio, producendo l'effetto di spostare la nostra polarità verso il positivo.

Abbiamo così completato il percorso di "andare a livello".

Per ritornare al livello Beta, l'istruttore conterà per voi da 1 a 5; arrivati a 5 aprite gli occhi, e siete tornati alla realtà dell'aula.

Che cosa è successo?

Apparentemente nulla, invece è successa una cosa importante, di cui vi renderete conto nel proseguimento delle lezioni.

Alcuni allievi hanno già sperimentato altre tecniche per andare in Alpha, e anch'io ho provato molte altre tecniche. Ma tutti mi confermano, ed io sono d'accordo, che nessun'altra tecnica ti porta così profondo.

In effetti, non c'è solo Silva che ti porta in Alpha, esistono tecniche millenarie, praticamente tutte nate in Oriente.

Vediamo le principali:

- Lo **Yoga**, nato probabilmente in Tibet e diffuso in India, che lavora sul fisico mediante posizioni che rendono agile la spina dorsale e con essa tutte le fasce nervose, i canali energetici, gli organi interni. Inoltre si lavora con la respirazione, e con essa si agisce sull'energia assorbita dall'ambiente esterno. Si lavora sui famosi sette centri energetici chiamati Chakra.

Il lavoro è lungo, ma i risultati sono ottimi. Però quasi tutti si fermano lungo il cammino, e non vanno molto oltre una buona ginnastica fisica.

Chi prosegue può ottenere risultati eccezionali, si passa dal fachirismo fino alla mitica Illuminazione, l'Estasi suprema, il Nirvana.

Però ti spiegano che non basta una sola vita, bisogna passare attraverso molte reincarnazioni.....

- Le forme **giapponesi** di meditazione, molto scenografiche, dove i meditanti accosciati sul pavimento vengono tenuti d'occhio da un sorvegliante esperto nel vedere se il discepolo per caso non stia dormendo. In tal caso assesta sul malcapitato un tremendo colpo con un bastone piatto sulle fasce muscolari del collo, risvegliando immediatamente il meditante dal sonno in cui era scivolato.

Ci sono poi tecniche molto particolari, le più diffuse in Occidente sono:

- La **Meditazione Trascendentale**, in cui il meditante recita mentalmente ininterrottamente un "mantra", ovvero una frase o una parola senza significato che però ti viene consegnata (il termine più appropriato però sarebbe "venduta") come se fosse magica, creata appositamente per te.

- La tecnica **Buddista** creata dal Monaco Nichiren Daishonin, che consiste nel recitare in continuità la celebre frase che suona pressappoco "nàm miyò rēnghe kiò".

- Le danze vortuose **Sufi**, provenienti dal mondo islamico

- Le **Macumbe** e i riti Voodoo, originari dall'Africa Nera.

La Meditazione Trascendentale e quella Buddista di Daishonin operano in un modo molto particolare:

Per fermare l'emisfero sinistro, usano la tecnica che serve per mantenere in forma gli scoiattoli in gabbia: una ruota in cui l'animaletto corre come un matto, restando sempre nello stesso posto.

Anche qui l'emisfero sinistro, quello che verbalizza i nostri pensieri, viene messo a girare a vuoto, ripetendo all'infinito la stessa frase.

A poco a poco la nostra coscienza perde interesse a quello che dice, la monotonia del gesto crea una piccola trance, e comincia ad affiorare una consapevolezza più profonda, quella dell'emisfero destro.

Certe volte persino la recita del rosario produce effetti di piccola trance.

Le danze Sufi e le Macumbe invece stordiscono il corpo con movimenti convulsi, fino a portare la mente a stati parossistici, quelli chiamati "stati alterati di coscienza".

Ognuna di queste tecniche ha una sua utilità, che però si perde in massima parte quando viene trasportata fuori dall'ambiente culturale che l'ha generata.

Invece la tecnica messa a punto da Silva porta ben altri risultati, giacché opera non solo sul cervello fisico, ma nel carattere della persona. Inoltre viene finalizzata a benefici molto pratici.

Dal mio particolare posto di osservazione, come istruttore, ne ho visto i risultati su moltissime persone, e talvolta sono rimasto anch'io impressionato dagli effetti che produce.

Mi è rimasto impresso il ricordo di un caso avvenuto già al termine del primo esercizio, dopo appena una ventina di minuti di livello Alpha:

al termine dell'esercizio, di solito si fa una pausa, ci si sgranchisce le gambe, qualcuno beve un caffè o una bibita.

Tutti gli allievi si alzarono, meno uno che rimase stranamente immobile sulla sedia. Mi avvicinai a controllare se stava bene, e vidi che ogni centimetro della sua pelle trasudava in continuazione gocce di sudore. Era un uomo di mezz'età, abbastanza corpulento, e sembrava un enorme ghiacciolo che si fondeva, rivoli d'acqua ruscellavano in una pozza che si allargava sul pavimento.

Come appurai in seguito parlando con lui, mi resi conto che era una persona in forte stato di stress, che gli procurava una grave ritenzione di liquidi nei tessuti.

Con l'esercizio, il rilassamento fisico e lo stato Alpha gli avevano subito procurato il rilascio dei liquidi.

Non ci furono problemi, nel proseguire il corso ebbe ottimi benefici.

L'unico problema di quella prima sera fu di impedire che si prendesse una polmonite: era inverno, eravamo ospiti di una scuola che non offriva alcun genere di conforto, l'uomo era completamente fradicio, come se fosse caduto in un fiume, e dovemmo rimediare avvolgendolo in un gran numero di cappotti, finché non fu un poco asciutto.

Al termine di una serie di esercizi, l'allievo padroneggia la tecnica di andare a livello da solo.

Purtroppo per tutti noi, quello che impariamo in questo particolarissimo settore, assomiglia per certi versi alla ginnastica fisica: se vai in palestra e ti crei un bel fisico, per mantenerlo sei obbligato a continuare ogni giorno a fare ginnastica.

Qui succede una cosa analoga: hai imparato ad andare a livello, se vuoi conservare la nuova abilità che hai conquistato devi continuare ad allenarti con regolarità, se possibile almeno una volta al giorno.

Se fai pratica regolarmente, diventi sempre più bravo; se smetti per lunghi periodi, quando vuoi ricominciare ti scontri con parecchie difficoltà, talvolta non riesci più ad andare in Alpha.

E' per questo che l'organizzazione che diffonde il Metodo Silva nel mondo garantisce una clausola: che l'allievo iscritto al corso avrà per tutta la vita il diritto di frequentarlo nuovamente tutte le volte che lo desidera, gratuitamente.

Vogliamo che non sia come una vacanza o una crociera: ritorni a casa con dei bei ricordi, che a poco a poco si affievoliscono: vogliamo che l'allievo operi su se stesso un cambiamento radicale, permanente.

L'ho già detto e lo ripeto: se leggete questo libro e basta, avrete sprecato un'occasione unica per migliorare la vostra vita.

La pratica dell'andare a livello regolarmente non costituisce un sacrificio pesante per l'allievo, anzi: andare a livello è una cosa piacevole, e lo diventa ancora di più man mano che si fa pratica.

Non diciamo che sia come una droga, di cui non puoi più fare a meno: diciamo che diventa una piacevole abitudine, come potrebbe essere il tè della cinque per gli inglesi, "a tazzulilla o 'caffè" per i napoletani, che piace tanto anche a tutti noi.

Che cosa deve fare l'allievo, quando ha finito il corso ed è solo a casa sua?

Deve ritagliare un quarto d'ora, o una decina di minuti, meglio di tutto venti minuti, di tempo a sua completa disposizione.

Stacca il telefono, evita che lo interrompano, e si cerca una posizione seduta comoda: sedia, poltrona, sofà, va tutto bene, purché non esageri in comodità tanto da trasformare il livello in una pennichella.

Seduto comodamente, chiude gli occhi, fa un respiro profondo, e mentalmente pensa e visualizza il numero 3 per tre volte.

Poi un altro respiro profondo, e pensa e visualizza il numero 2 per tre volte;

Poi un altro respiro profondo, e pensa e visualizza il numero 1 per tre volte.

(Avrete notato che non facciamo più il numero 5 con gli occhi rivolti in alto, né il numero 4 quando li si chiude: questo era solo nei primi esercizi del corso, poi abbiamo ormai recepito tali associazioni e non abbiamo più bisogno di rinforzarle ogni volta).

Poi con l'immaginazione creiamo attorno a noi il nostro luogo ideale di rilassamento.

Quando siamo nel nostro luogo ideale, rinforziamo l'associazione "numeri decrescenti= =livelli più profondi" contando ancora da 10 a 1.

Se avete l'impressione che non sia sufficiente, che siete ancora seduti sulla vostra sedia, insistete nei conti alla rovescia, magari da 25 a 1, o da 50 a 1, o addirittura da 100 a 1.

A un certo punto perderete il conteggio, ormai siete arrivati al livello giusto.

Di solito, tra gli svariati luoghi di rilassamento possibili, troveremo che è quello in cui ci troviamo meglio.

Però nulla vieta che manteniamo la possibilità di scegliere tra diversi posti, magari d'estate con il caldo troveremo più piacevole immaginare un posto fresco, d'inverno un posto caldo....

Va tutto bene, a una condizione: quando vai a livello, scegli un posto e uno solo: sforzati di creare le condizioni per cui t'immedesimi in quello che la fantasia crea, vedi cosa c'è davanti a te, alla tua destra, alla tua sinistra, sotto di te, sopra di te....ti concentri sui particolari: immagina gli odori e i profumi, metti in azione il gusto e il tatto, immaginando sapori, sensazioni sulla pelle, tutto quello che riesci a immaginare va bene.

Ma evita di saltare da un posto all'altro, devi acquisire anche un'abilità mentale che è fondamentale nella vita: la concentrazione.

Lo studente che s'immerge nei libri e non viene distratto da rumori, pensieri oziosi, e altro, avrà un ottimo rendimento quando studia.

Lo studente distratto rende infinitamente di meno.

E così è per tante altre cose, oltre che per lo studio.

A questo punto può succedere di tutto, e tutto quello che succede va bene: talvolta ti sembra di aver fatto una bella dormita, ma non è così: si tratta di uno stato mentale molto particolare, che non può essere confuso con il sonno.

Infatti la nostra mente posiziona attorno a noi un sistema complesso di sorveglianza: anche se hai gli occhi chiusi, percepisci immediatamente se qualcuno ti sta osservando in silenzio; se sei in una sala di attesa aspettando il tuo turno, quando tocca a te magicamente apri gli occhi; i rumori che non t'interessano, tipo chiasso del traffico o i discorsi degli altri, li elimini e non li senti più: ma se qualcuno ti chiama, apri di colpo gli occhi e rispondi (comunque è meglio che facciate in modo che non succeda).

Questo invece non succede nel sonno, dormi e basta, se sei in treno e ti rubano la valigia, manco ti svegli.

Se hai solamente un limitato periodo di tempo per stare a livello, quando quel tempo è trascorso aprirai gli occhi con assoluta tempestività.

Eseguito controlli scientifici su esperti praticanti di tecniche di meditazione, si è accertato che un allievo Silva, dopo pochi giorni di pratica, mostra una profondità di livello meditativo pari a quello di esperti in altre tecniche con alle spalle interi anni di meditazione.

Studiando i tracciati di onde cerebrali, i consumi di ossigeno, lo stato di rilassamento del tono muscolare, la temperatura corporea, le modifiche profonde accertate con analisi del sangue, si verifica che il livello insegnato da Silva è analogo alla meditazione profonda Yoga e Zen.

La differenza fondamentale però sta nelle condizioni della mente: svuotata e passiva nella meditazione tradizionale, attiva e carica di energia nel livello che raggiungiamo noi.

Le meditazioni classiche portano con sé un'esperienza millenaria, e i consigli che hanno distillato sono utili anche per noi.

Ad esempio:

Yoga e Zen traggono similitudini ed esempi dal mondo in cui si viveva secoli fa, un mondo di pastori, contadini e guerrieri.

Una grossa difficoltà che il meditante incontra è costituita dalle distrazioni:

Sei nel tuo luogo di rilassamento, e ti viene in mente che devi telefonare a qualcuno; hai il dubbio di non avere chiuso bene la porta; e chissà quante altre cose che ti distraggono da quello che ti sei proposto di fare: stare beato nel tuo luogo ideale.

I consigli che danno a questo proposito sono:

- che esistono due tipi di personalità, chiamate il guerriero e il pastore.

- Se sei **guerriero**, immagina come fa il samurai, reso popolare da tanti film: sta immobile, non volta neppure la testa, anche se il pericolo arriva alle sue spalle: sia che venga assalito di fronte, o di fianco, o di spalle, il guerriero con un fulmineo colpo della sua spada Katana lo abbatte, e subito dopo ritorna attento e immobile.

Anche tu farai così: “Chissà se ho messo il francobollo alla lettera prima di spedirla”; questo è l’assalitore che vuole turbarti; e tu, nella tua mente, lo scacci di colpo e torni sotto la palma e riprendi a sorseggiare tua bibita.

- Se sei **pastore**, ti comporti come fa il pastore: se ne sta sdraiato comodo all’ombra, mentre il gregge pascola poco lontano.

Sapete come sono le pecore, sono animali che preferiscono stare a fianco a fianco con loro simili: si sentono protette, se arriva il lupo sperano che mangi qualcun altro; se fosse da sola il lupo non avrebbe scelta, e attaccherebbe sicuramente lei (fanno lo stesso ragionamento i pesci, gli uccelli, i moscerini, e tanti altri animali privi di difese: questa per loro è l’unica via di scampo possibile:

se sei solo, hai 100 probabilità su 100 di essere mangiato; se sei in mezzo ad altri 100, hai 99 probabilità su 100 di cavartela)

Però la pecora è anche animale bizzarro, magari le viene voglia di un’erba particolare: se vede una piantina a distanza, lascia il gregge e si avventura da sola a brucare più in là. E questo lo fanno sovente.

Se il pastore, non appena vede che una pecora si allontana, dovesse alzarsi e correre a riportarla nel gregge, addio siesta: da lavoro ozioso il suo compito diventerebbe un inferno.

Invece, come si suol dire, il pastore “conosce i suoi polli” (in questo caso “le sue pecore”) e non si scompone: tanto sa benissimo che la pecora, dopo un po’, viene colta da improvviso timore e ritorna di corsa nel gregge, dove si sente più sicura.

Così fa il meditante tipo- pastore: se arriva una distrazione, sa che prima o poi si esaurirà, e la sua attenzione ritornerà al luogo di rilassamento.

Quando vi sentite bene a vostro agio, potete aggiungere qualcosa nel vostro luogo di rilassamento:

Una lavagna, o uno schermo, qualcosa su cui voi stessi scrivete, oppure, se siete pigri, fate scrivere da qualcun altro.

E su tale schermo vedrete comparire, o scriverete voi stessi, alcune frasi benefiche che avrete imparato a memoria in precedenza.

Josè Silva ne suggerisce alcune, che qui vi riporto:

- “La differenza tra la mentalità di un genio e la mentalità normale è che un genio usa una maggior parte della propria mente e la usa in un modo speciale.
- Adesso sto imparando a usare di più la mia mente, e a usarla in un modo speciale”.
- “Le mie facoltà mentali si sviluppano sempre più per servire me stesso e servire meglio l’umanità”.
- “Ogni giorno, in ogni modo, io miglioro di bene in meglio”.

- “Pensieri positivi mi portano i benefici e vantaggi che io desidero”
- “Manterrò sempre il corpo e la mente in perfetto stato di salute”

Per terminare l'esercizio e uscire dal livello, non avete bisogno di servirvi della sveglia (a meno che non abbiate un appuntamento imperdibile).

Il livello Alpha funziona come il sonno: se non mettete la sveglia, resterete addormentati per sempre? Certo che no, quando il corpo si è ricaricato di energia, vi costringe a uscire dal letto, a meno che siate seriamente ammalati.

Con l'esercizio di Silva succede lo stesso, ma invece che una notte vi basta una ventina di minuti.

Poi sentirete la voglia di uscire dal livello, e uscirete con calma, contando da 1 a 5.

Fate una piccola sosta quando arrivate al 3, dicendovi: “Quando arriverò a 5 aprirò gli occhi e starò perfettamente bene”

Tale pausa è utile com'è utile ai sommozzatori che emergono dal profondo, devono sostare per consentire all'organismo di riadattarsi alle pressioni ridotte.

Qui è analogo: l'organismo a livello Alpha aveva mutato alcune condizioni, tipo il ritmo del cuore, il respiro, la temperatura.

Con il tempo che serve per contare da 1 a 5, più la piccolissima pausa al numero 3, l'organismo esce dal livello perfettamente riadattato.

L'andare a livello regolarmente, ogni giorno, dovrebbe essere un impegno che vi assumete: nei primi tempi dovremo lottare con l'eterno nemico, la pigrizia.

Ma se riuscite a farle capire che siete più forti di lei, si ritirerà in buon ordine, e non vi disturberà più: all'ora in cui decidete di andare a livello, diventerete impazienti tanto è il desiderio di ritornare nei vostri luoghi mentali.

Non crediate però che sia tutto qui l'insegnamento di Silva: abbiamo appena iniziato, dopo imparerete anche a lavorare quando siete a livello.

Ma facciamo un passo alla volta: mattone dopo mattone, alla fine vedrete di aver costruito una cattedrale.

## Capitolo 5 : Dormire bene

Nella nostra civiltà ormai zeppa di ogni genere di macchinari, non ci è difficile prendere in esame il nostro corpo come se fosse anch'esso una macchina.

Esaminiamo i rifornimenti di energia di cui necessita:

- **L'ossigeno**, preso dall'aria mediante la respirazione, e di cui non possiamo interrompere il rifornimento continuo se non per pochissimi istanti.
- **L'acqua**, dobbiamo berne almeno due litri al giorno per compensare il consumo; e le scorte sono limitate a pochi giorni.
- **Il cibo**, che deve essere il più possibile vario per garantire ogni genere di rifornimento, dalle proteine alle vitamine ai grassi ecc.; del cibo possiamo fare a meno per tempi più lunghi, poiché il corpo è in grado di farne abbondante scorta.

Tutto questo non basta; la macchina umana deve fermarsi di tanto in tanto per consentire che le energie vadano a rigenerare anche i più reconditi meccanismi.

Questa fermata la chiamiamo dormire; nella giornata circa un terzo del tempo deve essere dedicato al sonno. E non possiamo fare a meno di tale manutenzione se non per poche ore.

A vederlo così il nostro corpaccio non sembra dunque un macchinario tanto sofisticato; in realtà il consumo di energia è altissimo, se addirittura un decimo del tutto viene consumato solamente dal cervello.

Se vogliamo mantenere la nostra adorata macchina in buona efficienza, dobbiamo avere cura che i rifornimenti energetici siano appropriati, e che il periodo di sosta sia regolare.

Di tutti i rifornimenti di energia, l'unico che non dà problemi è quello dell'acqua; bere in abbondanza lontano dai pasti non è difficile, (eppure c'è gente che non esegue bene neanche quel compito).

Riguardo al rifornimento di ossigeno, non parlo dei fumatori perché mi sembrerebbe, come ora si suole dire, di sparare sulla Croce Rossa.

Però se leggeste libri di yoga, sapreste che sono previsti complicati rituali di pulizia delle narici, respirazioni diaframmatiche, e altro, per garantire la corretta circolazione delle energie sottili.

Ma non mi dilungo su quest'argomento, e neppure sulla questione cibo; lascio il cibo ai nutrizionisti e lo yoga a chi ne è attratto.

Voglio però portare la vostra attenzione sul dormire.

Il sonno è ancora per tanti aspetti un mistero che gli scienziati non sanno risolvere.

Non si sa che cosa succede esattamente mentre si dorme; l'unica cosa che invece si conosce bene è l'effetto provocato dal non dormire: semplicemente si fa una lunga agonia e poi si muore.

Lo avevano scoperto i Cinesi già millenni fa: infatti la civiltà cinese dell'età imperiale praticava la tortura come normale aggravante della pena capitale. Il giudice sceglieva quale tortura infliggere secondo la gravità delle colpe commesse dal condannato, e quella della morte per privazione del sonno veniva riservata ai delitti più infami, tanto era dolorosa e lunga.

L'ipotesi più accreditata è che durante il sonno avvenga una sorta di rigenerazione a livello cellulare, e l'operazione è talmente delicata da richiedere di spegnere tutti gli altri consumi energetici non indispensabili, primi di tutti i movimenti muscolari, che bruciano moltissima energia.

Giorni fa un eminente immunologo fu invitato a una trasmissione radiofonica notturna condotta dal noto presentatore televisivo Maurizio Costanzo.

In tale occasione lo studioso anticipò l'annuncio di un'interessante scoperta riguardo al sonno:

Sembra che durante il sonno il cervello mandi un particolare messaggio alle cellule staminali presenti nei midolli ossei, rendendole mobili. Le cellule allora si immettono nel flusso sanguigno e vanno per tutto il corpo a rigenerare le parti danneggiate.

Questo vi può dare un'idea di quanto complessi siano i meccanismi biologici.

Del dormire di solito non ci preoccupiamo, diamo per scontato che ci pensi la programmazione biologica che funziona anche senza la nostra collaborazione.

Il che è vero, però trascuriamo un fatto: che siamo in grado di interferire sulle programmazioni biologiche tanto da non consentirne il naturale funzionamento.

Riguardo al dormire, l'interferenza più clamorosa è l'insonnia.

Il primo studio sistematico dei meccanismi messi in moto durante il sonno è storicamente attribuito al Maimonides Hospital di New York, che fin dagli anni quaranta attrezzò un reparto dedicato unicamente allo studio del sonno. Durante la notte, mentre il resto dell'ospedale dormiva più o meno in silenzio, il reparto sonno era in piena attività: alcuni pazienti vi dormivano, e attorno ad essi frotte di medici e infermieri trafficavano con gli strumenti.

Ora si conosce abbastanza del sonno, ed è risultato che non è per nulla un meccanismo elementare come siamo portati a credere: sbadiglio, mi si chiudono gli occhi, m'infilo nel letto e mi sveglio fresco e riposato il mattino dopo.

Qualcuno si sveglia che è più stanco della sera precedente, qualcuno addirittura non è riuscito a prendere sonno.

Se andate a lamentarvi dal medico che non dormite bene, questi non si scompone più di tanto, giacché dispone nella farmacopea di una ricca gamma di tranquillanti e sonniferi.

Se è scrupoloso, prima di prescrivere i farmaci si accerta che abbiate provato tutti i rimedi naturali più sani, tipo una buona passeggiata serale, un bagno caldo, una lettura noiosa, ecc.

Questo perché sa che non è buona cosa diventare farmaco-dipendenti, e il consumo abituale di sonniferi e tranquillanti lo provoca.

Non solo, ma con il tempo occorrerà aumentare le dosi, perché il farmaco a poco a poco perde di efficacia.

Questo perché l'insonnia non è un problema fisico, ma viene dalla psiche.

L'unico caso al mondo d'insonnia dovuta a cause fisiche è stato accertato in un paesino dalle parti del lago di Garda, dove i membri di una famiglia, arrivati sui quarant'anni, venivano colpiti da insonnia e non campavano a lungo. Esaminando gli archivi parrocchiali si trovò che era un problema ereditato da padre in figlio, e accorsero studiosi da tutto il mondo a prelevare campioni di sangue e di DNA per studiare quale fosse la componente biologica che provocava l'insonnia.

Tutti gli altri casi d'insonnia sono di origine psichica.

Altre persone non soffrono di vera e propria insonnia, semplicemente non dormono bene, ci sono i risvegli notturni, casi di sonnambulismo, per fortuna poco frequenti, e altro.

Questo perché il meccanismo che si mette in moto durante la notte è alquanto complicato.

Il primo sonno, appena ci si addormenta, è il più prezioso, giacché il cervello si mette a produrre onde cerebrali di bassissima frequenza, tipo Delta: è il cosiddetto sonno profondo.

Si suppone che nel sonno profondo avvengano le funzioni più delicate di rigenerazione a livello cellulare.

Dopo circa un'ora e mezza, il cervello accelera le sue funzioni e produce onde che oscillano tra Alpha e Beta; tale fase del sonno è caratterizzata da un aumento del calore del corpo, movimenti, talvolta sospiri e respiro più affannoso; è il sonno paradossale, che dura una decina di minuti (detto paradossale perché il dormiente sembra sul punto di svegliarsi, ma se gli parlate o

lo scuotete non reagisce e non si sveglia). Un'altra interessante caratteristica del sonno paradossale è un rapidissimo movimento dei globi oculari, che non riusciremmo mai a imitare da svegli: viene chiamato sonno REM, dalle iniziali delle parole inglesi Rapid Eye Movement (= Rapido Movimento degli Occhi), di cui parleremo ancora quando affronteremo l'argomento sogni.

Dopo la fase paradossale, il cervello si calma nuovamente e le onde cerebrali rallentano il ritmo, ma non così profondamente come nel sonno profondo.

Si succedono così svariati tuffi e risalite passando dal livello Beta del sonno REM ai livelli Alpha – Theta del sonno più profondo, ma le immersioni sono sempre meno profonde a mano a mano che ci si avvicina al mattino.

Controllando numeri significativi di soggetti, è risultato che ben pochi godono del sonno con i suoi ritmi naturali, molti trascorrono la notte con sequenze completamente alterate.

E, cosa importante, le frequenze notturne di chi dorme sotto l'effetto di un sonnifero sono completamente scombinata.

Di qui l'urgenza di regolarizzare il sonno, e di evitare di assumere tranquillanti e sonniferi.

Come fare? Semplice, ora vi spiego.

Quando andate a letto, e avete esaurito altre attività tipo leggere, guardare la TV, o altro, di solito ci s'immerge nel cuscino e si attende che arrivi il sonno.

Nel nostro caso invece facciamo ancora qualcosa: ci disponiamo in una posizione che non facilita l'inesorabile arrivo del sonno: basta rialzare un po' il cuscino, come se volessimo leggere, o guardare la televisione per chi ha l'abitudine di avere il televisore vicino al letto.

In quella posizione andiamo a livello: vi ho già spiegato come si fa, è inutile ripeterlo.

Quando siamo a livello, ce ne stiamo un po' nel nostro luogo di rilassamento, e vedrete che ben presto arriva il sonno.

In questo modo, quando il sonno arriva, ci trova in uno stato di benefico rilassamento, con la nostra attitudine psicologica orientata al positivo.

E succede che, come il sonno ci trova, si aprono le porte per i livelli più profondi dell'inconscio; se la nostra attitudine mentale è positiva, quella polarità continuerà per gran parte della notte.

E il mattino ci troverà freschi e riposati, di buon umore.

Se invece andate a dormire arrabbiati, o preoccupati, o sconsolati, passerete una notte negativa, magari con brutti sogni, e al mattino sarete di cattivo umore.

## Capitolo 6: Come vincere l'insonnia

C'è poi il problema di chi soffre d'insonnia: fa tutto quello che vi ho detto in precedenza, però, al momento buono, il sonno non arriva.

Vi trovate mentalmente nel vostro luogo ideale di rilassamento, e cominciate a spazientirvi, vorreste proprio dormire.

Allora aggiungete qualcosa nella vostra scena mentale: una bella lavagna, e voi siete di fronte con un gessetto in una mano e uno strofinaccio nell'altra.

Cominciate a pasticciare, con l'immaginazione, sulla lavagna: prima disegnate un bel cerchio, poi vi tracciate una X dentro, poi con lo strofinaccio cancellate la X, dal centro verso l'esterno, senza cancellare il cerchio.

Una volta cancellata la X, scrivete in alto a destra della lavagna il comando: "più profondo".

Poi tornate al cerchio, e vi scrivete dentro il numero 100.

Poi cancellate il numero 100, senza cancellare il cerchio.

Poi tornate sulla destra in alto e riscrivete le parole "più profondo".

Poi tornate al cerchio, e scrivete il numero 99.

Poi cancellate il numero 99, e riscrivete le parole "più profondo" in alto a destra.

Poi.....avete già capito, ci sarà il numero 98, poi il 97.....

A questo punto, invariabilmente, mi sento obiettare: "Ma questo è come contare le pecorelle!" E' vero, è una cosa noiosa quanto contare le pecorelle.

Ma io non ho mai saputo di qualcuno che abbia vinto l'insonnia contando le pecorelle.

Il fatto è che colui che si mette a contare le pecore perché non riesce a dormire, lo fa in stato di nervosismo, e allora il fare una cosa noiosa aumenta ancor più la stizza. Finirete per alzarvi e andare a rovistare nel frigorifero, ci fosse mai un po' di arrosto di agnello avanzato da divorare, tanto vi sono venute in uggia le pecore!

Nel nostro caso c'è una differenza fondamentale: contate mentre siete a livello, quindi con la mente in condizioni di particolare calma.

Inoltre non contate pecore, bensì numeri decrescenti, e allora la programmazione acquisita, l'associazione numeri decrescenti = livelli più profondi scatterà automaticamente, trascinandovi verso i livelli più bassi, dove si creano i ritmi Delta del sonno profondo.

Un'avvertenza per chi è abituato ormai a dormire prendendo dei sonniferi:

Non dovete avere la pretesa di togliere di colpo la pillola e sostituirla con questa tecnica, giacché il vostro organismo si è "Mitridatizzato"

**Mitridate** era un mitico re del Ponto, che viveva in una corte non proprio raccomandabile, poiché era consuetudine contendersi il trono con il veleno somministrato al re del momento.

Mitridate viveva nel terrore del veleno, e pensa e ripensa ebbe un'idea geniale: cominciò ad assumere dosi minime, poi sempre crescenti, di veleno, cosicché il suo organismo lentamente si adattava a convivere con il veleno, finché alla fine ne fu immune.

Nel mondo medico, quando un paziente si assuefà a un farmaco, si suol dire che si è "Mitridatizzato".

Allora dovrete fare il processo inverso: se di norma assumete una pillola, la alleggerite togliendone una scheggia; poi inghiottitela e andate a livello, come vi ho spiegato.

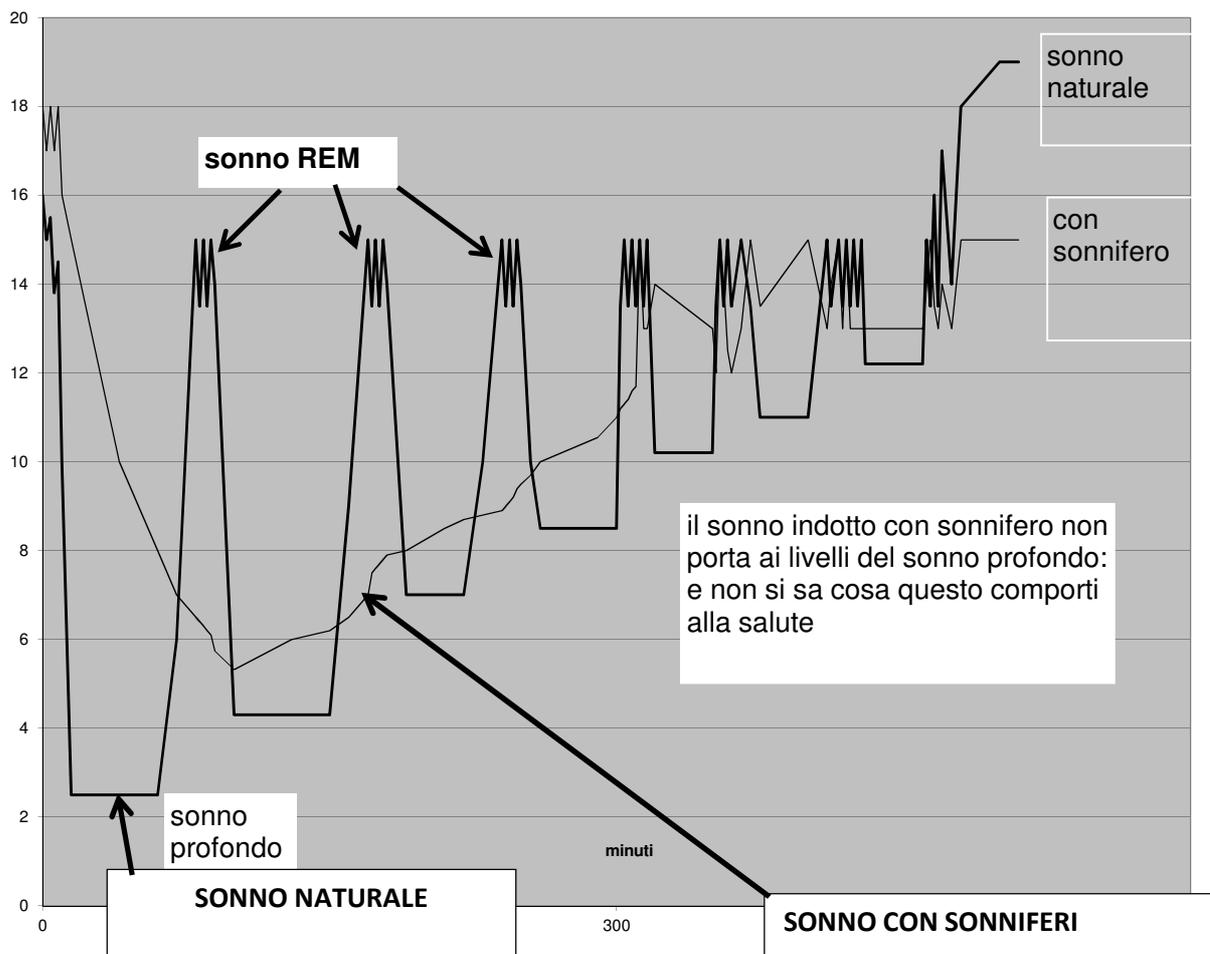
Qualche sera dopo toglierete alla pillola una scheggia più grande, e così via, con calma, finché vi sarete liberati dall'assuefazione, e dormirete finalmente il "sonno del giusto".

Una raccomandazione:

Se non soffrite d'insonnia, non fate l'esercizio della lavagna immaginaria, e tutto il resto: semplicemente aspettate il sonno nel vostro luogo di rilassamento.

Se volete imparare qualcosa di utile, imparate a creare dentro di voi una sveglia mentale, che vi suona all'ora voluta.

## onde cerebrali durante la notte



## Capitolo 7: Svegliarsi senza la sveglia, all'ora voluta

La procedura è semplicissima:

Quando siete a livello, e sentite che il sonno sta arrivando, prima di scivolare nel sonno, visualizzate una bella sveglia, di quelle di una volta, ma senza il vetro: potrete così infilare le dita nel quadrante e ruotare le lancette in modo da portarle a segnare l'ora in cui vi volete svegliare.

Allora vi direte:

**“Questa è l'ora in cui mi voglio svegliare,  
e questa è l'ora in cui mi sveglierò”**

Poi lasciate che il sonno vi catturi.

Al mattino, avrete agio di controllare se il comando ha avuto effetto.

Non abbandonate ai primi insuccessi, riuscirete certamente, basta insistere un po'.

Il motivo per cui ai primi tentativi magari non riuscite, dipende dal fatto che bisogna parlare in un modo particolare affinché l'inconscio recepisca l'ordine.

Avete presente l'addestratore di cani, quale tono usa per dare i comandi? Un tono perentorio, che non lascia spazio a fraintendimenti:

“Sit ! “ – ordina l'uomo: e il cane pronto si siede.

Se invece gli chiedesse con tono suadente: “ Dai, su, per favore, siediti” – il cane lo guarderebbe con sufficienza, per poi decidere se gli va o no di sedersi.

Con l'inconscio succede più o meno la stessa cosa. L'unica differenza è che non diamo ordini, ma comunichiamo una decisione che non vogliamo mettere in discussione.

Questa tecnica non è fatta per risparmiare sulle sveglie, bensì per uno scopo ben più importante:

aprire un chiaro canale di comunicazione tra la parte cosciente di noi, (quella che dà l'ordine) e l'inconscio a cui è destinato; e ne ho l'immediata verifica al mattino: se mi sveglio all'ora voluta, significa che l'ordine è stato recepito; se no, vuol dire che il canale di comunicazione non è ancora ben aperto. In tal caso occorre insistere finché funzionerà perfettamente.

Quando il canale di comunicazione sarà ben efficiente, potrò utilizzarlo per altri comandi, ben più importanti che la sveglia: chiedere consiglio per risolvere nel modo migliore un mio problema, chiedere la scelta migliore per un problema nel caso in cui abbia diverse possibili alternative, ecc., come sarà spiegato diffusamente più avanti in questo libro.

## Capitolo 8: Restare svegli quando ci viene sonno

Avete idea di quanti incidenti stradali sono provocati da colpi di sonno, quante vittime ogni anno?

Questo dipende dal fatto che la gente non sa quanto sia inutile combattere contro il colpo di sonno che ci può colpire in qualsiasi ora, mentre siamo alla guida dell'auto.

Di solito spunta dopo un lungo periodo di guida: l'attenzione prolungata e continua richiesta dalla guida produce un enorme consumo di energia psichica.

Il corpo è riposato, i costruttori di auto non sanno più cosa inventare per rendere confortevole il sedile, ma la mente lavora senza sosta.

Il consumo di energia mentale è enorme, e quando le risorse sono finite, il corpo deve chiudere tutte le fonti di consumo non indispensabili. Purtroppo la cosiddetta "intelligenza corporea", quella che presiede i meccanismi di sopravvivenza, non sa che stiamo guidando l'auto, e se anche lo sapesse non può farci niente, lei è delegata alla sopravvivenza, quando vuole energia la pretende a tutti i costi.

Chi annega muore perché respira l'acqua. Il poveretto fa di tutto per trattenere il respiro, sa che non può respirare sott'acqua. Ma il sistema nervoso autonomo se ne infischia, vuole l'ossigeno e ordina ai polmoni di respirare.

Qualcosa di analogo avviene mentre guidiamo: se a un certo livello il cervello sente mancare l'energia necessaria, ordina al corpo di fermare tutte le attività che l'intelligenza corporea reputa superflue: e addirittura ci manda nel sonno! E tu chiamala "intelligenza"!

Possono esserci anche altre situazioni di carenza di energia, perché se ne consuma troppa da altre parti: tipico l'apppio di sonno dopo mangiato.

Il guidatore che non sia consapevole di come stanno le cose, s'illude che basta aprire il finestrino e respirare un po' di aria fresca, oppure fermarsi a bere un caffè, o ascoltare la radio....

Ci vuole ben altro!

Per nostra fortuna il colpo di sonno dell'automobilista ha il buon gusto di mandare un pre-annuncio, simile alla luce rossa della riserva di carburante: "Ti avviso che sto per finire l'energia" – mi manda a dire con un colpettino di pre-avvertimento.

Il segnale lo avvertite come un'improvvisa, per fortuna momentanea, perdita del controllo: vi trovate su una corsia diversa, oppure sfiorate pericolosamente il bordo della strada.....

Il segnale è forte e chiaro: guarda che tra un po' si dorme.

In realtà non è vero e proprio sonno, è perdita della coscienza.

A questo punto non esiste tecnica in grado di rifornirci l'energia mancante, l'unica cosa che possiamo fare è accelerare il rifornimento.

Basta fermarsi, andare a livello, e in meno di 10 minuti abbiamo nuovamente il serbatoio rifornito.

Quando andiamo a livello, andiamo così profondo che la coscienza non ci segue, ma non importa:

Quando siamo ricaricati, ci svegliamo da soli, e prima di aprire gli occhi inseriamo un programma:

"conterò da 1 a 5, poi aprirò gli occhi e non dormirò finché... e visualizzate voi stessi che siete arrivati a casa, scaricate i bagagli, insomma, il viaggio è finito".

(non commettete l'errore di programmare la veglia a tempo: " da qui a casa impiegherò due ore; voglio stare sveglio due ore". Così facendo è come se programmaste di addormentarvi tra

due ore: poi trovate traffico, le due ore passano e non siete ancora arrivati....l'inconscio talvolta ci sembra una strana bestia, poco intelligente: prende tutto alla lettera).

Anche qui, non stiamo dormendo, siamo a livello, e se qualcuno si avvicina all'auto ce ne accorgiamo immediatamente.

E così, con una decina di minuti di sosta (se vi fermate per un caffè perdetevi più o meno lo stesso tempo), evitate tanti guai.

Se il viaggio dura ore e ore, potreste aver bisogno di un altro rifornimento, ma il viaggio prosegue in sicurezza.

Naturalmente la stessa tecnica potrete utilizzarla per altre situazioni in cui avete bisogno di restare svegli: finire un lavoro urgente, assistere un ammalato, ecc.

## Capitolo 9: Ricordare i sogni

Qualcuno ricorda i suoi sogni, qualcuno no, qualcuno di tanto in tanto ricorda qualcosa, qualcuno afferma di non sognare mai.

Quest'ultima affermazione è falsa: tutti sogniamo, tutti facciamo parecchi sogni ogni notte. Semplicemente non li si ricorda.

Vi ricordate il diagramma delle onde cerebrali durante la notte? Ebbene, a ogni fase di sonno REM, o sonno paradossale, si verifica un sogno. Dato che ogni notte abbiamo 5 o più fasi REM, significa che ogni notte facciamo 5 o più sogni.

E' stato accertato che, se si sveglia un soggetto alla fine di una fase REM, egli dichiara che stava sognando, ed è in grado di raccontare quello che sognava.

Se viene svegliato a metà della fase REM, dice che sognava, ma non è in grado di raccontare quello che sognava.

Se viene svegliato all'inizio della fase REM, dichiara che non stava sognando.

Sembrerebbe che con la fase REM il sogno venga trasferito dai livelli inconsci alla nostra coscienza.

Anche la velocità del trasferimento è altissima: per esempio, sogni una lunga sequenza che finisce con un forte rumore, ti svegli e ti accorgi che magari un libro è caduto dal comodino sul pavimento.

Il meccanismo è stato: stai dormendo, ti giunge un forte rumore all'orecchio, il cervello si chiede:

“che sarà mai questo rumore? Forse sono in un bosco, m'inseguono, fuggo in una lunga sequenza zeppa di drammi, che termina con qualcuno che mi spara.”

La lunga sequenza di sogno è avvenuta nel tempo che hai impiegato ad aprire gli occhi, svegliato dal rumore. Qualcuno ha calcolato 24.000 volte il tempo reale.

Che significato hanno i sogni?

Fin dai tempi più antichi, l'uomo è rimasto affascinato dai sogni.

Ricordate la **Bibbia**, Giuseppe che interpretava i sogni, in prigione i sogni dei compagni di cella, poi a corte i sogni del Faraone.

Nel mondo antico si pensava che il sogno fosse lo strumento usato dagli dei, o dai defunti, per comunicare con il nostro mondo.

Poi venne **Freud**, che dava enorme importanza al sogno come strumento per conoscere le problematiche della psiche.

Poi vennero i numeri del **Lotto**: se chiedete in libreria qualcosa sui sogni, vi porteranno decine e decine di libri, tanto l'argomento è affascinante.

Il significato di molti sogni è abbastanza chiaro: ho subito uno spavento di giorno, e la notte lo rivivo come sogno in cui rinnovo lo spavento.

Mi è rimasta la cena sullo stomaco, avrò una notte densa di brutti sogni, che mi fanno stare male.

Gli psicologi sono in grado di fornire molte spiegazioni sul significato dei sogni, in base ai cosiddetti “archetipi”, ovvero figure simboliche comuni a tutti.

Per esempio, sognare la morte non ha necessariamente un significato nefasto, il più delle volte rappresenta la fine di una fase della nostra vita, e l'inizio di una nuova. Analogo significato se si sogna un neonato.

Sono molti gli archetipi: il mare, il cadere, il volare...

Anche qui, se ci addentriamo nei simbolismi dei sogni, dovremmo scrivere enormi volumi.

Gli studiosi sono però impotenti quando si trovano di fronte a due fenomeni che sono stati accertati un tale numero di volte da essere innegabili, anche se vanno contro tutte le conoscenze scientifiche attuali.

Si tratta dei sogni premonitori, e quelli telepatici.

Riguardo i sogni premonitori, si scontrano con l'enigma del tempo: esiste già il futuro? Se sono in grado di saperlo in anticipo, significa che è già scritto? La spiegazione più attendibile è che sognare il futuro rappresenti un'extrapolazione del presente, ma se io faccio intervenire nuovi inaspettati fattori, il futuro cambierà. Questa ipotesi viene avvalorata da un libro famosissimo, il cosiddetto Libro dei Mutamenti, o **I King**, libro tanto affascinante da essere seriamente studiato da Jung.

Il libro, antico di millenni e proveniente dalla Cina, funziona in questo modo: chi lo interpella si pone una domanda, di cui chiede il consiglio al libro. Poi lancia sei volte una terna di monete, e in base alle possibili combinazioni testa-croce, va a consultare nel libro cosa ci dice la combinazione uscita dai lanci delle monete.

Quello che lascia stupefatti è che sembra che il libro ci parli, che la risposta sia molto pertinente alla domanda fatta.

In base alla risposta, si prenderà qualche decisione, e il futuro cambierà.

Gli studiosi hanno però ancora di fronte molti enigmi, tipo: una persona deve fare un viaggio in aereo, sogna che l'aereo cade: allora cambia programma e prende il treno.

Se l'aereo cade, vuol dire che ha cambiato il suo futuro.

Ma se il treno deraglia e lui muore, significa che aveva sognato la sua morte, e non ha potuto evitarla. Il suo destino era morire comunque.

Altro enigma è il sogno telepatico, anch'esso molto più frequente di quanto si creda. Ma di questo Silva è in grado di darci parecchie spiegazioni.

Vedremo quest'argomento più avanti.

Molto bene, abbiamo stabilito che i sogni sono importanti. Ma a me, in quale modo possono essere utili, se non li ricordo?

Perciò la prima cosa è imparare a ricordare i nostri sogni.

Con la pratica, vi accorgete di quanto sia versatile il vostro potere di funzionare in piena consapevolezza a livello Alpha.

Quando alla sera ve ne andate a letto, e prima di prendere sonno vi trasferite nel vostro luogo di rilassamento, potete darvi svariati comandi: oltre all'ordine di svegliarvi all'ora voluta, potete aggiungere un ulteriore comando, che esprimerete con questa affermazione mentale:

“voglio ricordare un sogno, ricorderò un sogno”.

Prima di proseguire, una raccomandazione: se qualcuno di voi sta lavorando contro l'insonnia, mediante l'esercizio della lavagna, dei numeri decrescenti da cancellare, ecc., non deve avere la pretesa di aggiungere altri comandi, tipo sveglia mentale, o ricordare i sogni: prima risolva il suo problema di non saper più dormire, solo dopo averlo risolto potrà divertirsi con altri comandi.

L'importante, affinché le tecniche funzionino, è lo stato d'animo con cui le applichiamo.

Dovete imparare, se ancora non lo sapete, a creare in voi la tranquilla certezza che il vostro progetto funzionerà; perciò, nel pronunciare mentalmente la frase, quando direte “ricorderò il sogno”, avrete il cuore calmo, forte e pieno di certezza che quanto vi proponete avverrà di sicuro.

A rinforzo del vostro intento, aiuta molto anche qualche gesto rituale, tipo disporre sul tavolino da notte, a portata di mano, un quaderno e una matita.

Quando la tecnica funziona, molto probabilmente vi sveglierete nel cuore della notte subito dopo un sogno: allora prendete immediatamente un appunto sul quaderno.

Se non lo fate, può succedere che vi dimenticate il sogno, e addirittura non vi ricordate neppure di esservi svegliati e poi riaddormentati.

Altri momenti in cui vi verrà in mente il sogno potranno essere il mattino appena svegli (anche qui segnatevi un appunto), oppure un momento qualunque della giornata, quando meno ve lo aspettate.

Un altro consiglio: riportate gli appunti in forma più estesa su un apposito “diario dei sogni.”

Quando ricordate regolarmente un sogno, potrete cambiare la formula in “voglio ricordare tanti sogni, ricorderò tanti sogni”.

Il traguardo finale sarà il vero obiettivo per cui lavoriamo: “Voglio un sogno che contenga informazioni riguardo...(e qui enuncerete un problema che vi sta a cuore, e che non sapete come risolvere).

Un importante complemento all’esercizio serale dovrete impostarlo al mattino, quando vi svegliate:

Mettete la sveglia 10 minuti prima di quando dovete alzarvi (quando sarete bravi, metterete solo la sveglia mentale).

Quando vi svegliate, restate nel letto e andate a livello. Qui vi accorgete che le interferenze nel vostro luogo ideale di rilassamento arrivano a valanga, praticamente passate tutto il tempo a organizzare la giornata.

Ma questo va benissimo: constaterete che la notte vi ha portato nuove idee, il famoso proverbio “la notte porta consiglio” è proprio valido; scenderete dal letto carichi di voglia di fare: semplicemente agirete per eseguire tutto quello che vi è ben chiaro in mente.

**Ritornero ancora sull’argomento per spiegarvi quali forze si mettono in movimento quando applicate queste tecniche, ma per non ripetermi ne parlerò più avanti.**

## Capitolo 10 : Vincere al Lotto?

E' possibile vincere alla lotteria con il Mind Control?

E' una domanda che mi è stata fatta parecchie volte, da allievi che sorridono fingendo indifferenza, ma in realtà covando una pur tenue speranza.

La risposta è: SI e NO.

Perché qualche volta sì e qualche volta no è, secondo me, uno dei misteri più complicati da dipanare.

Il grande sensitivo Gustavo Rol affermava di non gli era consentito di vincere, né alle varie lotterie, né alla roulette.

Lo si vedeva talvolta al Casinò di Saint Vincent, in Valle d'Aosta, o a Montecarlo, sempre in compagnia. Si divertiva a preannunciare il numero che sarebbe uscito, subito dopo che il croupier aveva proclamato la fatidica frase: "Rien ne va plus!" dopo la quale nessuno poteva più fare la puntata.

E regolarmente il numero detto da Rol usciva, con divertito disappunto degli amici.

Però Josè Silva ha vinto sognando i numeri della Lotteria di Città del Messico: come si spiega? (narrerò diffusamente l'episodio nel capitolo sulle Coincidenze).

Dal mio punto di osservazione, avendo personalmente conosciuto sia Silva sia Rol, e da altri casi che ho avuto modo di registrare, posso confermare quanto già supposto sia da Silva che da Rol:

Che esiste una legge morale, che può essere applicata da quelle che Silva chiama "Intelligenze Superiori", e Rol chiama "La Coscienza Sublime". A loro insindacabile giudizio possono far vincere chi vogliono, in funzione di quanto è scritto nel loro destino.

Più avanti vedremo quale interpretazione sia possibile dare di queste "Intelligenze Superiori."

Sottopongo alle vostre considerazioni alcuni episodi di cui ho accertato la veridicità.

Un giovane in gamba e volenteroso era riuscito finalmente a realizzare il sogno della sua vita: costruirsi una casetta propria, in campagna.

Per quell'obiettivo si era letteralmente svenato dal punto di vista economico: oltre che indebitarsi, aveva esaurito anche le ultime risorse.

Diede disdetta dell'abitazione in cui stava in affitto, e al momento in cui fu obbligato ad andarsene, si rese conto di non avere neanche più il denaro per pagare il trasloco.

Entrò in crisi, non sapeva proprio come cavarsi dai pasticci, e le scadenze si avvicinavano inesorabili.

Il giovane coltivava da anni una piccola innocua abitudine: abbastanza regolarmente spendeva qualche soldino con il Lotto. Non aveva mai, assolutamente mai, vinto una sola lira, tuttavia le sue puntate erano ridicole, spendeva veramente pochi spiccioli, e la cosa non gli pesava.

Ebbene, proprio mentre il trasloco per lui stava diventando un incubo, per la prima volta in vita sua vinse una somma già rispettabile, tale da coprire quasi del tutto la spesa che il trasportatore gli aveva preventivato.

Esultante, convocò il titolare della ditta di trasloco, e gli diede il via per i lavori.

Quando il titolare venne a casa sua, piantò una grana: la quantità di mobili da traslocare era di molto superiore a quanto gli era stato descritto, e il preventivo iniziale doveva essere ritoccato pesantemente.

Nuova disperazione del giovane, il problema non era per niente risolto, anzi!

A questo punto accadde qualcosa di veramente straordinario: vinse nuovamente al lotto, una somma sufficiente a coprire le spese aggiuntive.

Il giovane era al settimo cielo: ormai camminava sollevato dal suolo, proclamava di aver risolto per sempre i suoi problemi economici: quando avesse avuto bisogno di denaro, gli sarebbe bastato giocare al Lotto.

Ebbene, dopo quel paio di vincite miracolose, ritornò a non vincere più neanche una lira.

Ormai l'ho perso di vista, ma, che io sappia, non ha mai più vinto alcunché.

Veniamo a un secondo caso, corroborato da tanto di pezze giustificative, le matrici delle giocate, i numeri estratti pubblicati sui quotidiani.

La protagonista mi autorizza a fare il suo nome, si chiama Silvana.

Questa signora fin da piccola era affascinata dai sogni che faceva, e crescendo cominciò a studiarli, catalogarli, dividerli in categorie: premonitori, incubi, ecc.

Quando incontrò il Metodo Silva, fu per lei una rivelazione: oltre che ricevere passivamente i sogni, era anche possibile interferire con essi, programmandoli.

Siamo nel 1996, e alcuni amici di Silvana, molto interessati al Lotto e alle varie lotterie, le suggeriscono: "Perché non provi a programmare un sogno che ti dica dove si trova il biglietto vincente?". Sulle prime la proposta le sembrò piuttosto assurda: individuare in quale negozio dormiva il biglietto vincente in attesa di essere comprato, ma non solo, bisognava anche sapere quale fosse il biglietto giusto, a meno di comprare tutto il rifornimento di biglietti del negozio, chissà quanto bisognava spendere...Decisamente era un'idea folle.

Ma poi, pian piano, cominciò a lambiccarsi sul problema, la tentazione di provare era sempre più forte.....al punto da costringerla a mettere in azione un piano di attuazione.

Cominciò così, ogni sera, al momento di addormentarsi, a programmare: "Voglio un sogno che mi dica dove si trova il biglietto vincente della Lotteria di Capodanno." La prossima lotteria importante sarebbe appunto stata la lotteria Italia i cui risultati vengono annunciati il 6 Gennaio (in questo caso del 1997).

Silvana si dilunga nei dettagli della sua avventura, spero di non annoiarvi se ve li comunico, poiché servono a meglio chiarire quali stravaganze possono essere annidate nei sogni.

Dopo circa 40 notti d'insuccessi (addirittura non riusciva neanche più a ricordare cosa sognasse), ecco un sogno assurdo: Silvana sogna di ereditare il Castello di Moncalieri, però del tutto spoglio di arredi e suppellettili. La sua pluriennale intimità con i propri sogni le suggerisce il significato nascosto da quello strano particolare: che il regalo non è completo, manca qualcosa: che la transazione non è del tutto conclusa, potrebbe non andare a buon fine: che deve stare molto attenta a non fare passi falsi.

L'interpretazione più logica le dice che il biglietto si trova nei pressi di Moncalieri, ed ella va a comprare numerosi biglietti nella zona.

Alla fatidica data del 6 Gennaio 1997, grande delusione: niente vincita.

Ormai però il tarlo ha messo su casa, Silvana non accetta di arrendersi.

Continua le sue programmazioni, questa volta alla lotteria successiva, che sarà quella di Sanremo.

Un giorno qualsiasi, mentre passeggia con un'amica nel centro di Torino, osservando una vetrina ha un tuffo al cuore: vi è esposta una veduta del Castello di Moncalieri, ed ella ha una specie d'illuminazione: il luogo dove si trova il biglietto vincente non è presso il castello, ma nei paraggi di quella vetrina!

Dovete sapere che la passione di Silvana per i sogni era ben nota a tutte le sue amiche, che continuamente le raccontavano i loro sogni, chiedendole di spiegarli.

Ed ella ebbe una bizzarra idea: forse il sogno che attendeva sarebbe anche potuto arrivarle dai sogni di qualcun altro.

E così, quando una sua amica le raccontò di aver fatto uno strano sogno, una voce che le diceva “osa il lunedì”, e un’altra amica le narrò di aver sognato tre numeri: 11, 45, 47, ed entrambe le confidarono di avere avuto la bizzarra impressione che il loro messaggio onirico fosse rivolto proprio a lei, pensò di avere risolto l’enigma:

Che il biglietto era nel punto di vendita più vicino alla vetrina in cui era esposto il ritratto del castello, e che sarebbe stato venduto il lunedì tra le 11,45 e le 11,47.

A questo punto del mio racconto, suppongo che tutti i lettori si stiano aspettando il lieto fine: una vincita strepitosa! Mi spiace deludervi, ma le cose sono andate diversamente:

Siccome aveva un impegno, Silvana chiese a un amico il favore di andare nella tabaccheria vicina alla vetrina, di trovarsi nel negozio esattamente alle ore 11,45 e di comprare un po’ di biglietti.

Quando quel suo amico le riferì l’esito della commissione, candidamente le disse di essere arrivato al negozio con 20 minuti di ritardo, causa problemi nel trovare il parcheggio per l’auto.

E fu così che Silvana perse, per un ritardo di 32 biglietti, la vincita di 40.000.000 di vecchie Lire!

L’episodio è documentato dalle matrici dei biglietti acquistati da Silvana e dai risultati delle estrazioni riportati su La Stampa.

Concludo i casi relativi alle vincite al gioco con un modesto episodio narrato da Josè Silva nella sua minuziosa autobiografia:

Dovete sapere che la fama di Josè si diffondeva nell’area dove lui viveva, non solo come esperto della mente, ma anche come valido guaritore spirituale.

Un giorno lo contatta un medico di sua conoscenza, che opera in Nueva Laredo, la cittadina contrapposta a Laredo, però sulla sponda opposta del fiume Rio Grande, in territorio messicano.

Il medico gli confida di avere un nipote che è agli ultimi giorni di vita, devastato da un cancro non operabile a entrambi i polmoni, e in più con un altro focolaio nelle vertebre della spina dorsale, che gli provoca dolori insopportabili. Oramai trascorre i suoi ultimi giorni nel letto di ospedale, tenuto continuamente sotto anestesia incosciente per evitargli il dolore.

Silva accetta di occuparsene, e si reca all’ospedale. Chiede ai medici di riportare alla coscienza il malato, ed essi eseguono un’anestesia locale in modo da portare per un po’ di tempo il moribondo allo stato cosciente senza provare dolore.

Josè trova così lo stato ideale: il paziente praticamente è nel livello Theta, la voce di Silva gli arriva mentre è semi- cosciente. I messaggi che riceve, di lottare per vivere, perché potrà sposarsi, avere figli, tutte le gioie della vita, lo portano a lottare per sopravvivere.

A poco a poco il miracolo avviene: Silva ogni giorno si reca dal malato, gli trasmette la voglia di vivere, e il paziente comincia a migliorare.

Per farla breve, in 45 giorni di cure giornaliere il paziente a poco a poco guarisce, finché i medici dichiarano che è completamente guarito.

Quello stesso giorno, per caso, un vecchio amico di Josè viene a trovarlo. Era stato socio in affari, non è affatto un mistico.

Quando viene a sapere da Josè l’avventura a lieto fine del paziente malato, gli chiede:

“E quanto ti hanno pagato, per tutto il lavoro che hai fatto?”

Di fronte all’esitazione di Josè, commenta: “Scommetto che non ti hanno dato nulla, nemmeno il rimborso di quanto hai speso per il pedaggio del ponte della Dogana!”

In effetti era così: nessuno aveva mai parlato di denaro, e Silva aveva pagato di tasca sua ogni passaggio sul ponte del Rio Grande, per cui si paga un buon pedaggio. E per curare il malato in Messico, Josè aveva attraversato una gran quantità di volte la frontiera, ogni volta mettendo mano al portafogli.

Josè si difese dall'accusa di dabbenaggine dicendo: "Mi è servito come esperienza.", e il suo amico lo guardava con aria di compatimento.

Poi, vedi che combinazione, la sera stessa la moglie di Josè gli chiede di accontentarla, una volta tanto, accompagnandola al Bingo, che le piace tanto.

Josè, pur di fare un piacere alla consorte, accetta, lo accompagna, gioca anche lui, e vince il primo premio, fa "Bingo!".

La vincita fu tale che, facendo i suoi conti, Josè constatò di avere incassato tutti i soldi spesi per il pedaggio del ponte, e in più, contando le ore spese in ospedale, un buon rimborso orario.

E neanche a farlo apposta, quando andò a versare l'assegno in banca, si trovò a gomito a gomito con il suo amico: gli fece il resoconto del rimborso spese, e alla fine gli chiese: " E adesso, dimmi qualcosa!"

L'unico commento dell'amico fu: "Ah, Josè, tu e le tue pazze idee!". E se ne andò.

Riguardo i sogni e le vincite al lotto, ho ancora in serbo quanto accadde a Josè Silva in persona: ma l'episodio mi sembra più significativo per l'incredibile successione di "coincidenze" piuttosto che il sogno dei numeri vincenti, perciò mi riservo di raccontarlo nei minimi dettagli nel capitolo dedicato alle "Coincidenze".

Questo racconta Silva nella sua autobiografia: una piccola goccia nel mare degli accadimenti che lo portarono alla convinzione che lassù qualcuno guarda quello che facciamo, e talvolta interviene per spingerci nella direzione che appartiene al nostro personale destino.

Siamo in grado di dare una spiegazione a tutto questo?

Voglio provare.

Nel primo caso, quello di Rol, egli fu sempre un benestante, anche se dovette piegarsi a fare l'antiquario nei momenti difficili, e divenne uno stimato e richiesto pittore.

Nel secondo caso, se il giovane avesse trovato il modo di vivere vincendo al lotto, chissà dove sarebbe finita la sua vita, se si sarebbe accontentato di piccole vincite di fronte a straordinari momenti di bisogno, oppure avesse preteso di guadagnare sempre di più, rinunciando agli impegni del lavoro necessari per portare avanti con decoro e affetto la sua famiglia.

Nel terzo caso, è mancato un elemento fondamentale per il successo, come spiego in altre parti del libro: l'aspettativa del successo.

Se Silvana fosse stata sicura che il biglietto del valore di 40 milioni sarebbe stato suo tra le 11,45 e le 11,47 del lunedì, mai e poi mai si sarebbe affidata alla buona volontà di un'altra persona, che regolarmente la deluse: sarebbe andata di persona, disdicendo qualsiasi impegno.

Invece, evidentemente, non era affatto sicura che questa volta i suoi sforzi sarebbero andati a buon fine: forse ricordava la volta precedente, l'insuccesso del 6 Gennaio 1997.

Se il programma di Silvana fosse andato a buon fine, forse non avremmo quello che ella fece dopo quell'episodio: continuò con maggiore impegno lo studio dei sogni, venne a capo di un ottimo sistema d'interpretazione, scrisse un libro per spiegarlo, riceve continue richieste di chiarimenti.

Oggi insegna le tecniche per interpretare i propri sogni.

Per il quarto caso, Josè non chiese nulla, e nulla si aspettava: però qualcuno gli fece capire che era il giusto modo di comportarsi.

## Capitolo 11: Migliorare la salute

Finora abbiamo parlato solamente di cose da imparare, adesso cominciamo seriamente a parlare di perché dovete fare tutto questo. A che pro?

Primo, enorme, beneficio: migliora la salute, e ti aiuta a guarire se sei ammalato.

Migliorare la salute: se sei sano, non hai bisogno di nulla.

Josè Silva è vissuto 84 anni senza mai avere avuto il minimo acciacco.

(conoscendolo, sono certo che la sua dipartita sia dipesa da una sua inconscia o forse addirittura consapevole decisione: aveva ottenuto dalla vita tutto quello che è possibile immaginare: una famiglia splendida, soldi a bizzeffe, onori pubblici e fama, ormai lo stare in questo mondo era solo più una perdita di tempo, e soprattutto nell'aldilà lo stava aspettando la sua adorata moglie Paula che era mancata un anno prima)

Uno dei motivi che l'hanno spinto a fare determinate ricerche nel campo del mentale è stato il constatare che i suoi figli non erano come lui, avevano tutte le malattie tipiche dell'infanzia.

Invece egli non era stato un solo giorno ammalato.

Josè lo spiega con il fatto di fare parte di quel 10% dell'umanità che utilizza in pieno le sue facoltà.

In effetti, il nostro organismo dispone di tutte le risorse necessarie per auto-curarsi.

La programmazione biologica prevede che viviamo un certo numero di anni, e poi sopravviene il naturale logoramento dell'organismo.

Questo funziona molto bene per gli animali: sappiamo che un cane lupo vivrà circa una dozzina di anni, il fox terrier parecchi anni di più, l'elefante campa un'ottantina di anni, la tartaruga di ventina centenaria, e così via.

Mi faccio un taglietto, non ho di che preoccuparmi: disinfecto, applico un cerotto, e ogni tanto lo sollevo per controllare se la ferita si è già rimarginata.

Mi spezzo un osso, occorrerà l'ingessatura per tenere fermi i punti di frattura affinché l'osso possa saldarsi.

Si mi assale dall'esterno qualche essere vivente che vuole sopravvivere a mie spese, tipo virus e batteri, e il mio organismo non ce la fa a sconfiggerli da solo, li frego nel modo più ingegnoso: gli scaglio contro un antibiotico, che non è altro che un fungo vivo, ghiotto di batteri.

Se alla nascita mi mancasse anche solo una minima difesa, sarebbero guai seri, dovrei usare per tutta la vita enormi precauzioni (ragazzi che vivono in una bolla perché non hanno difese contro i germi, persone che non possono ingerire determinate sostanze, ecc.)

Il nostro organismo dispone di un formidabile sistema di difese, che chiamiamo Sistema Immunitario.

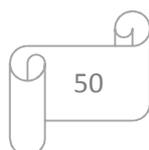
Se le cose stanno così, perché preoccuparci? Basta una vita sana, una buona dieta, e camperemo cent'anni.

Invece c'è un piccolo grosso guaio: siamo in grado di interferire mentalmente con il funzionamento del sistema immunitario.

Esistono svariati modi per interferire con il sistema immunitario, per adesso prendiamo in esame il più diffuso, che ha un nome ben preciso:

### Lo stress.

Il termine è stato coniato dal medico austriaco **Hans Selye (1907 – 1982)**, che distingue due tipi di stress: quello buono (eustress), e quello cattivo (distress).



Lo stress è un meccanismo che la natura ha predisposto in noi (e in moltissimi altri animali), come una delle tante risorse per la sopravvivenza.

Avete presente i moderni aerei da guerra, i caccia – intercettori? Dovete sapere che i modelli più recenti dispongono di un sistema di estrema difesa da utilizzare quando l'aereo è preso di mira da un missile: accende anch'esso dei razzi infernali (i booster) che lo proiettano a velocità folle per il tempo sufficiente a sfuggire al missile.

Anche il nostro organismo dispone dei suoi bravi booster.

Torniamo indietro nel tempo, al nostro antenato cavernicolo: quando al mattino usciva dalla sua grotta, non sapeva se alla sera avrebbe banchettato con una preda, o sarebbe finito nella pancia di qualche animale predatore (o delle vicine tribù dedite al cannibalismo).

Era una vita dura, inseguire la preda, fuggire dai predatori, oppure combattere.

Allora erano benedetti i booster, che rendevano vertiginosa la corsa, o davano forza enorme alla clava.

Sono trascorse migliaia di anni da quei tempi infelici, ma il meccanismo booster è ancora presente in noi, perfettamente funzionante.

Al giorno d'oggi, per fortuna, sono rari i momenti in cui i booster ci salvano la vita, ma talvolta succede:

Attraversi la strada con la testa nelle nuvole, un improvviso scampanello ti avverte che stai per finire sotto un tram: e ti ritrovi sul marciapiede, tutto sconvolto, la gente accorsa ride, dice che hai fatto un salto come un canguro, roba da primato olimpico.

Tu manco te ne sei accorto, ti tremano le gambe, qualcuno gentilmente porta una sedia prelevata da un bar, perché vede che non ti reggi quasi più in piedi.

Che cosa è successo nel tuo organismo? Il tuo orecchio ha registrato il suono, l'ha trasmesso al cervello, e qui è scattato lo stress buono (eustress): senza passare dai circuiti normali del cervello (se avessi dovuto udire il suono, chiederti che significato aveva quel suono, cosa ti conveniva fare, ecc, come normalmente facciamo quando udiamo qualcosa, saresti bello spiccicato sotto il tram).

Invece il messaggio sonoro ha imboccato una via preferenziale, nel cervello è intervenuto l'ipotalamo, che fa parte del cervello antico, (quello delegato alla sopravvivenza), ed è scattata una catena di ordini (chiedo venia ai lettori medici o biologi, se faccio terribili semplificazioni):

L'ipotalamo avverte l'ipofisi, la quale comanda alle ghiandole surrenali, le quali producono adrenalina. Questa richiama zuccheri nel sangue, le occorre il combustibile per i booster che ti fanno fare il salto del canguro, gli zuccheri deve fornirli qualche organo, nessuno lo fa volentieri, ma si presta il fegato, il quale poi lo riuole indietro, e se lo fa dare in prima istanza dai depositi che dovrebbero esser intoccabili, tipo i midolli.

La conclusione del tutto è che hai salvato la pelle, ma a prezzo di una tremenda tempesta interiore:

Ti tremano le gambe perché il sangue si sta riempiendo di lattati, che sono acidi derivanti dal processo di metabolizzazione dell'adrenalina; se avevi pranzato da poco, la digestione si ferma perché le energie occorrenti per digerire sono state richiamate altrove, ecc.

Poi, a poco a poco, la tempesta si calma, alla sera sarai di nuovo a posto, al massimo ti tornerà il batticuore quando ripensi al pericolo che hai corso.

Pensa ai poveri antenati per i quali spaventi del genere erano all'ordine del giorno!

Ai giorni nostri, l'eustress ha ancora un ruolo benefico nelle competizioni agonistiche, dove chi più lo scatena, migliori risultati ottiene.

Per tutti noi incombe però un pericolo ben più subdolo e dannoso: lo stress cattivo, il famigerato distress.

Anche qui, come vi ho già spiegato in precedenza, interviene il solito fattore: che il cervello non sa distinguere un evento reale da uno solamente immaginato (ricordate il succo di limone in bocca, il ragazzino malefico che manda di traverso l'appetito?)

Nel nostro caso sono le preoccupazioni, gli spaventi immaginari, i super- impegni:

Il manager che deve pensare e fare tutto lui se no l'azienda va a rotoli, cento impegni, dieci telefoni che suonano, tante persone da controllare...alla fine si accascia colpito da infarto, se sopravvive giura che si darà una calmata...

Oppure le persone apprensive:

I figli sono in giro di sera, con tutti i pericoli, potrebbero avere un incidente, se senti una sirena di ambulanza il cuore ti va in gola...

E poi ci sono gli stress da esame scolastico, gli stress delle visite mediche, i licenziamenti, le liti familiari, i divorzi....

Per il nostro corpo sono tutti pericoli fisici, o combattimenti, l'adrenalina scorre a fiumi, a poco a poco si viene portati allo stress cronico.

Quando si dice che una persona è stressata, di solito pensiamo che sia nervoso, irritabile, facile all'esplosione, iperattivo.

Se vediamo una persona abulica, gonfia, torpida, pensiamo che sia tutto meno che stressata.

Invece è anche lei sotto stress, solo che l'iperattiva ha in corpo eccessi di adrenalina, l'abulica ha nel sangue eccessi di cortisolo, prodotto dai midolli quando vengono impoveriti di zucchero.

Purtroppo gli agenti stressanti, ai giorni nostri, sono pari agli altri agenti inquinanti.

Tutti noi siamo costretti a respirare aria inquinata, vivere sotto una cappa continua di rumori, mangiare cibi con veleni.....qualcuno è forte, il suo organismo sopporta, qualcuno invece si ammala...

Lo stesso vale per lo stress: le fatiche psicologiche legate al lavoro, l'irritabilità ormai diffusa dappertutto, la competizione politica che cerca di farti vedere tutto nero, creano nel nostro inconscio uno stato permanente d'insoddisfazione, irritabilità, tanti fattori cosiddetti stressanti.

Il meccanismo è semplice: lo stress buono, quello che gli fornisce l'energia per i momenti di pericolo fisico, genera un surplus di energia, che si deve scaricare: è la cosiddetta reazione "combattere o fuggire": le due valvole in cui si può sfogare l'energia in eccesso che l'organismo ha messo a sua disposizione.

Ma se il pericolo è costituito dal vigile che ti dà la multa, l'automobilista che suona insistentemente il clacson, quello che con semaforo verde non si decide a partire, il capufficio che ti rimbrocchia, la persona che evita di fare la fila nell'ufficio postale, il lavavetri insistente, i vicini rumorosi...quante volte in una giornata ti devi costringere a non reagire? Eppure il tuo fisico s'infiamma, se lasciassi libero l'istinto diventeresti un violento.

Invece dobbiamo reprimere quella reazione, non possiamo scaricarla, e si crea l'effetto negativo di accumulo nell'organismo: la situazione che si crea viene detta "stress cronico"

Vi do qui un elenco di sintomi dello stress cronico, affinché vi rendiate conto di quanti danni può provocare nel nostro organismo:

Stanchezza generale – accelerazione del cuore – difficoltà di concentrazione – attacchi di panico – crisi di pianto – depressione – frustrazione – attacchi di ansia – disturbi del sonno – dolori muscolari – ulcere – diarrea – stipsi – colite – malfunzionamento della tiroide – facilità di ammalarsi – noia e disinteresse – bisogno di urinare frequente – cambio della voce – iperattività –

confusione mentale – irritabilità – cattivo umore - abbassamento delle difese immunitarie – diabete – ipertensione – cefalea – ulcera.

Vi basta? E questi sono tutti malanni provocati dalla mente, e sappiamo che è inutile andare in farmacia a chiedere medicine per la mente. Il medico è in grado di curare i danni, ma non di prevenirli.

Se invece esistesse un farmaco in grado di prevenire la malattia, non sareste disposti a procurarvelo?

Ebbene, uno dei più importanti effetti del livello Alpha è quello di combattere e sconfiggere lo stress.

Deve essere una battaglia continua, ma tutti noi siamo pronti ad assumere ogni giorno qualche pillola, se serve a prevenire tanti guai, da cui nessuno può proclamare di essere immune.

La “pillola di Silva” ha anch’essa bisogno di essere assunta giornalmente, e richiede più tempo di quello occorrente per inghiottire una pasticca. Ma in compenso non dovete andare regolarmente in farmacia a comprarla. Dura per sempre, ogni giorno aumenta la sua efficacia.

Consiste in quei famosi 15 – 20 minuti di sosta che impiegate per andare a livello.

Gli effetti benefici dell’andare regolarmente a livello sono riscontrabili innanzitutto a livello soggettivo: ci si sente più dinamici, più di buon umore, maggiore autocontrollo, un lungo elenco di stati di benessere sia fisico sia psicologico.

A riprova oggettiva, analisi del sangue fatte prima, durante e dopo il livello meditativo hanno mostrato come si verifichi un significativo abbassamento del tasso di lattato ematico: un segnale che lo stress cronico viene ridotto.

## Capitolo 12: Farsi passare il mal di testa

Il mal di testa e le emicranie, sono uno strano disturbo: infatti, nella stragrande maggioranza dei casi, il dolore alla testa non ha cause fisiche, bensì psicologiche.

Ci sono casi di mal di testa dovuti a cause fisiche, quali ipoglicemia, ingestione di troppo cioccolato, problemi al fegato, e altro: in tal caso dovrete rivolgervi ai vari Centri per la Cefalea, ormai presenti nei maggiori complessi ospedalieri.

Le cause psicologiche possono essere le più svariate: per sfuggire a problemi o responsabilità, autopunizione... se ci addentriamo nella psiche ne usciremo stravolti.

Cito quale esempio uno dei classici: il mal di testa della casalinga.

Per casalinga s'intende una donna di mezza età, con marito e figli.

I figli ormai sono grandi, stanno ancora in casa ma hanno la loro vita, da cui escludono la mamma impicciona; il marito è sempre più preso dal lavoro, in casa parla poco e malvolentieri.

La mamma è lì, sempre a disposizione di tutti, ma viene ignorata; serve solo a far trovare il pranzo pronto e le camicie stirate.

Un bel giorno arrivano a casa figli e marito, e non trovano il tavolo apparecchiato, e nemmeno le camicie stirate: la mamma è a letto, al buio, con una pezzuola sulla fronte, la testa che le scoppia.

Allora tutti si preoccupano: chi le cambia la pezzuola con una più fredda, chi le chiede se desidera qualcosa, tutti sono preoccupati (forse più che a lei si preoccupano di non avere la camicia stirata, e di doversi arrangiare a cucinare due uova).

Comunque il mal di testa passa, riprende il tran tran di tutti i giorni, ma ancora, e poi di nuovo, gli attacchi di mal di testa si fanno sempre più frequenti.

Visite mediche, che non accertano particolari patologie; alla fine, con gli psicologi, salta fuori che è un classico mal di testa della casalinga.

La povera donna, prima trascurata, quando sta male diventa il centro dell'attenzione, e questo a livello inconscio la gratifica, si sente nuovamente importante e considerata.

E' l'inquietante inconscio che agisce sul fisico procurandole il mal di testa,:

Quello che gli importa è la gratificazione a livello emozionale, il dolore fisico lui non lo sente e se ne infischia.

Poi c'è chi a metà di una discussione sempre più cattiva si ritrae dicendo "basta, non posso continuare, mi è venuto un gran mal di testa, riprendiamo il discorso un'altra volta!"

Ecco un bell'esempio di fuga all'inglese, come si suol dire. Il mal di testa (che è reale, non è una scusa) ci ha tolto dall'impiccio.

Di fronte a questo problema, l'andare a livello si rivela un toccasana.

Ho avuto parecchi allievi che mi confidano di avere fatto il corso unicamente perché afflitti da emicranie insopportabili: con il corso hanno risolto il loro problema, e non glie ne importa nulla del resto del corso.

Comunque sono molto soddisfatti, e anch'io.

La procedura è molto semplice: se cominci a sentire mal di testa, vai a livello, e quando sei a livello ti dici: "Ho mal di testa, sento male alla testa. Non voglio avere mal di testa, non voglio sentire male alla testa".

"conterò da 1 a 5, arrivato a 5 aprirò gli occhi, non avrò più mal di testa, non sentirò più male alla testa."

Fate quello che avevate detto, ripetete il procedimento a 10 minuti di distanza, finché non sentirete che il mal di testa sta passando.

Ancora qualche parola a proposito dell'inconscio, qualcuno si potrebbe chiedere:

“Ma come fa una parte della mia psiche ad agire sul fisico?”

Vi rispondo che il mal di testa è niente a confronto di quello che è in grado di fare.

Ricordiamo gli umoristici svenimenti delle signore e signorine dell'800 sorprese in situazioni imbarazzanti, che si toglievano dai guai scivolando a terra prive di sensi (svenivano davvero o fingevano? – Risposta: qualche volta svenivano davvero).

Vi riporto un caso classico, narrato sui testi scientifici.

Un uomo di affari di mezza età si trasferì in un'altra città per incontrare dei clienti.

Un pomeriggio, passeggiava con i clienti, parlando dei loro affari.

Era un caldo pomeriggio d'estate, il giorno declinava verso il tramonto, il sole si faceva sempre più caldo e rosseggiante, le pareti a specchio del centro commerciale rispecchiavano i raggi del tramonto.

L'uomo diventava sempre più inquieto, si sentiva soffocare, poi di colpo si accasciò sul marciapiede, colto da malore.

Portato al pronto soccorso e visitato, i medici non riscontrarono danni al fisico, e non seppero dare spiegazione dell'improvviso collasso.

L'uomo in seguito volle andare a fondo, sapere con esattezza che cosa gli era successo. La risposta gli venne dalle visite psicanalitiche a cui lo consigliarono, e venne fuori quello che gli era successo.

Ecco la storia:

Da bambino, fu protagonista di un evento tragico, sconvolgente: andava a spasso trascinandosi dietro il fratellino più piccolo.

A un certo punto, per sua sbadataggine, finirono sotto un'auto. Lui non si fece nulla, ma il fratellino che teneva per mano fu ucciso.

Il tragico incidente era avvenuto in un giorno simile a quello del collasso: stesso sole rosseggiante, stesse condizioni ambientali.

Quando, ormai grande e tanti anni dopo, i grattacieli cominciarono a spedirgli in faccia riflessi purpurei, cominciò a stare male.

Quando un'intera facciata di vetro lo inondò dei raggi del sole al tramonto, crollò in lui la rimozione che aveva costruito per difendersi dal ricordo insopportabile.

L'inconscio registra tutto, ma proprio tutto: ogni istante della nostra vita.

Ma la parte cosciente di noi si difende con un meccanismo chiamato “rimozione”.

L'uomo aveva quasi del tutto dimenticato l'episodio, era rimasto un ricordo confuso, e privato della carica emozionale.

Invece la particolare luce lo riportò indietro negli anni, e gli fece rivivere la stessa angoscia che aveva provato da piccolo. Di colpo si ritrovò ragazzo, inginocchiato sul marciapiede, a veder morire il fratellino. E di fronte a lui una vetrina gli sparava in faccia lo stesso sole rosseggiante.

Questo era troppo per l'inconscio: piuttosto preferiva fermargli il cuore pur di porre fine all'emozione troppo dolorosa.

Questo per spiegarvi che il lavoro che vi propongo sulla sveglia mentale e sul ricordo dei sogni, va ben al di là dell'utilità pratica: vogliamo aprire i canali attraverso i quali la nostra parte cosciente comunica con l'inconscio. Finora la comunicazione avveniva solo

a senso unico, l'inconscio cercava di mandarci dei messaggi mediante il suo modo di esprimersi, ovvero i sogni.

La porta attraverso la quale l'inconscio ci parla passa attraverso l'emisfero destro, che, se vi ricordate, viene chiamato "cervello silente": è privo della parola, comunica mediante immagini, sensazioni, ed emozioni.

Continueremo questo lavoro durante tutto il corso, perché, quando finalmente sapremo penetrare veramente al di là della barriera, verremo a sapere anche noi quello che esso è in grado di percepire e quante cose è in grado di fare.

## Capitolo 13: Migliorare la memoria

Penso che nessun sistema didattico sia stato tanto saccheggiato quanto il Metodo Silva.

Decine di persone che sono guarite dal cancro applicando gli insegnamenti di Josè, si sono messe a insegnare come hanno fatto, inventandosi nomi fantasiosi e rivendicando di essere riuscite con la loro genialità.

Altri si improvvisano maestri e impartiscono corsi che sono clamorose imitazioni.

Non c'è limite alla fantasia umana.

Per quanto riguarda le tecniche per insegnare a migliorare la memoria, circolano corsi di mnemotecnica per i quali bisogna sborsare migliaia di euro, e non sono altro che la tecnica del Metodo Silva gonfiata a dismisura da esercizi, compiti, e quant'altro che giustifichi il costo.

L'unica pubblicazione che ha dimostrato una certa correttezza è uscita a fascicoli settimanali da acquistare in edicola, prodotta da Fabbri Editori nel 1990, che ha il buon gusto di citare la fonte:

**“Il Silva Mind Control Method è uno dei più conosciuti e apprezzati metodi di auto perfezionamento”.**

Mi è piaciuta perché pubblicava un dizionario di parole nelle lingue Inglese, Francese e Spagnolo da imparare con facilità mediante associazioni visive.

Josè inserisce nel complesso del suo corso basico anche tecniche volte a migliorare la memoria, giacché uno dei settori maggiormente interessati al miglioramento del cervello è la scuola, dove imparare cose nuove è l'attività di base.

Inoltre, un calo di memoria è un primo preoccupante segnale d'invecchiamento del cervello, che non è affatto detto debba corrispondere all'età anagrafica: si può avere un cervello canuto anche da giovani! (ma per fortuna anche un cervello giovane da anziani).

Il principio da cui si parte è che l'assimilazione di nuove informazioni avviene attraverso l'emisfero destro: quanto più l'informazione è formulata con il linguaggio specifico che l'emisfero destro utilizza, tanto più facilmente la nuova nozione viene registrata, per poi essere richiamata quando vogliamo “ricordare”.

Il nostro “cervello silente” non comprende se gli si parla, capisce solo quando gli si mandano immagini e sensazioni.

Poi, come già scrisse Josè nella sua autobiografia, l'emisfero riceve, trasforma e trasmette all'altro emisfero, che provvederà a sua volta a trasformare l'informazione, giunta come immagine o sensazione, nei concetti logici corrispondenti.

Abbiamo già detto che l'intento di Silva è far funzionare armoniosamente entrambi gli emisferi del cervello, e che nella stragrande maggioranza delle persone l'emisfero sinistro è diventato dominante.

Abbiamo anche detto che il cervello si comporta un po' come i muscoli: se li fai lavorare, si sviluppano, se li lasci in riposo, s'indeboliscono.

Allora è chiaro quello che ci aspetta: ginnastica all'emisfero destro!

Se hai una macchina fotografica che è stata anni in un cassetto, se vuoi rimetterla in piena efficienza devi usarla, fare foto, muovere i meccanismi.

Se vuoi migliorare l'efficienza dell'emisfero destro, devi fargli scattare tante fotografie mentali, immaginare odori, colori, sapori.

Il risultato finale sarà quella famosa intelligenza che pensa, e nello stesso tempo vede quello che sta pensando.

Abbiamo anche detto che l'allievo diligente deve esercitarsi ad andare a livello possibilmente almeno una volta al giorno.

Se va anche a livello alla sera quando va a dormire, e al mattino quando si sveglia, sarà andato a livello ben tre volte al giorno, il che è ottimo.

Oltre a questo, dovrebbe utilizzare ogni occasione che gli capita durante la giornata per scattare fotografie mentali.

Per questo scopo, Silva ha inserito nel percorso basico anche una tecnica specifica per quello scopo.

Non l'ha inventata lui, bensì un suo collaboratore, Bruno First; Josè ha acquisito i diritti e l'ha inserita nel corso.

Questa tecnica ha avuto un successo enorme: come vi ho già detto, viene utilizzata praticamente da tutte le scuole che insegnano "memorizzazione e apprendimento".

La spiegazione è alquanto complessa, ma l'applicazione è estremamente semplice

Armatevi di pazienza e seguitemi.

Si tratta di inserire nel cervello una nozione nuova, da imparare a memoria.

Purtroppo per voi dovrete farlo nel metodo classico, quello che si adopera per imparare a memoria una poesia, o qualunque altra cosa: la si recita infinite volte finché ci accorgiamo di saperla ripetere a menadito.

Non spaventatevi, si tratta di imparare a memoria una filastrocca brevissima: collegare a ciascun numero, da 0 a 10, un'immagine.

Potrete farlo già sfruttando l'emisfero Destro: create nel vostro repertorio di cose che già sapete, un album d'immagini, a ogni pagina un numero e un'immagine. Un album di 10 pagine, lo si impara in pochi minuti.

E così, quando lo rievocate e lo sfogliate, vedrete:

A Pag. 1, una bella tazza di **TE'**. (scegliete la tazza, porcellana o terraglia, scegliete il tè, al latte o al limone, mettetela dove più vi piace, in salotto o sul tavolino di un caffè, usate tutto il repertorio di sensazioni che riuscite a creare: il gusto del tè, se è caldo o freddo, ecc.)

A Pag. 2, una figura drammatica: **NOE'** sull'Arca, tutti gli animali, il Diluvio....

A Pag. 3, un **AMO** da pesca che esce da un laghetto, o dalla vostra vasca da bagno (se le immagini sono buffe, o grottesche, si fissano meglio)

A Pag. 4, un **RE**: scegliete tra i re delle favole, o storici, quello che immaginate meglio

A Pag. 5, un' **ALA** di gabbiano o di aereo

A Pag. 6, un bel paio di **SCI**

A Pag. 7, una bella **OCA**;

A Pag. 8, un bel grappolo di **UVA**

A Pag. 9, un **BUE** ruminante

A Pag. 10, una monumentale **TESI** di Laurea.(un librone o un imponente fascicolo).

Molto bene, adesso dovrete impararlo a memoria, al punto che a ogni numero saprete dire immediatamente quale immagine è associata.

E questo lavoro lo fa l'emisfero destro.

Osservate ora ciascuna immagine: il nome corrispondente, contiene una o più vocali, ma una sola consonante:

**Tè**, consonante **T**

**Noè**, consonante **N**

**aMo**, consonante **M**

**Re**, consonante **R**

**aLa**, consonante **L**

**Sci**, consonante il suono **SC**, che può scivolare in **G**

**Oca**, consonante **C**

**Uva**, consonante **V**

**Bue**, consonante **B**

**Tesi**: ha due consonanti, **T** e **S**.

Perciò l'emisfero sinistro non avrà difficoltà a identificare il numero con la consonante corrispondente, e viceversa.

Per il 10, il numero è composta di un 1 e uno Zero; l'Uno è quello della T della tazza di Tè, lo Zero è un nuovo arrivato, che collegheremo alla S (un bell'oSSo, quelli che si mangia Pluto)

La cosa si fa sempre più complicata, ve lo avevo detto che la spiegazione non è semplice.

Seguitemi nel ragionamento:

Se voglio creare una nuova associazione, per esempio il numero 11:

Il numero 11 è composto di due 1; ora, sappiamo a memoria che l'1 è una tazza di Tè, quindi una T:

Se voglio creare la pag. 11 del mio album immaginario, dovrò inserire una figura il cui nome contenga solo due lettere T: potrà essere TUTA, oppure TOTO', oppure TATA, quello che più mi piace, purché contenga solo due consonanti T. (a qualcuno piace molto TETTE - le doppie consonanti valgono per una).

La pagina 12 del mio album dovrà raffigurare un'immagine il cui nome contiene solo le consonanti T e N (Tè e Noè): potrà essere l'immagine di un TINO, oppure una TANA, oppure un TONNO.

Possiamo andare avanti quanto vogliamo: il 13 sarà una T più una M, vale a dire una Toma, o il Timo, o un Tema.....scegliete voi quello che più vi aggrada.

In questo modo, se voglio ricordare un numero, basterà che componga l'immagine corrispondente, e vedrete che si imprime indelebilmente nella memoria, e sarà poi semplice "decodificarlo", dall'immagine ricavare il numero corrispondente.

Molto bene, immagino che non abbiate incontrato difficoltà a seguirmi.

Il problema viene adesso: a cosa diavolo serve tutto questo?

Risposta: Se faccio ginnastica in palestra, e faccio la cyclette, lo sciatore potrebbe dire che non gli serve, così il nuotatore, o il calciatore....

Il principio è che la cyclette rinforza i muscoli delle gambe, e le gambe le usa sia lo sciatore, sia il nuotatore, sia il calciatore....e lo stesso principio vale per tutti gli attrezzi della palestra.

Nel nostro caso vale lo stesso principio: alleno la mente a visualizzare, ed essa si abitua a visualizzare quello che pensiamo: è il primo, importante passo verso l'abilità artistica, la creatività, e vedremo in seguito altri passaggi ancor più vertiginosi, l'intuizione e la comunicazione mentale a distanza.

Nella nostra giornata – tipo, non abbiamo bisogno di memorizzare e studiare (a meno che siate studenti, in tal caso è il vostro pane quotidiano).

Però ognuno di noi utilizza quasi ogni giorno una memoria speciale, che viene chiamata “memoria di transito”: informazioni che mi serve tenere a mente per un po’ di tempo, e poi non più.

Esempio tipico è l’elenco delle commissioni da fare, degli adempimenti e scadenze da rispettare.

Di solito si risolve con bigliettini che ci riempiono le tasche; qualcuno amante della tecnologia utilizza l’Agenda Elettronica, che ormai è parte integrante dei telefoni cellulari che ci portiamo sempre in tasca.

Noi invece possiamo superare qualsiasi soluzione tecnologica: invece che su un bigliettino, invece di digitare sull’agenda elettronica, scriviamo direttamente nel cervello!

La procedura è semplicissima, a condizione che abbiate creato nel cervello l’agenda su cui scrivere, o, per essere esatti, l’album su cui disegnare.

Avete una serie di adempimenti, dovete fare delle commissioni?

Bene, facciamo un esempio: devo telefonare al signor Tal dei Tali? E dopo l’orario di lavoro, devo ricordarmi di comprare il pane, spedire una lettera, rifornirmi al bancomat....

Soluzione: chiudo un attimo gli occhi, visualizzo il mio album mentale, lo apro a pag. 1, e vi trovo la tazza di Tè: modifico l’immagine, e tuffo il sig. Tal dei Tali nel tè, a insaponarsi e lavarsi con lo spazzolone per la schiena, tanta schiuma: che schifo, quel tè ora è imbevibile!

Poi apro la pag. 2 dell’album, e vi trovo Noè sulla sua Arca: ora modifico l’immagine, e vedo Noè che si mangia di gusto un enorme panino, mentre gli animali lo guardano con la saliva che cola, tanto ne vorrebbero un po’ anche loro.

Andiamo avanti, apro pag. 3: adesso l’amo da pesca tira fuori dall’acqua la lettera che dovrei imbucare, stando nell’acqua l’indirizzo si è scolorito, chissà se è ancora spedibile!

Poi verrà pag. 4: il re ha la lingua di fuori tanto gioisce: soldi soldi soldi! Il bancomat continua a sputare banconote.

Notate che vi ho suggerito immagini buffe, ridicole, disgustose... la sensazione che accompagna l’immagine la rinforza enormemente.

L’unica cosa che dovete fare bene è la foto della nuova immagine. Il resto viene da solo: quando, anche a distanza di molto tempo, voi andrete a vedere il vostro album mentale, lo troverete modificato, ed ogni immagine vi ricorderà la commissione che dovete fare, meglio che se fosse scritta su carta.

Provare per credere.

E il bello è che l’album è eterno, ogni volta che apportate una modifica all’immagine di base, l’ultima cancella la precedente, in modo identico ai CD dei computer “riscrivibili”: nella stessa tazza di tè vi potrete mettere di tutto, e ogni volta sarà sempre pronta a un nuovo utilizzo. Lo stesso per tutte le altre immagini.

Ci sono mille altri modi per utilizzare quelle che chiamiamo le “Chiavi Mnemoniche”:

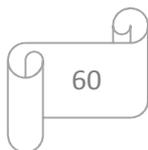
Vi ricordate il famoso “come quando fuori piove”, ben noto ai giocatori di carte?

Dalle iniziali delle quattro parole si conosce l’ordine di precedenza dei semi:

Cuori Quadri Fiori Picche.

Alla scuola dei miei tempi, in geografia, si studiava ancora “ma con gran pena le reca giù”:

Serviva a ricordare le Alpi da ovest a est: Marittime Cozie Graie Pennine Le pontine Retiche Carniche Giulie.



In tutta la vita non ho mai avuto bisogno di quella nozione, ma mi perseguiterà per sempre, ormai è incisa nel mio cervello, in modo indelebile.

Anche voi potete incidere nel cervello nozioni da non dimenticare: facciamo un esempio, dovete ricordare il vostro numero di Bancomat, e vi hanno raccomandato di non farlo trovare scritto.

Supponiamo che sia 50192.

Prendete carta e penna, ed estraete le cinque lettere corrispondenti: 5 = L di ala, 0 = S di osso, 1 = T del tè, 9 = B del Bue, 2 = N di Noè.

A questo punto vi potete sbizzarrire a cercare una frase che contenga solo quelle consonanti:

La prima che mi viene in mente è “lì sto bene”, frase che contiene solamente le consonanti. l – s – t – b – n.

Visualizzatevi di fronte al bancomat, con tante banconote fruscianti in mano, mentre proclamate :

“lì sto bene!”

(o altre combinazioni che vi piacciono di più, tipo “lista buona”: provate a trovarne altre, magari proprio con il numero del vostro Bancomat).

Memorizzate bene l’episodio e la frase che lo caratterizza, e vedrete di avere creato un truccetto mnemonico perfetto.

Basterà decodificare la frase ed estrarre le consonanti, poi trasformarle nei numeri corrispondenti.

Così, tra commissioni, numeri di bancomat, numeri di telefono, potete far lavorare l’emisfero destro ogni giorno, divertendovi.

Qualcuno mi chiede: “ ma se io studio chimica, o storia, tutto questo può essermi di aiuto?”

La risposta è Sì.

Perché, rinforzando l’agilità dell’immaginazione, vi sarà spontaneo creare nella vostra mente immagini e schemi di supporto alle nozioni.

Avete presente un libro studiato a fondo, com’è diventato alla fine dello studio? Pieno di sottolineature, segni in margine, note aggiuntive....tutti tentativi spontanei di rendere immagine anche il libro.

(per studi estremi, quando dovete praticamente sapere a memoria tutto, vi ricorderete addirittura in quale parte della pagina è scritta la formula, o l’informazione).

Potrete divertirvi a trovare l’immagine che vi soddisfa meglio: ad esempio, per ricordare le date storiche, piazzare ciascun avvenimento più o meno in alto di una colonna che rappresenta un secolo, e così via; gli esempi dovrebbero essere infiniti, e per motivi di spazio devo tagliare l’argomento.

Ancora un ultimo suggerimento.

Che il cervello ricordi benissimo le immagini, se ne erano accorti già moltissimi secoli fa:

La storia ci tramanda il famoso **Simonide di Cheo (555 – 466 a.C.)** come esempio di memoria prodigiosa: in occasione di un matrimonio, la folla degli invitati fece crollare il pavimento e con esso tutto il palazzo. Simonide, rimasto miracolosamente illeso, seppe guidare i soccorritori indicando i nomi di tutti gli invitati, come erano vestiti, e quale posto avevano nella sala.

Il grande oratore **Marco Tullio Cicerone (106-43 a.C.)** ci fornisce con i suoi scritti preziosi consigli su come deve fare un oratore a rendere efficaci i suoi discorsi.

La prima regola fondamentale è che deve preparare con calma, in anticipo, il discorso.

Poi non dovrà leggerlo, bensì declamarlo.

Per non perdere il filo, deve munirsi di quella che viene chiamata “scaletta”, ovvero un appunto con l’elenco degli argomenti, nella loro successione prestabilita.

Al giorno d’oggi, il problema viene risolto molto facilmente: con appunti posati su un leggio, se il discorso viene pronunciato da un palco.

Oppure con il cosiddetto “gobbo”, ovvero un rullo scorrevole su cui compare la scaletta, che lo spettatore non vede ma che l’oratore vede benissimo, se parla alla televisione.

Ora il povero Cicerone nel Senato, ove teneva i suoi discorsi, non aveva nessun leggio, e neppure i polsini della camicia su cui scarabocchiare qualcosa.

Del “gobbo”, neanche parlarne.

Allora, il problema lo risolse nel modo seguente: a casa scriveva il discorso e la sua scaletta, poi collegava un’immagine simbolica a ogni argomento, e piazzava quelle immagini disseminate lungo tutto il percorso da casa sua al Senato: uscendo di casa trovava, poniamo, il tempio di Marte, poi un posto di guardia, poi una fontana, poi il mercato...a ogni postazione caratteristica, un capitolo della sua scaletta.

Quando poi era nel Senato a pronunciare la sua orazione, mentalmente ripartiva da casa sua, e, riandando a percorrere il suo cammino, ritrovava tutta la scaletta in bell’ordine.

Per il mio uso personale, ho trovato utilissimo integrare il metodo di Silva con quello di Cicerone:

La tazza di tè, Noè, l’amo, il re, ecc., sono situati lungo un percorso che mi è familiare, tipo la soglia di casa, il giardino, la casa del vicino, e così via.

Consiglio anche a voi un rinforzo del genere, che facilita molto il ricordo della successione delle chiavi mnemoniche

## Capitolo 14: Migliorare il rendimento scolastico

Il Metodo Silva è stato testato in numerose scuole e college di Stati Uniti e Inghilterra, spesso è inserito nei corsi supplementari.

La scuola insegna “che cosa studiare”, ma non “come si fa a studiare”.

Chi sviluppa la memoria visiva, migliorerà enormemente il suo rendimento, dato che, volente o nolente, il nozionismo non potrà mai essere del tutto sostituito da qualcos'altro, anche se molti insegnanti hanno idee stravaganti il proposito.

La cultura è, e sarà sempre, composta dal sapere tante cose.

Qualcuno ha affermato: la cultura è quello che sai dopo che hai dimenticato tutto.

Nel corso di Silva si insegnano dei semplici trucchi, che però funzionano.

Per esempio, si insegna quello che deve fare lo studente che si accinge a una seduta di studio.

Può essere il momento scolastico, quando sei nell'aula e l'insegnante parla; oppure a casa, quando ti siedi alla scrivania, apri il libro e leggi la lezione.

In entrambi i casi devi fare una cosa prima di iniziare: chiudi per un attimo gli occhi, e visualizza.

Questo semplice atto, per l'allievo ormai esperto nelle tecniche Silva, porta il cervello a livello: ovvero un luogo ove la mente è calma e positiva, e con la visualizzazione l'emisfero destro assume il ruolo dominante.

E il passaggio dal livello esterno a quel particolare livello è istantaneo.

A livello, visualizza un grosso dossier, o un librone, come preferisci, purché abbia una vistosa copertina.

Sulla copertina scriverai quello che ti serve per definire la particolare lezione che stai per ascoltare se sei a scuola, oppure leggere se sei a casa tua.

Per esempio:

Storia,/ prof. Tal dei Tali / epoca napoleonica / le campagne d'Italia / data della lezione.

Visualizza quelle informazioni ben scolpite nella copertina, e nello stesso tempo ti dici:

“adesso ascolterò (oppure leggerò) la seguente lezione: (e qui leggete la copertina: storia, parla in prof. Tal dei Tali, Napoleone, le campagne d'Italia, siamo a maggio)...capirò la lezione, e la ricorderò facendo le TRE DITA”.

Mentre, a occhi chiusi, reciti questa formula, unisci le punte delle tre dita indice, pollice e medio.

Poi apri gli occhi, e ascolti la lezione. Se sei a casa, la leggi.

Finito di ascoltare, o di leggere la lezione, ripeti la medesima cerimonia, con una leggera variante:

“ho ascoltato (oppure “ho letto”) la seguente lezione: (ed enumeri tutto quello che leggi sulla copertina del fascicolo); l'ho capita, e la ricorderò facendo le TRE DITA.”

Che cosa è successo?

E' successo che hai spedito, nel gran mucchio di informazioni che il cervello ha ricevuto a ogni istante della tua vita, un'ulteriore informazione: quest'ultima però impacchettata con una vistosa etichetta: e con la tecnica precedente, quella delle “Chiavi Mnemoniche”, hai avuto modo di constatare tu stesso quanto sia potente l'immagine nel meccanismo della memoria.

Quando ti capiterà di dover cercare nella tua memoria quella informazione, ti verrà alla mente la copertina, che ti porterà a rivivere il giorno e l'ora in cui l'hai confezionata, e le nozioni contenute all'interno del fascicolo torneranno meglio alla memoria.

E' come se avessimo gettato l'informazione in un enorme cumulo di altre notizie, ma a questa abbiamo legato un cordino, rappresentato dalla vistosa copertina.

Tira il cordino giusto, e pescherai l'informazione.

Abbiamo introdotto una novità: le "Tre Dita" : cosa saranno mai?

## Capitolo 15: le “TRE DITA.”

Si tratta di una tecnica molto particolare, che si può utilizzare in una straordinaria varietà di occasioni.

Ricordate quando, all’inizio del corso, vi ho parlato del meccanismo dell’ apprendimento, e delle associazioni?

Il cane da tartufo che impara a trovare i tuberi, voi che imparate a guidare l’auto.....

Il meccanismo associativo è un po’ quello studiato dal fisiologo russo **Ivan Pavlov (1849 – 1936)** che agli inizi del secolo scorso definì quelli che chiamò “riflessi condizionati”.

Pavlov usava i cani per i suoi esperimenti: quando veniva loro presentato il cibo che avrebbero poi mangiato, nello stesso tempo veniva suonata una campanella. Dopo un po’, bastava suonare la campanella e subito ai cani veniva “l’acquolina in bocca”, che per loro significava abbondanti colature di saliva dalla bocca: “Sbavavano” in modo vistoso.

E questo senza che venisse fatto loro vedere il cibo: avevano “associato” il cibo e il suono della campanella.

Questo meccanismo dell’associazione di due cose che non hanno alcun nesso tra di loro, ha infinite applicazioni: possiamo addirittura associare la vista di una persona antipatica con qualcosa di fisico, tipo irrigidimento della glottide, per cui se dovete parlarle la vostra voce suona in modo diverso dal solito.

Questo esempio che vi ho offerto è un po’ in caso estremo, ma ci sono tanti casi di sensazioni sgradevoli che provate in certe determinate circostanze, di questo ne ripareremo ancora più avanti.

Ritorniamo alle nostre Tre Dita: abbiamo creato un’associazione nuova, e diversa da quelle fatte in precedenza: prima avevamo utilizzato associazioni mentali, soprattutto immagini:

Adesso invece associamo uno stato generale della nostra mente, ovvero il famoso nostro “livello”, con un gesto fisico: il contatto delle tre dita pollice, indice, e medio.

Questo meccanismo lo potrete creare e rinforzare facendo svariati esercizi che potrete inventare voi stessi: quando andate a livello nella vostra pratica quotidiana, potete applicarvi di tanto in tanto a rinforzare il meccanismo:

Mentre siete a livello, unite le tre dita della mano destra o sinistra, se vi piace di entrambe le mani, e mentalmente vi direte: “ogni volta che unisco le dita in questo modo, sarò a livello.”

Ormai sapete che il “livello” significa la contemporanea presenza dei seguenti fattori:

**Cervello a riposo**

**Corpo rilassato**

**Mente rilassata**

**Attitudine positiva.**

Con la pratica, quando siete esperti, potrete essere a livello anche con gli occhi aperti, in condizioni normali: potete parlare, ascoltare gli altri, camminare, guidare l’auto, in somma, fare quello che state facendo senza bisogno di mettervi seduti, chiudere gli occhi e restare immobili.

Il “livello” ormai è diventato essenzialmente una condizione del vostro essere, ovvero calmi , rilassati e positivi.

E questo lo potete richiamare e creare in voi quando unite le tre dita.

## Capitolo 16: Controllare il dolore fisico

A questo punto, mi spiace dirvi che ci riuscite solamente frequentando il corso vero e proprio, non potete farlo da soli unicamente seguendo le istruzioni del libro.

Questo perché c'è bisogno di una forma di interazione tra istruttore e allievo: non si tratta di una vera e propria seduta ipnotica, tuttavia l'allievo deve portare la mente in uno stato molto particolare: deve accettare, desiderare e aspettarsi che gli succeda una cosa inverosimile: seduto sulla sedia, con le mani posate sulle ginocchia, vedrà la sua mano forte (forte è la mano destra per i destrorsi, sinistra per i mancini) alzarsi da sola, come se appartenesse a qualcun altro.

E questo con l'unico ma fondamentale supporto della guida verbale dell'istruttore.

Perché ciò accada, la nostra coscienza si sposta dai centri della volontà ai centri dei movimenti autonomi.

In questo particolarissimo stato mentale, le nostre immagini mentali vanno ad agire sui sistemi autonomi, in particolare i centri che controllano il dolore fisico.

La mano dell'allievo si alza fino a toccare la fronte: a quel punto chiude gli occhi e abbassa la mano.

L'esercizio prosegue con l'allievo che immerge la mano in un secchio immaginario di acqua, uno caldissimo per la mano forte, uno gelato sotto l'altra mano.

Dopo quell'esercizio, se vi capita di farvi male e sentite dolore, immaginate nuovamente la mano debole (sinistra per i destrorsi e destra per i mancini) fredda gelata, e ponetela a sfiorare la parte dolente: sentirete diminuire o cessare il dolore.

Funziona!

I medici sanno benissimo quanto sia soggettiva la percezione del dolore, quanto valga l'autosuggestione, particolarmente a far sentire come reale un dolore immaginario (l'ipnotista che suggestiona la vittima, dicendo che la brucia, e la vittima che strilla per il dolore – il dentista che non riesce a lavorare nella bocca del paziente perché questi geme già prima di essere toccato).

Qui succede il contrario, impariamo una facoltà che è stata studiata a fondo, tanto è spettacolare e innegabile: viene chiamata "fachirismo", perché retaggio dei Fachiri, ovvero di quei praticanti di Yoga che fanno spettacolo delle capacità che hanno acquisito praticando a fondo l'Hata Yoga, (lo Yoga del corpo).

L'utilità pratica di questa tecnica non è granché: se vi date una martellata su un dito potete farvi passare il dolore, dopo lo medicherete e faserete.

Per i dolori continui, non dovete assolutamente fare come l'automobilista che schiaccia un cerotto sulla spia luminosa che gli segnala la mancanza di olio dei freni, convinto che così facendo potrà evitare la spesa del meccanico: il dolore è un segnale di enorme utilità, vi avverte quando qualcosa non funziona bene.

Perciò, di fronte al dolore, dovrete ricorrere alle dovute indagini mediche, e solamente dopo, quando vi state curando, potrete ricorrere all'auto-anestesia.

Questa tecnica fa parte del percorso di base del Metodo Silva, perché ci insegna a portare la coscienza nei livelli più profondi, dove la mente influisce sui processi vitali, autonomi. Ciò per arrivare all'autoguarigione.

Auto-guarigione non significa fare a meno del medico: significa collaborare con il corpo nel curarsi come supporto alla medicina, oppure agire sui processi vitali ove la medicina non è ancora in grado di intervenire.

C'è una parola che ormai è nota a tutti, si chiama **Placebo**.

In una parte precedente di questo libro ho riferito alcune frasi da utilizzare per creare la positività nel nostro stato mentale.

In particolare, la terza frase suona così:

**“Ogni giorno, in ogni modo, io miglioro di bene in meglio.”**

Questa frase non è inventata da José Silva: è di Emile Coué.

Quanti di voi lettori sanno dire chi è? Penso pochi.

José l'ha inserita di proposito, come un omaggio al personaggio.

**Emile Coué (1857 -1926)** viene oggi chiamato il padre del pensiero positivo, ma ai tempi in cui visse e operò lo chiamavano in modi molto meno simpatici: ciarlatano, inventore della “autosuggestione” intesa in senso negativo, cioè convincersi di qualcosa che non è vero:

“il malato si autosuggestiona e si convince di stare bene, in tal modo non si cura e morirà”.

Questo era il timore dei medici, che vedevano la gente accorrere alle cliniche di Coué, e gridare al miracolo per essere guarite senza assumere medicine.

La cura di Coué era estremamente semplice: ambiente sereno, una dieta regolata, e un rosario: a ogni perline il paziente recitava:

“Ogni giorno, in ogni modo, io miglioro di bene in meglio”

Naturalmente, se presa alla lettera e applicata a occhi chiusi per qualsiasi malattia, sarebbe una follia.

Invece, usata come supporto alla cura, si rivela efficacissima.

Coué aveva scoperto quello che oggi viene definito “placebo”.

Se un malato è convinto che la pillola avrà sicuro effetto, ne avrà un miglioramento, anche se la pillola è fatta di una sostanza innocua, di nessuna efficacia.

L'idea venne a Coué quando le pubblicazioni scientifiche dell'epoca si interessavano dei casi che venivano chiamati “isterie”. Imperava la cosiddetta “Scuola della Salpetrière”, che studiava appunto il fenomeno isterico.

I casi più clamorosi erano gravidanze isteriche, stimate isteriche, e altro.

Gli studiosi commentavano meravigliati la potenza della “psiche” sul corpo fisico.

Il ragionamento di Coué fu semplice: se la psiche ha tanta potenza da produrre gonfiori nella pancia e nel seno delle donne convinte di essere gravide, e aprire piaghe nella carne di persone convinte di essere in diretto contatto con Gesù (non confondiamo gli isterici con San Francesco o Padre Pio, questi erano persone di altissima spiritualità, gli isterici poveretti ricoverati con gravi turbe mentali), non potrebbe la stessa psiche possedere anche la facoltà di cicatrizzare una piaga, sgonfiare un organo intasato?

Con studi presso la scuola di autosuggestione di Nancy, e riflessioni sue, giunse alle conclusioni che consolidò in cure semplici, a costo zero, alla portata di tutti, con le conseguenze che sappiamo: denunce, processi, persecuzione.

Ma con tantissime guarigioni.

Coué diceva: “Io non curo, aiuto le persone a curare sé stesse.”

Ed è lo stesso concetto che esprimeva José Silva quando veniva invitato dai suoi allievi a visitarli in giro per il mondo: volevano conoscerlo di persona, quando arrivava era soffocato da nugoli di persone che volevano ringraziarlo per aver risolto tanti problemi, di salute, economici, di ogni tipo.

La sua risposta era sempre la stessa: **“Questo non l’ho fatto io, sei stato tu. Io ti ho insegnato come fare , e tu l’hai fatto.”**

A distanza di tanti anni, oggi tutti sono d’accordo nel confermare la verità di quanto Couè asserì un secolo fa: però un secolo fa era troppo presto, i tempi non erano maturi.

Oggi, invece, sono presenti nel nostro dizionario scientifico due nuovi termini:

- **Placebo**: azione benefica della mente sul nostro corpo.
- **Nocebo**: azione dannosa della mente sul nostro corpo

Josè Silva riconosce ampi meriti a Emile Couè, come precursore dell’impiego della mente per curarsi: e in suo omaggio ha inserito nelle frasi benefiche da imparare a memoria la storica, famosa affermazione di Couè:

**“Ogni giorno, in ogni modo, io miglioro di bene in meglio”.**

E’ una frase ben collaudata, si è rivelata efficace e ha guarito migliaia di persone.

## Capitolo 17 - I Persuasori Occulti

Si direbbe che l'attività preferita dal genere umano sia convincere gli altri a fare quello che conviene a noi.

Guardate cosa succede nella famiglia, nel mondo del lavoro, nel commercio, nella politica, nella religione...

Nella famiglia: la maggioranza dei genitori pensa che educare i figli sia indurli a fare quello che hanno fatto loro, oppure che avrebbero voluto fare ma non ci sono riusciti.

Nel mondo del lavoro: corsi motivazionali, un esercito di psicologi che studiano come rendere appetibile il lavoro, ecc.

Nel commercio: qui siamo all'apoteosi: come indurre una persona ad avere bisogno del nostro prodotto, quale sia l'esca più appetitosa per far abboccare il compratore: siamo alla ricerca della scienza esatta che renda infallibile il richiamo pubblicitario.

Nella politica: convincere l'elettore è questione di sopravvivenza, guai a non acchiapparlo. Se ti sfuggono, esci dalla Casta, potresti persino dover lavorare.

Nella religione: una continua sorveglianza affinché la pecorella non si allontani dal gregge.

Negli anni 50', negli Stati Uniti, venne fatta una clamorosa scoperta scientifica:

### Il messaggio subliminale.

Inserendo in una pellicola cinematografica un messaggio che non abbia alcun nesso con la trama del film, lo spettatore non lo recepisce a livello cosciente, ma lo comprende molto bene, e lo assimila, nel suo inconscio.

Subito si pensò di utilizzarlo per la pubblicità.

Vennero fatti esperimenti del tipo:

In una sala cinematografica aperta al pubblico pagante, normale, nel corso del ripetersi delle proiezioni veniva ogni tanto inserita una pellicola manomessa, con l'aggiunta di un messaggio subliminale che diceva "mangia patatine".

Nello stesso tempo venne piazzato davanti al cinematografo uno di quei tipici carrettini di venditori ambulanti di hot dog, crauti, panini e patatine fritte.

Quando la pellicola trasmessa era integra, la folla che usciva alla fine dello spettacolo si disperdeva per i fatti suoi, e alcuni, pochi, spettatori si soffermavano presso il carrettino a comprare qualcosa.

Invece, alla fine della visione della pellicola "taroccata" si creava un assembramento di persone che si accalcavano spintonandosi per comprare patatine fritte dal venditore ambulante.

Altro esperimento, fatto presso una scuola:

Venivano trasmessi filmati didattici sugli argomenti più svariati, e per un giorno si inseriva il messaggio subliminale "bevi coca cola", il giorno seguente "bevi pepsi cola".

L'efficacia del messaggio era facilmente verificata controllando le vendite dei due prodotti presso la caffetteria della scuola.

Mentre cominciavano a nascere come funghi ditte che si proponevano per il taroccamento delle pellicole, per fortuna intervenne l'autorità, messa sotto pressione dalle associazioni a difesa dei consumatori, che proibì tale forma di pubblicità occulta.

Seppure messa al bando, di tanto in tanto si scoprono casi di utilizzo furtivo di tale meccanismo.

Ha fatto scalpore la scoperta di fotogrammi a contenuto erotico in filmati destinati all'infanzia.

Uno dei principali colpevoli è la casa cinematografica Walt Disney:

E' diventata famosa, urlata come sommo scandalo anche da Beppe Grillo, la scenetta scoperta nel film "Bianca e Bernie", dove due topolini a cavallo di un piccione volano tra i grattacieli: mentre in una picchiata vertiginosa le finestre delle case scorrono velocissime, in una di quella illuminate compare una donna nuda con un volto diabolico.

In altre innocenti pellicole per bambini compaiono simboli fallici, ben mimetizzati, che però il nostro inconscio individua subito.

Ecco perché di quei cartoni animati si dice: "I bambini ne vanno pazzi, ma divertono anche gli adulti! " Avete capito dov'è il trucchetto?

Il fenomeno che l'inconscio recepisca informazioni che sfuggono alla parte cosciente della nostra mente, si verifica anche negli altri canali attraverso i quali la mente acquisisce informazioni dal mondo che la circonda: oltre alla vista, lo si è riscontrato anche con l'udito: e di tanto in tanto si scoprono anche canzoni "taroccate", addirittura con messaggi di contenuto satanista, quando il musicista vuole eccitare il suo pubblico, "mandarlo fuori di testa".

I persuasori occulti lavorano a tutto campo, anche fuori dai film e dalle canzoni: l'uso del fenomeno con cui il cervello lega in modo indissolubile due messaggi contemporanei, (ricordate i cani di Pavlov, lo schiaffone ricevuto da Benvenuto Cellini, ecc.?) è ormai quasi logoro, ma funziona sempre: l'auto con una bella fanciulla discinta sdraiata sul cofano, continua a "tirare".

E continuerà sempre, speriamo.

Recentemente, negli Stati Uniti sono stati resi pubblici dati che erano stati finora accuratamente nascosti: che le Ditte produttrici di sigarette tenevano in busta- paga i più noti attori di Hollywood, i quali si impegnavano a mostrarsi in pubblico con la sigaretta in bocca.

Uno dei più diligenti fu certamente Humphrey Bogart, di cui parlerò ancora più avanti.

Il prezzo degli inserti pubblicitari televisivi è ormai arrivato a valori stratosferici, guai se la ditta che li compra non ne ricava il tornaconto che ha preventivato.

Allora diventa importantissimo il giusto momento dello spettacolo, in cui inserire il messaggio pubblicitario.

Tempo fa si pensava che il momento migliore fosse al culmine della tensione provocata dalla vicenda trasmessa, convinti che lo spettatore fosse inchiodato alla sedia.

Invece si scoprì che, se la tensione nello spettatore supera un certo livello, nella psiche del soggetto si crea uno strano stato mentale, che viene chiamato "frenesia emozionale", e induce una specie di congelamento, addirittura una sorta di paralisi, per cui alla fine della trasmissione ha una piccola amnesia.

Altro che precipitarsi a comprare il prodotto: lo spettatore ha completamente scordato il messaggio.

Si provò allora a inserire il messaggio pubblicitario nei momenti ove la tensione precipita.

(penso abbiate notato come a una scena di estrema violenza segua sempre una scena di estrema calma). Forse è quello il momento migliore per inserire la pubblicità: ormai lo spettatore sa già che il filmato diventa noioso, è il momento buono per andare in bagno, oppure andare in cucina a bere qualcosa. Occorre allora che le scenette pubblicitarie siano migliori del film: allora avanti con il sesso, o scene ancor più movimentate o violente dello spettacolo a cui si assiste.

E' un po' come assistere alla corsa del leprotto che vuole sfuggire alla volpe.

La morale di tutto questo è che i supermercati sono affollati di "compratori compulsivi".

Segno che i nostri persuasori occulti fanno molto bene il loro mestiere.

In quale modo il Mind Control è coinvolto in tutto questo?

Abbiamo già detto che l'obiettivo finale a cui tendono le nostre tecniche è quello di rendere la persona un passo avanti nell'evoluzione: e quel passo avanti deve liberarlo da simili trappole: non deve caderci dentro.

Questo perché essere vittima indifesa della pubblicità ti può rendere infelice.

Invece la persona che ha fatto il famoso passo avanti nell'evoluzione, nel suo stato naturale è continuamente felice di esistere.

Il pubblicitario talvolta cerca di difendere il carattere etico del suo lavoro: sostiene che informa la comunità dell'esistenza di un tale prodotto, o strumento, di cui qualcuno ha necessità.

Io ho l'hobby del bricolage, e talvolta scopro con vivo piacere che esiste un nuovo prodotto che mi serve, tipo il lucidatore dei pneumatici, oppure una pialla a spessore leggera e trasportabile, o un avvitatore tascabile; mia moglie scoprirà nuovi negozi, offerte speciali, e altro.

In questo caso, benedico il messaggio che mi ha informato.

Tutt'altra cosa è invece il martellamento, il voler creare a tutti i costi dei desideri, talvolta malsani:

“Se non sorseggi un buon liquore dopo un'impresa eroica, non sei nessuno”

“Se la tua auto è datata, sei un poveraccio che non ha i soldi per comprare il nuovo modello (anche se quella vecchia va ancora benissimo) ”.

Le persone psicologicamente indifese possono trarne motivo in infelicità. Non si rendono conto da dove tale infelicità abbia origine, sanno solo di essere di malumore.

**“La ricchezza non dà la felicità, ma i poveri sono sempre incazzati”.**

Oppure:

**“Se neanche la ricchezza può darti la felicità, figurati la miseria”**

E' molto vero.

Sia ricchi sia poveri, stiamo diventando tutti compratori compulsivi: solo che il ricco può sfogare momentaneamente il disordine emotivo comprando (tipiche le scarpe e borsette per le signore), mentre il povero deve rinunciare, e allora l'emozione viene repressa, ma continua a opprimere.

Sta diventando sempre più popolare, man mano che il livello di benessere cala, trascorrere i giorni di festa, qualcuno vi spende addirittura le ferie, nei centri commerciali.

Ovunque vedi gente che ammira con sguardo sognante immensi frigoriferi, televisori mega – galattici, poi sospira e prosegue il cammino.

E l'impulso a comprare è sempre presente, chissà dove ci porterà.

A questo punto interviene il Mind Control: **non significa controllare la mente degli altri, bensì la propria mente:** e controllare non significa una coercizione: significa guidarla dove vogliamo noi, come il pilota guida il suo aereo, e non essere in balia delle più stupide pulsioni che possano provenire dagli abissi della mente. E soprattutto, non farsi controllare dall'esterno, dalla mente di qualcun altro.

Questo lo stanno già facendo i pubblicitari, i politici, i religiosi, le mamme.

Ma come, la nostra mamma?

A proposito della mamma, le si lanciano addosso parecchie colpe:

Osservatele quando incontrano altre mammine con i rispettivi pargoletti: giudicano il livello di salute dal peso del marmocchio.

All'ora di pranzo, userà tutti i mezzi e mezzucci per far mangiare il piccino: se non mangi la mamma piange e non ti vuole più bene.

Immaginate quale sconforto nasce nel bimbo: se la mamma ti lascia, sei fottuto!

(alcuni biologi sentenziano che ogni specie animale presenta nei cuccioli caratteristiche tali da suscitare tenerezza negli adulti, che in tal modo non li maltrattano; e sono persino disposti ad adottarli, dal momento che sono analoghe in ogni specie: grandi occhioni innocenti, nessuna reazione aggressiva, ecc.: esempio di quante armi utilizza la natura per la sopravvivenza della specie. E il cucciolo tutto questo lo sa bene: prima regola per la sopravvivenza è acquisire la benevolenza di un adulto: che di solito è la mamma).

E così il bimbo, per non perdere l'amore della mamma, si ingolla fino a scoppiare.

Quando la mamma lo vede satollo, sorride e gli fa festa.

A questo punto scatta il meccanismo associativo: pancia piena = mamma felice = sei a posto, non hai di che preoccuparti.

Negli ultimi tempi, si registra un preoccupante aumento dell'obesità nei bambini.

Poi il pargolo cresce, diventa un adulto. E gli adulti per il 50 per cento sono sovrappeso, il 20 % obesi.

Naturalmente i fattori che causano l'obesità sono molteplici, si va dalla cattiva alimentazione, a squilibri ormonali, a molteplici meccanismi psicologici: e uno di tali fattori psicologici viene individuato nelle motivazioni ricevute dalla mamma.

Hai 50 anni, il lavoro ti dà tanti grattacapi: una solenne mangiata ti rende calmo e dimentichi i tuoi guai. Nel tuo inconscio, la sensazione di stomaco pieno da scoppiare ti riporta alla mamma che sorrideva felice e ti accarezzava con lo sguardo grondante amore.

Adottando l'abitudine di andare a livello ogni giorno, apriamo sempre meglio un canale privilegiato di comunicazione tra la parte cosciente e quella inconscia della nostra mente.

Allora la parte cosciente non è più succube indifesa delle pulsioni che le arrivano dal profondo, riesce a decodificarle per quello che sono: se un prodotto ti serve, ben venga l'acquisto, sempre che sia nel giusto gradino delle priorità in funzione delle disponibilità economiche; se invece è un impulso improvviso, te ne rendi conto e resisti, senza amareggiarti troppo.

Se qualcuno ti ripete che sei un fallito buono a niente, non ti abbatti, ma reagisci: "Io so quel che valgo, e so di valere, se non ci credi te lo dimostrerò. Per il momento, vai a quel paese."

Per rinforzare anche questo aspetto della nostra psiche, durante gli esercizi del corso, quando l'allievo è a livello profondo, vengono trasmesse da parte dell'istruttore alcune "frasi protettive".

Eccone un esempio:

**"Questo è controllo della mente, tu stesso che controlli la tua mente.**

**Tu avrai pieno controllo, e dominio assoluto, della tua mente a qualsiasi livello."**

Durante gli esercizi del corso, l'allievo si trova in uno stato mentale specialissimo:

Egli è pienamente cosciente, con la coscienza di ogni giorno, quella che abbiamo in Beta, mentre invece il cervello funziona ai livelli inconsci.

E in quello stato, l'unica cosa che gli arriva dall'esterno è la voce dell'istruttore.

Allora, quello che gli arriva dall'esterno potrebbe assumere le stesse caratteristiche dell'induzione ipnotica.

Nello stato mentale indotto dall'ipnosi, Josè Silva ha accertato che si verifica una condizione molto particolare: il soggetto può solo rispondere se gli si fa una domanda, ma non è in grado di formulare a sua volta un'obiezione. Le parole usate da Silva sono "la mente può solo funzionare

in modo induttivo, le manca il potere di fare ragionamenti deduttivi". Questo concetto l'abbiamo già più diffusamente spiegato in precedenza.

Per scongiurare qualsiasi possibilità che la mente si adagi in uno stato induttivo, vengono inserite frasi che portano la coscienza in stato attivo. La formula che attiva quello speciale stato mentale è:

**“Potrai accettare o rifiutare qualsiasi cosa io ti dica, a qualsiasi livello della mente.”**

Nella mente dell'allievo, senza che se ne renda conto, scatta la seguente reazione: “Ah, è così: allora parla pure, se dici cose che mi piacciono, bene. Se no, respingo al mittente e mi tengo la mia opinione in proposito.”

Se fosse sotto ipnosi, e la voce dell'ipnotizzatore gli dicesse che fa caldo, il soggetto comincerebbe a sudare, magari tenta di togliersi la camicia.

Se è a livello, e l'istruttore dice che fa caldo, l'allievo pensa: “Tu senti caldo? Io no, forse non ti senti bene.”

La mente è in stato deduttivo: se il messaggio subliminale ti trova d'accordo, va bene. Se no, lo respinge.

E questo ti mette al riparo dalle pressioni che potresti ricevere dall'esterno, in qualsiasi momento e in qualsiasi modo: diventi meno suggestionabile, più forte nel tuo carattere.

Quanta gente è succube di qualcun altro, della moglie, del marito, degli amici, del superiore, dell'opinione generale, della pubblicità, dei persuasori occulti, dei minacciatori dell'inferno, della moda, degli abiti griffati, degli “opinion maker” televisivi....

Quando vi ho spiegato la tecnica delle Tre Dita, vi ho detto che ne avremmo ancora parlato quando fossimo arrivati ai persuasori occulti, più precisamente ai messaggi subliminali.

Nel Mind Control si fanno affermazioni che si attirano l'incredulità da parte di chi lo guarda dall'esterno:

Una di queste è che **“Si diventa più fortunati”**.

Se non ci credete, l'unico modo possibile è sempre il solito: provare per credere.

Durante il corso, suggerisco agli allievi di fare un modesto tentativo, alla portata di tutti.

Qualcuno pensa subito al Superenalotto, alla valanga di milioni di euro da intascare.

A questo proposito, vi ricordo qualcosa che succedeva molti anni fa.

Una volta il Totocalcio non esisteva, mi ricordo quando lo hanno inventato, poco dopo la Seconda Guerra Mondiale. I giornali ne parlavano fino alla nausea, quando avveniva una vincita milionaria i cronisti piombavano come falchi sul fortunato, sciorinavano in piazza lui, la sua famiglia, i suoi amici, dove viveva: un subisso in interviste al neo-milionario frastornato e felice.

Allora si pensava che il fisco fosse ingenuo, che non lo avrebbe perseguitato per gli anni successivi.

Si esponevano felici all'improvvisa notorietà.

(ai giorni nostri si sono fatti un po' più furbi: restano in incognito per non farsi scoprire da una marea di questuanti e soprattutto dal fisco).

Ma non era finita: negli anni successivi, a ogni ricorrenza della vincita, i cronisti lo rintracciavano, e riferivano ai lettori le trasformazioni che erano avvenute nella vita del fortunato.

I lettori si aspettavano di trovare il baciato dalla fortuna svolazzante in quella specie di Paradiso in cui era stato proiettato dalla nuova ricchezza.

Invece si trovavano di fronte a spettacoli desolanti: matrimonio in frantumi, vittima di raggiri, desolazione e tristezza.

Un ritorno alla povertà, questa volta molto meno sopportabile dopo avere assaporato l'opulenza.

Recentemente ho sentito anche di un episodio inquietante: un signore del Mezzogiorno d'Italia, forse della Sicilia, fece una vincita enorme al superenalotto, svariati milioni di Euro. La notizia trapelò, ed egli venne contattato dalla Mafia che gli intimò: "Consegnaci subito metà della vincita, o sei morto".

Il poveretto ubbidì, ma chissà quante altre minacce sta ricevendo.

Perciò, calma e gesso: per gestire un'improvvisa ricchezza bisogna avere nervi a posto, molta saggezza, carattere fermo.

E se possiedi questo carattere, puoi essere felice anche senza il Superenalotto.

Ciò non toglie che se arrivasse, ben venga: sapresti farne buon uso.

Comunque il corso ti insegna ad avere il carattere giusto, e non ti promette che vincerai al Lotto.

Per questo devi cercarlo nei libri dei sogni, la Cabala, il Pendolino, tutte cose che sono al di là del Mind Control.

A meno che.... Ne ripareremo più avanti.

Ritorniamo al mio consiglio di provare: una prova che potete fare tutti i giorni.

Pressoché tutti gli allievi possiedono l'auto, e guidano ogni giorno.

E ogni giorno moltissimi allievi sono sottoposti allo stress di trovare un parcheggio.

Ecco quanto io suggerisco:

Quando guidi, e sei in prossimità del luogo in cui devi recarti, e di solito cominci a guardarti intorno alla ricerca di uno spazio libero per piazzare l'auto, continua a fare come fai di solito, ma con una cosina in più: con la mano libera, fai le tre dita. Non occorre altro: continua a cercare il tuo posto libero. Ti accorgerai che i successi cominciano a fioccare, diventi sempre più bravo, finché quel problema per te non esisterà più: vai dove devi andare, cerchi il posteggio facendo le tre dita, e quasi subito lo trovi.

Quando dico questo, mi trovo di fronte a tre tipi di reazione:

- Tra gli allievi che ripetono il corso, quelli che hanno provato mi confermano che funziona.
- Gli allievi nuovi mi guardano con un misto di scetticismo, incertezza nel sentire absurdità da una persona che stimano, dal momento che, se sono presenti, vuol dire che credono in quello che stanno facendo e si aspettano che li guidi su percorsi attendibili.
- Allievi nuovi, che non si stupiscono affatto, in quanto a loro già succede di trovare invariabilmente il posteggio, pur senza fare le tre dita.

Di fronte a persone che affermano di trovare sempre il posteggio, e i loro amici che confermano con frasi miste di invidia e stupore ("ha sempre un gran sedere!"), il mio commento è:

Se proponessi agli allievi una tecnica per non bagnarsi quando piove, penso che nessuno dei miei uditori alzerebbe una mano dicendo: "A me succede già, non uso mai l'ombrello", con gli amici che confermano.

Questo perché le leggi della natura non ammettono eccezioni: piove sul buono e sul cattivo, anche se implori il Signore, ti bagni lo stesso.

Se invece qualcuno già trova per conto suo il posteggio, vuol dire che una legge della natura c'è, ma non si riesce a vederla.

Se spiegassi la regola delle tre dita a un neurologo, oppure a uno psicologo, non si stupirebbero più di tanto, in quanto ognuno di loro è in grado di dare una spiegazione.

Il Neurologo ti spiega:

L'occhio trasforma le immagini che lo colpiscono in impulsi elettrici e li trasmette al cervello alla velocità della luce, perciò milioni di immagini ogni secondo; il cervello le riceve, e le decodifica, gli dà un significato, le confronta con i dati che già ha memorizzato, e ne dà notizia alla coscienza.

(e questo spiega perché funziona il messaggio subliminale: al momento di dargli un significato, il cervello si trova in difficoltà: sta guardando un documentario sulla vita dei castori, e gli arriva la scritta "bevi coca-cola"; non sa che farsene, e allora la scarta dal racconto logico che sta mandando alla coscienza. Però si tratta di un impulso energetico, e l'energia non si distrugge: in qualche modo il messaggio trova la sua collocazione nel cervello. E l'inconscio è informato di TUTTO quello che c'è nel cervello.)

Perciò il cervello recepisce tutto, ma la coscienza ne pesca solo quello che vuole.

Un esempio tipico:

Hai perso l'orologio, ti arrabbi, lo cerchi in giro, sbatti tutto per aria, apri e chiudi i cassetti.

Passa un'altra persona, ti chiede perché butti tutto per aria: tu gli spieghi che non trovi più il tuo orologio, e lui con aria di compatimento ti fa vedere che è proprio sotto il tuo naso.

Tu lo riallacci al polso, borbottando: "chissà perché non l'ho visto."

Il neurologo spiega: non l'hai visto perché la tua mente era altrove: un momento pensava dove diavolo potevi averlo dimenticato, forse sul lavandino quando te lo sei tolto per lavarti le mani; oppure il cinturino era guasto, oppure....Un momento dopo ti viene in mente che, dal momento che ormai sei senza orologio, hai un buon motivo per comprare un modello che hai visto in una vetrina, e ti piaceva molto... cominci a calcolare la spesa, se vale la pena, oppure un modello più economico, tanto è preciso lo stesso, ma non ha il datario....

La tua mente vagola tra vetrine e quadranti, mentre i tuoi occhi svolazzano per la stanza, apri e chiudi i cassetti, imprechi....magari il tuo occhio ha trasmesso al cervello l'immagine dell'orologio, ma la mente era piena di vetrine e ultimi modelli di orologio, e non l'ha recepita.

Morale della favola: puoi benissimo avere sott'occhio un posto libero per la macchina, ma in quel momento stai pensando a dove potresti avere migliori probabilità di trovare un parcheggio, forse dietro la parrocchia, oppure in sotterraneo....e non vedi un posto libero sotto il tuo naso.

A questo punto viene a dare manforte lo Psicologo:

Se tu pensi che il posteggio ci sia, basta cercarlo bene, lo trovi: è intervenuta la Fiducia, qualcuno la chiama Fede (abbi fede....e troverai.)

A questo punto, interviene il Mind Control:

Facendo le Tre Dita la tua mente va alla dimensione psichica del livello Alpha, che contiene anche la polarità positiva: ottimismo, fiducia in sé, fiducia nel mondo in generale.

Il tuo stato d'animo è: il posto c'è, basta cercarlo bene. E lo trovi!

Qualcuno obietta: non vale, hai fatto due volte il giro del posteggio, per forza l'hai trovato!

A questa obiezione rispondo: magari è così in tutte le cose della vita: se ti lamenti che i tuoi sforzi non sono premiati, fai l'esame di coscienza: non potrebbe essere che con un po' più di pazienza, una maggiore fiducia e ottimismo, riusciresti dove hai finora fallito?

**Il Mind Control è fatto anche di Filosofia, ti insegna a diventare saggio.**

Ritornando alle Tre Dita, manca ancora un ingrediente, che si aggiunge a quelli già esposti, per spiegare perché funziona, e che vi diventerà chiaro alla fine di tutto il discorso; per adesso non ve ne avevo ancora parlato, ma verrà con l'argomento "diagnosi a distanza".

Vi impadronirete di un'abilità molto, molto speciale: l'intuizione, la percezione di quello che sta accadendo, o addirittura che sta per accadere.

Non è scritto da nessuna parte che simili magiche facoltà scattino solamente per casi eccezionali: salvarvi dalla morte, evitarvi una tremenda disgrazia, e cose simili.

Le leggi naturali valgono sempre, sia che a voi sembri un impiego nobile, sia che vi sembri sciocco.

E' mai possibile che intervenga un'Intelligenza Suprema, per farvi trovare il posteggio?

L'Intelligenza Suprema è come l'Aurora: il sole sorge maestoso, i cuori si risvegliano, il Saggio offre alla luce il suo Terzo Occhio, il Santo entra in comunione con Dio...

E il grillo esce dal suo buchetto nel prato.

E così, con le dita riunite nel segno delle Tre Dita, voi potete scegliere: vado a destra o a sinistra?

Qualcosa vi dice di sterzare a destra, e dopo un po' vi accorgete che avete fatto bene, un altro automobilista sta uscendo e vi lascia il posto.

E comincerete a riconoscere quella sensazione che vi ha suggerito di sterzare a destra.

Cominciando con cose semplici, come trovare un posteggio, imparate cosa sente la persona fortunata quando deve fare una scelta.

E allora le tre dita funzioneranno ovunque: dovete assolutamente trovare una persona, avete bisogno di qualcosa, e vi accorgete che strane coincidenze si manifestano.

Parleremo diffusamente delle coincidenze più avanti.

Gli allievi confermano, e io stesso, uscendo per un attimo dal mio ruolo di istruttore, mi mescolo come un allievo tra i tanti allievi, e confermo: anche a me dicono che ho un gran "lato B".

Gli esperti in Yoga possono vedere nelle Tre Dita un "**Mudra**", ovvero un gesto sacro che induce particolari effetti sul corpo energetico: può darsi, l'antica saggezza potrebbe avere ragione.

Gli esperti di Agopuntura dicono altrettanto: nelle tre dita indice, medio e pollice passano tre meridiani importantissimi:

- **Indice = Intestino Crasso**
- **Medio = Pericardio Sessualità**
- **Pollice = Polmone**

Riguardo all'Agopuntura, l'esistenza dei meridiani ormai non può più essere contestata da nessuno, esistono persino i cercatori dei punti che li individuano in base alla differente conduttività elettrica.

Rimangono solamente le discussioni riguardo all'efficacia delle tecniche di agopuntura, ma su questi argomenti si esula dai nostri temi.

## Capitolo 18: Lo Specchio della Mente

Siamo finalmente arrivati ad annodare i fili di quanto abbiamo tessuto finora, eccoci alla tecnica che useremo per lo scopo principale a cui mira il Metodo Silva: lo strumento con cui risolvere i nostri problemi.

Che cosa sono i nostri problemi?

Con il termine “problema” intendiamo tutte le difficoltà che la vita pone sul nostro cammino, ostacolando quello che la vita deve essere: una magnifica esperienza, da gustare giorno per giorno.

Forse non ve lo ricordate, eravate troppo piccoli, ma avete già vinto la più fantastica corsa che possiate immaginare, al cui confronto la celebre Maratona di New York è una bazzecola:

Se alla Maratona di New York i partecipanti sono decine di migliaia, alla vostra maratona erano decine di milioni! Come dicevo, eravate veramente molto, molto piccoli, alti alcuni millesimi di millimetro, sembravate un girino, per forza non vi ricordate.

Tutti noi siamo un club di supervincitori.

Adesso, dopo aver giustamente vinto il diritto alla vita, qualcuno si chiede: “Tutto qui? – se sapevo che il premio era questo, magari me la prendevo con più calma, invece di correre come un matto, e sgomitare per arrivare primo”.

Invece la natura ha fatto le cose giuste, se le cose poi vanno storte non è colpa sua.

Ognuno di noi ha diritto a una vita serena.

Se non siete soddisfatti, invece di lamentarvi e subire, dovete fermarvi, e fare il punto della situazione.

Passate in rassegna ogni aspetto della vostra vita, e per ciascuno di essi cercate di rendervi conto se avete di che essere soddisfatti, oppure no.

Facciamo il punto su: -salute – aspetto fisico – carattere – situazione economica – lavoro - famiglia – amici – tempo libero - ..... aggiungete voi altri aspetti della vita.

Se trovate di che essere insoddisfatti, applicate la tecnica dello Specchio della Mente.

Ecco come farete:

Andate a livello, e quando siete bene a livello visualizzate davanti a voi una cornice blu scuro, a delimitare una porzione dello spazio davanti a voi, davanti ai vostri occhi chiusi, in cui create le vostre immagini mentali.

In questa cornice blu scuro, fate comparire la scena che rappresenta il vostro scontento:

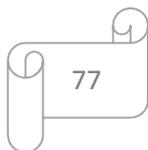
Se il vostro scontento viene dal vostro lavoro, vi vedrete dove e quando lo scontento nasce: quando siete con colleghi antipatici, oppure quando arriva il capo odioso, oppure quando contate i soldi dello stipendio, oppure quando ..... vedete un po' voi.

Dovete anche qui proiettarvi nella scena, renderla reale, come dovete rendere vive anche le sensazioni sgradevoli.

Fatto questo, con l'immaginazione fate scivolare la cornice con dentro quella scena verso la vostra destra, fino a che scompare.

Subito dopo, alla vostra sinistra fate comparire un'altra cornice, questa volta con una cornice ben diversa: questa volta è luminosa, splendente.... Avete presente i quadri “per Grazia ricevuta” ? Dove c'è un santo su una nuvoletta azzurra? Bene, la vostra cornice sarà anch'essa di un analogo colore bianco azzurro luminoso.

La nuova cornice scorre dalla vostra sinistra fino a fermarsi davanti a voi.



E in questa nuova cornice la scena sarà ben diversa: rappresenta il futuro che vorremmo:

Riprendendo l'esempio di prima, il vostro ufficio sarà un luogo piacevole, pieno di gente con cui andate d'accordo....oppure con un capo accettabile.... Quando contate i soldi dello stipendio siete gongolanti, quante cose potrete fare...

Abbiamo preso per esempio il lavoro, ma vale per ogni tipo di problema:

- avete litigato con una persona cara, e siete dispiaciuti, vorreste fare pace: prima vivete il vostro dispiacere nella cornice blu, poi, nella cornice luminosa, vivete il sentimento di sollievo quando siete nuovamente rappacificati...

Potrei fare mille esempi: ogni aspetto della vostra vita che non vi soddisfa, lo mettete a fuoco con le due cornici.

A me piace l'esempio del sassolino nella scarpa: cammini e cammini lamentandoti, quando dovresti fermarti e guardare bene cosa c'è nella scarpa che ti rende sgradevole il camminare.

Così nella nostra vita, tante volte continuiamo a camminare lamentandoci, e non ci prendiamo lo scrupolo di affrontare il problema, e vedere se lo si può risolvere.

Così continuiamo con un lavoro che non ci soddisfa, un rapporto di coppia esaurito, una salute che sentiamo che se ne va...

Andiamo a livello e accendiamo il visore mentale, mettiamo a fuoco un problema nella cornice blu – scuro, poi facciamo scorrere la cornice fino a farla scomparire alla nostra destra; facciamo comparire alla nostra sinistra una nuova cornice, questa volta bianco luminoso splendente , ci vediamo dentro rappresentato un futuro radioso....e voilà, il gioco è fatto.

Vi piacerebbe, confessate!

In realtà non è proprio così semplice.

Perché a questo punto, dopo avere sempre parlato di immagini mentali, facciamo entrare in scena un altro protagonista, ben più importante: **i sentimenti**.

Quanti sentimenti esistono? Una miriade, molto più dei colori dell'arcobaleno.

C'è la simpatia, l'amore, il disprezzo, l'odio, il perdono, l'astio, il dispiacere, il dolore, la disperazione, la rassegnazione, l'indifferenza... anche qui, divertitevi ad aggiungerne altri: sono una gamma infinita.

Com'è la vostra capacità di provare sentimenti?

Qualcuno prova forti sentimenti, qualcun altro ne è incapace:

Non ama nessuno, al massimo prova simpatie; non odia, troppo faticoso, però tantissimi gli sono antipatici. Generalmente tipi così finiscono per essere apatici: non provano niente, per nessuno, neppure per sé stessi.

Eppure il sentimento è il sale della vita: ti alzi al mattino e nel tuo cuore sei Pavarotti che canta la Mattinata di Leoncavallo: "L'aurora di bianco vestita, già l'uscio dischiude al gran sol...."

Alla sera, "giunge l'ora che volge al desio, e ai naviganti intenerisce il core...."

Quanto più ravvivi l'emisfero destro, tanto più riesci a provare sentimenti forti.... E allora cominci a capire qual è il sale della vita.

Tornando al nostro argomento, non bastano le immagini. Occorre condirle con dei sentimenti.

Abbiamo detto che i sentimenti sono innumerevoli, una gamma di sfumature infinita come le sfumature dei colori dello arcobaleno.

A noi servono solo 3 stati d'animo.

Anzi, due, perché il terzo non ha vita a sé stante, nasce quando sono presenti gli altri due.

Riguardo all'immagine dentro la cornice blu scuro, non occorre sforzarsi: se guardi il collega antipatico, il sentimento di ripulsa ti viene spontaneo, non devi fare nulla per rinforzarlo.

Ben diverso è il caso dell'immagine nella cornice bianco - azzurra: è il futuro che vorresti, ma ancora non esiste.

Il primo passo della creazione è **l'idea**, i passi successivi sono le energie occorrenti affinché nasca, non rimanga un aborto di vita breve.

La prima energia è che **lo vuoi**:

Immagino la vostra immediata reazione: "E che son scemo, forse non voglio liberarmi dei miei colleghi, far fuori il capoccia, avere più soldi in busta paga? Certamente lo voglio!"

Benissimo, prendiamo per buona la vostra volontà.

Passiamo al secondo stato d'animo: **lo credi possibile?**

Mi sembra di vedere la vostra titubanza.

Se pensate a un obiettivo, ma dubitate di riuscire a realizzarlo, state perdendo il vostro tempo.

Bisogna fare bene attenzione, non confondere il progettare un futuro con il sognare a occhi aperti.

Quest'ultimo è uno sport molto praticato.

Sei in pieno marasma economico, fuggi lo sconforto sognando cosa faresti se vincessi al Lotto.

Barca da 40 metri, donne, champagne.... Poi riapri gli occhi e manco giochi al Lotto, tanto sono soldi sprecati. Questo non è creare il futuro, è semplicemente fuggire il presente.

Sei un impiegato senza grandi prospettive per il futuro, sei stufo dei sei mesi invernali di brutto tempo, sogni di vivere in un luogo tropicale....

Prova a metterlo a cuocere negli specchi blu e bianco- azzurro.

Comincia con la cornice blu, dove vedi il presente: è veramente tanto brutto? Non ci sono cose che rimpiangeresti?

Se la risposta è: sì, non lo sopporto più – no, non lo rimpiangerò mai, allora puoi proseguire con la cornice bianco – azzurra.

Questa volta sei ai tropici, un bel calduccio.

Esamina molto bene anche questa nuova realtà, attento a non trascurare nulla, per non avere poi amare sorprese.

Sei ai tropici, non c'è più l'inverno; però il vino non ha più il sapore che ha a casa tua; la domenica non c'è più il campionato di calcio, gli amici sono lontani.

La famiglia condivide i tuoi progetti?....guarda bene, immedesimati nel futuro che stai creando.

Prendi in considerazione tutto, proprio tutto: stando sempre ai tropici, se per caso ti ammali, com'è il servizio sanitario?....vedi quanto bene ci devi pensare.

Se rimani convinto, vuol dire che la volontà c'è. Benissimo.

Passiamo allora al secondo sentimento: lo credi possibile?

Anche qui devi fare profonde riflessioni: come potresti guadagnare da vivere? Di quali risorse disponi?

Se pensi che sia possibile, vuol dire che i due stati d'animo, **VOLONTÀ e FEDE**, si uniscono, e creano una miscela esplosiva da cui si genera il terzo stato d'animo: **ti aspetti che succeda!**

Se possiedi questo stato d'animo dentro di te, prima o poi il tuo progetto si realizza, sei in grado di forgiare il futuro che già vive dentro di te.

Il tuo inconscio è allertato, tutto quello che pensi, i sogni che fai, la gente che incontri, tutti i ricordi che hai immagazzinato dentro di te, dal momento della nascita (e forse anche prima), minuto per minuto fino a oggi, tutto è registrato; ogni informazione, anche la più insignificante, viene vagliata per verificare se contiene qualche elemento utile per la realizzazione del tuo progetto.

E cominceranno ad accadere delle cose molto, molto strane: delle **coincidenze** che ti guidano verso la realizzazione del tuo progetto.

Succedono cose tipo: “Se non passavo per quella strada, dove ho incontrato un conoscente che non vedevo da anni, se non parlavamo di un comune amico, se non veniva fuori che sta proprio ai tropici e ha bisogno di gente fidata che lo aiuti, sarei ancora fare il mio vecchio lavoro: invece eccomi qui, sotto le palme, ho realizzato il mio sogno!”

Un giorno ricevo una lettera da un mio allievo, in cui mi confida che, grazie a questa lezione, ha cambiato totalmente la sua vita: lavorava in banca, si sentiva non realizzato, allora ha applicato la tecnica dello Specchio della Mente. Quando è stato assolutamente certo che voleva cambiare vita, e che poteva farcela, si è iscritto a una scuola di arti bianche, ha trovato i finanziamenti, e alla fine di tutto mi scriveva dalle Isole Canarie, dove aveva aperto una pizzeria.

Un paio d'anni dopo venne a salutarmi, e mi confidò che le sue pizzerie erano già tre.

## Capitolo 19: La tecnica del Bicchiere d'acqua

Supponiamo che decidiate di lavorare per risolvere un vostro problema: allora applicherete la tecnica dello Specchio della Mente.

Andate a livello, create un'immagine simbolica che rappresenta il problema, o lo vivete come fotogrammi della vostra vita, il tutto nella cornice blu. Fin qui tutto bene, non è difficile.

Quando però, fatta scomparire la cornice blu con la sua rappresentazione spostandola alla vostra destra, fate scorrere dalla vostra sinistra la cornice bianco-luminosa, e la piazzate di fronte a voi, potreste incontrare qualche difficoltà nell'immaginare l'obiettivo che volete realizzare.

Il problema lo conoscete bene, ma il rimedio potrebbe crearvi delle difficoltà.

Qualche volta non sapete proprio quale potrebbe essere la soluzione dei vostri guai, oppure avete di fronte diverse soluzioni alternative. Quale scegliere?

Quando vi trovate in una situazione del genere, sarà utile chiedere consiglio al vostro inconscio profondo, quello che contiene tutte le nostre informazioni, il ricordo di tutto quello che abbiamo vissuto, letto, sognato, pensato. Più tardi capirete anche che può prendere informazioni addirittura al di fuori di noi, che forse sa prevedere il futuro, e chissà quant'altro.

Come facciamo a metterci in contatto con l'inconscio, e trasmettergli una richiesta?

La risposta già la sapete, basta che facciate mente a quanto vi ho detto a proposito dei sogni, e della tecnica per chiedere sogni che diano una risposta alle nostre domande.

In questo caso utilizziamo una tecnica più mirata, che coinvolge anche la parte fisica di noi.

Come al solito, la tecnica è facilissima, ma non fatevi ingannare dal suo aspetto innocente, quasi di gioco: i meccanismi che mette in azione sono i più complessi che esistano.

Ecco la procedura:

Supponiamo che stiate lavorando a un progetto, e vi troviate nella situazione sopra descritta: non sapete cosa mettere nella cornice luminosa, oppure non sapete a quale obiettivo mirare dovendo scegliere tra diverse ipotesi.

Allora, quando viene la sera e andate a dormire, non fate nulla prima di addormentarvi, ovvero: non andate a livello quando siete già nel letto e aspettate il sonno. Semplicemente andate a letto e dormite.

Prima, però, vi procurate un bicchiere pieno d'acqua e ve lo portate vicino al letto.

Prima di infilarvi nel letto e aspettare che arrivi il sonno, fate una piccola cerimonia.

Prendete il bicchiere, lo sollevate verso la fronte, chiudete gli occhi, e mentalmente recitate la seguente frase:

**“Quest'acqua mi porterà la soluzione del problema che ho in mente”.**

Detta la frase, pensate al problema che vi sta a cuore, poi, sempre a occhi chiusi, bevete metà dell'acqua contenuta nel bicchiere.

Posate il bicchiere da qualche parte vicino al letto, copritelo affinché non vi entrino mosche o polvere, dal momento che il resto dell'acqua lo dovrete bere al mattino.

Fatto questo, potete infilarvi nel letto e dormire.

Quando vi svegliate, al mattino, ripetete la medesima cerimonia.

Che cosa avete fatto? Avete trasmesso una richiesta mentale al vostro inconscio, accompagnato da un'azione fisica, l'ingestione di un po' d'acqua.

E qui si potrebbe aprire un bel dibattito, che coinvolge i massimi sistemi.

Infatti si tratta dell'acqua, e delle sue misteriose qualità.

I biologi sono tranquilli, l'acqua è una sostanza molto semplice: una molecola formata da un atomo di Ossigeno a cui sono appiccicati due atomi di Idrogeno.

Forse esiste in tutto l'universo.

Prima caratteristica: non esiste materia vivente se non contiene acqua.

Seconda caratteristica: ogni essere vivente pensa, ciascuno a suo modo. Persino gli organismi unicellulari, sottoposti ad addestramento tipo i cani di Pavlov, hanno dimostrato di poter imparare comportamenti condizionati.

Ora, il pensiero, si crea attraverso le piccolissime quantità di minerali vari che compongono l'organismo, oppure anche nell'acqua, che ne costituisce la massima parte? (nel nostro organismo è il 70 ÷ 80 %)

Nel nostro caso, io penso intensamente al mio problema, mentre ingerisco l'acqua, che viene assorbita e integrata nell' organismo: ogni cellula ne riceverà una parte. Chi mi dice che quell'acqua non trasporta l'energia-pensiero?

Un interessante, semplice esperimento, è stato organizzato nella città di Ottawa. Nella città aveva acquistato grande popolarità un pranoterapeuta, che imponeva le mani, e tra una seduta e la successiva consegnava al paziente dell'acqua, da lui energizzata, perché la bevvesse e proseguisse la cura. Allora venne allestito un esperimento utilizzando un laboratorio di analisi organolettiche, specializzato nel testare le partite di pomodori destinati alla vendita.

Venne utilizzata un'unica fonte di acqua, e vennero posti pomodori nell'acqua a marcire per oltre un mese. Dal momento che gran parte del laboratorio era impegnata per le prove, si pensò bene di approfittarne e testare un'altra credenza molto diffusa, relativa alla piramide. Si dice che ponendo materiale organico in una piramide cava, di dimensioni in scala ridotta della piramide di Cheope, quel materiale non marcisce, ma si mummifica.

Venne allora posta dell'acqua dentro un modello di piramide, affinché si "energizzasse": successivamente nell'acqua così trattata vennero immersi pomodori, destinati anch'essi a marcire.

Venne poi convocato il pranoterapeuta, e gli si chiese di energizzare dell'acqua.

Anche in quell'acqua vennero posti pomodori a marcire, e si seguì l'evoluzione dei processi di decomposizione.

I risultati furono significativi: i pomodori posti nell'acqua trattata con la piramide si decomposero più lentamente di quelli non trattati.

I pomodori posti nell'acqua "energizzata" dal pranoterapeuta si decomposero più lentamente di tutti.

La conclusione del laboratorio fu: **"Si sono riscontrate notevoli differenze nell'attività enzimatica"**.

Allora, fate anche voi come faceva il pranoterapeuta: portate il bicchiere all'altezza del volto, e visualizzate un fascio di luce bianco-azzurra che esce dalla fronte e va a illuminare l'acqua.

Una raccomandazione: tenendo con le due mani il bicchiere, fate attenzione che le dita delle due mani non si tocchino. Il pranoterapeuta di cui prima sostiene che se le dita si toccano, l'energia scorre tra le due mani e non si concentra nell'acqua.

Forse avete dei dubbi sulla fondatezza di tali fenomeni: però, dato che non costa nulla, ricordatevi di colui che diceva: "Io non credo al malocchio, ma lo temo".

Voi fate altrettanto, ma all'inverso: "Non so se è efficace, ma ci provo".

A proposito di credere o no, mi viene in mente un amico farmacista, che sogghignava quando il discorso cadeva sulla medicina omeopatica:

“Vendono acqua fresca, spacciandola per medicina. E ci sono grulli che la comprano, e la pagano anche cara.”

Tempo dopo ebbi modo di entrare nella sua farmacia, e vidi in bella mostra la bacheca con i rimedi omeopatici. Di fronte al mio stupore, si strinse nelle spalle e disse: “Sai com’è, c’è sempre più gente che me li chiede.”

Allora: o i grulli sono in aumento, o l’effetto placebo è sempre più forte, oppure quell’acqua fresca ha delle qualità curative.

Entriamo ora in un argomento difficile, lo svilupperemo ampiamente più avanti, quando avremo terminato la descrizione del corso, che sta per imboccare un percorso strabiliante.

Con la parte finale del corso toccherete con mano potenzialità della mente che forse finora pensavate fossero leggenda: allora, quanto sarete arrivati a quel punto, ciò che vi sto anticipando ora non vi sembrerà più inverosimile.

Prima di spiccare il volo verso traguardi tanto ambiziosi, approfondiamo ancora un campo di applicazione dello specchio della mente, che si rivela utilissimo per tante persone afflitte da un ben preciso tipo di problema: le **dipendenze**, in particolare quelle di tipo fisico:

Il fumare, il mangiare, il bere, le droghe...

Esistono anche le dipendenze di tipo psichico: il gioco d’azzardo, il feticismo, la porno-dipendenza, lo shopping compulsivo, la tele-dipendenza, la lavoro – dipendenza, la pulizia ossessiva, e tante altre, comprese le “new entry”, si direbbe con il gergo che ora va di moda, la dipendenza dai giochi su computer e la dipendenza da Internet.

Se dovessimo spiegare in dettaglio come utilizzare le tecniche di Silva per ogni tipo di dipendenza, quali strategie adottare, non la finiremmo più.

Ci limiteremo pertanto solamente alle due classiche, storiche dipendenze: quella dal fumo e quella dal cibo.

Il principio di base, da cui proviene l’efficacia della tecnica dello Specchio della Mente, vale per tutte le dipendenze: basta variare di volta in volta le motivazioni su cui impostare il nostro lavoro mentale.

## Capitolo 20: Smettere di fumare

Possiamo suddividere i fumatori in 3 categorie:

1. Il fumatore che sa controllarsi, fuma una piccola dose ogni giorno, e non ha nessunissima intenzione di privarsi di quella piacevole abitudine.
2. Il fumatore che fuma come un turco, e non ci pensa nemmeno a smettere.
3. Il fumatore che vorrebbe smettere, ma non ci riesce.

Per il fumatore di tipo 1, complimenti: io sono stato grande fumatore da giovane, qualche volta ho provato a ridurre le dosi, ma dopo pochi minuti riprendevo con le dosi massicce; ho dovuto troncarmi del tutto, ma è stato molto più facile del previsto, e continuo a essere contento e orgoglioso del mio successo.

Leggo che in Estremo Oriente esiste una tradizione di fumatori di oppio giudiziosi, che fumano piccolissime quantità di droga a scopo terapeutico, si mantengono asciutti e con la mente leggera.

Occorre essere dei virtuosi, come in Occidente lo sono i fumatori di sigaro o di pipa.

(a Torino esisteva, non so se esiste ancora, il Club dei Fumatori di Pipa, con tanto di sede fissa per gli incontri).

Loro si godono beati il viziato, gli unici che ci rimettono sono le persone costrette a sorbirsi il fumo passivo, e, peggio ancora, il puzzo pestifero che sigari e pipe propinano al prossimo.

Per il fumatore di tipo 2, considerando le asfissianti campagne contro il fumo, penso ci si trovi alla presenza di gravi problemi psicologici, tipo impulso all'autodistruzione.

Leggiamo talvolta sui giornali di giovani sani, di buona famiglia, che a nostro parere dovrebbero essere felici e spensierati, e invece si suicidano per futili motivi: l'innamorata l'ha lasciato, i genitori l'hanno sgridato, ha preso un brutto voto a scuola, gli amici lo prendono in giro....

La triste verità è che i poveretti portavano in sé un misterioso e terribile tarlo psichico, l'impulso all'auto-distruzione.

Conosco persone (per tanti conoscenti di quel tipo purtroppo devo dire "conoscevo", perché se ne sono andati in fretta), le quali, dopo che hanno subito infarti, oppure tumori, o ictus, e quindi hanno sperimentato in prima persona i danni provocati dal fumo, anche di fronte al perentorio ordine del medico di non fumare più assolutamente, non hanno trovato la forza di troncarsi con le sigarette.

Non esiste altra spiegazione se non l'impulso auto-distruttivo continuato: il soggetto riesce a controllarlo in una qualche misura, con la forza del carattere sta ben lontano dalle idee di suicidarsi, ma il suo inconscio malvagiamente gli suggerisce comportamenti auto-lesionistici.

E quell'irresistibile impulso, il famoso "cupio dissolvi" (detto latino che significa "brucio dal desiderio di dissolvermi"), si annida nel cuore del giocatore che brucia tutti i beni che possiede, della persona che di colpo, senza motivazioni, distrugge il matrimonio e la famiglia, della madre che uccide il figlioletto....allontaniamoci da discorsi tanto tristi, ritorniamo all'argomento da cui siamo partiti, ai nostri poveri fumatori compulsivi.

Un celebre proverbio cinese recita:

**"Puoi portare il cavallo al fiume, ma se non ha sete, non riuscirai a farlo bere".**

Nessuno al mondo riuscirà a convincere un fumatore a rinunciare al fumo, se questi non ha alcuna intenzione di smettere.

Woody Allen diceva:

Smetti di fumare, così vivi una settimana più a lungo, e per tutta quella settimana magari piove sempre!”

Ci rimane la terza categoria, il fumatore di tipo 3, quello che vorrebbe smettere di fumare, ma non trova la forza per farlo.

Qui le tecniche di Silva forniscono un potentissimo aiuto.

Il fumatore che non riesce a smettere è vittima di un meccanismo che la scienza conosce ormai da molti anni.

Couè diceva: “Quando la volontà e l’immaginazione sono in conflitto, vince sempre l’immaginazione, senza alcuna eccezione”.

Il fumatore che pensa intensamente alle sigarette imponendosi di non volerne più mettere in bocca, in realtà sta sentendo il profumo del fumo, quanto è delizioso, e alla fine della pensata si accenderà una sigaretta, e la fumerà con gusto.

Così stando le cose, dovremo lavorare esclusivamente con l’immaginazione.

Tutti noi sappiamo benissimo quali e quanti danni all’organismo sono provocati dal fumo.

Il fumatore che vuole smettere, dovrà studiare come trasformare i danni di cui è consapevole, in immagini che rendano realistico il danno.

Poi andrà a livello, e sul suo “televisore interiore” farà comparire quelle immagini, o intere sequenze cinematografiche.

Facciamo un esempio:

I medici ci dicono che il fumo provoca cancro, specialmente ai polmoni.

Voi obietterete: “Ma ci sono anche persone che non fumano, e muoiono ugualmente di cancro ai polmoni!”.

E’ vero, però guardiamo le statistiche:

Persone che non fumano e vengono ugualmente colpite dal cancro ai polmoni sono 1 su 50.000.

Invece tra i fumatori il rischio sale a 1 su 100.

Allora, a livello, nella cornice blu proietterete un film:

Primo caso: ti trovi in uno stadio da partite calcistiche, sei confuso tra 50.000 spettatori, e sai che a un certo punto un pazzo criminale sparerà un colpo a casaccio, colpendo uno spettatore.

Potresti anche essere tu.

Pensi di essere terrorizzato, oppure ti consoli pensando che le probabilità che colpisca proprio te, sperduto in mezzo a 50.000 persone, siano davvero minime?

Secondo caso: siamo in piena Schindler’s List:

Un campo di concentramento nazista, ove avvengono ogni giorno scene di violenza e crudeltà inaudite.

Cento poveri esseri umani in pigiama, tutti allineati, un Nazista lindo e profumato nella sua impeccabile uniforme passeggia avanti e indietro guardandoli negli occhi a uno a uno, cercando nel fondo delle pupille dei disgraziati quello che, a suo capriccio, merita di essere giustiziato.

Avanza nella fila, fermandosi davanti a ciascun prigioniero, lo guarda fisso negli occhi, divertendosi sadicamente a vedere il terrore del malcapitato.

A un certo punto della sua passeggiata, si fermerà e urlerà: “Questo: kaputt! “ .

Subito i carnefici avanzeranno, per trascinarlo fuori dalla fila dei 100 poveretti, e torturarlo: lo squarteranno, fino a una morte orribile.

Ora anche tu sei nella fila, ma hai la possibilità di fuggire velocissimo, mentre il boia non guarda dalla tua parte, scavalcare i reticolati e metterti in salvo correndo a perdifiato nell'erba fresca, fino a rifugiarti in un fitto bosco, verso la libertà e la vita.

Che cosa pensi che sceglieresti, fuggire oppure restare al tuo posto nella fila, ad attendere che il Nazista si avvicini, metta il suo ghigno a pochi centimetri dal tuo volto, sprofondi il suo sguardo malvagio fin dentro il tuo cuore; poi il suo occhio si accende, il volto si trasforma, ed esce l'urlo bestiale: "Tu, kaputt!".

Tra tutti, questa volta ha proprio scelto te!

L'assurdo della vicenda è che trovarti nello stadio non è stata una tua scelta; invece l'iniziativa di entrare nel campo di concentramento sei stato tu a prenderla!

Potevi starne fuori, nessuno ti ha obbligato: hai scelto di entrare di tua volontà, e questa non è stata una bella scelta: ma ora che potresti ancora scappare, preferisci stare dentro: Questa è pura e semplice imbecillità, potresti forse negarlo?

Molti anni fa, nel pieno di una delle tante campagne dei mass-media contro il fumo, un benpensante (ed anche parecchio furbacchione, dato che riuscì a farsi finanziare con fondi pubblici) ebbe la pensata di organizzare un teatro-tenda, che si spostava di città in città: l'ingresso era gratuito, e all'interno si proiettavano documentari orribili: asportazione chirurgica di polmoni colpiti da cancro, cuori infartati, arterie chiuse, e altre simili piacevolezze.

Alla fine della proiezione la gente usciva stravolta, ed essendo per la massima parte composta di fumatori, questi per prima cosa si accendevano con mano tremante una sigaretta, che serviva a calmarli.

La zona attorno al tendone era coperta da uno strato di mozziconi.

Forse gli organizzatori si aspettavano che lo spettatore uscisse e scagliasse lontano da sé il pacchetto di sigarette, ma nessuno lo fece.

I mozziconi erano tutti ben consumati, fino all'ultima boccata.

Dopo breve tempo il tendone scomparve, e non è mai più riapparso.

Il tendone non funzionò perché gli spettatori non erano affatto a livello alpha, anzi, le immagini creavano uno stato di tensione che portava al Beta veloce, verso l'ansia e l'affanno.

Invece quello che noi proiettiamo avviene a livello, e allora lo spettatore che riceve il messaggio è l'inconscio, che capisce molto bene l'antifona, dato che gli si parla nella sua lingua, l'immaginazione.

A questo proposito, pochi si rendono conto fino in fondo di quanto gravi possono essere le conseguenze della visione di spettacoli televisivi orripilanti, osceni, o violenti, sui bambini piccoli:

Essi contemplan con il cervello completamente spalancato, in condizioni di piena recettività, immagini che passano per l'emisfero destro e vanno a incidersi indelebilmente nei livelli più profondi dell'inconscio.

Poi ci stupiamo se i piccoli rivivono di notte, come incubi, le scene viste il giorno prima, si svegliano piangendo.

E poi le rievocheranno, ancora e ancora, nei loro giochi, rivivendole con la loro immaginazione.

Quando saranno adulti, porteranno tutto dentro di sé: non ricordano nulla, ma il loro carattere conserverà inesorabilmente qualche traccia di quelle prime esperienze gonfie di carica emotiva.

Naturalmente non ci fermeremo allo specchio con la cornice blu-scuro, dove si proiettano i messaggi negativi; altrimenti ne verremmo fuori depressi e infelici, invece l'obiettivo è sempre, in ogni caso, quello di procurarci una vita piena di soddisfazioni.

E queste soddisfazioni verranno in abbondanza dallo specchio con la cornice bianco – azzurra – luminosa.

Assisteremo al nostro trionfo sul vizio, vedremo lo sguardo ammirato e invidioso dei fumatori che non hanno la nostra forza di carattere.

Guardando una persona fumare, ci verrà da sorridere, perché ci ricorda quanto siamo forti.

Naturalmente uno stato d’animo del genere è il frutto di un ben programmato lavoro di auto-convincimento.

Potrete sbizzarrirvi nell’inventare filmati originali, divertenti (ricordate le chiavi mnemoniche? Più l’immagine è bizzarra, meglio la si ricorda).

Un esempio:

Nella cornice blu visualizzate i vostri polmoni: la trachea è diventata un pozzo profondo, che si divide in altri due condotti verticali, i bronchi.

In fondo ai pozzi ci sono due baldi giovani, seminudi e lucidi di sudore, che muovono, senza mai poter smettere, due mantici, che pompano ossigeno nel sangue.

Il lavoro che fanno è già duro di per sé, dato che non possono mai fermarsi. E voi lo rendete impossibile mandando giù per i tubi, invece di aria pura, un fumo ammorbante.

I poveri ragazzi tossiscono, non vedono più nulla, urlano verso l’alto di smettere, di mandare aria buona, non quel veleno che ammazza anche loro, oltre che spedire robbaccia nel sangue.

Spostate la cornice blu –scuro, con la scena rappresentata, alla vostra destra, finché scompare, e dalla vostra sinistra fate comparire la cornice luminosa che andrà a fermarsi di fronte a voi.

Nella cornice bianca manderete aria di alta qualità, i ragazzi sorridono, rivolgono verso l’alto grida di soddisfazione, quello che ora pompano nel sangue è roba buona.

D’ora in poi lavoreranno con entusiasmo, di buona lena, canticchiando.

Divertitevi a fare i registi, inventate scenette comiche, tutte con la stessa morale: quanto è bello essere un non fumatore.

Il cantautore Enzo Jannacci è famoso per una sua canzonetta che recita: “Mi piacerebbe andare al mio funerale, e vedere di nascosto l’effetto che fa”.

Vi ricordate Humphrey Bogart, l’icona dei fumatori, con la perenne sigaretta che gli penzolava dalle labbra? Saprete certamente che è morto di cancro ai polmoni a 58 anni.

Se Bogey, come lo chiamava la fedele moglie, la stupenda attrice Lauren Bacall, che rimase al suo fianco fino alla fine, avesse immaginato di assistere al suo funerale quando era, poniamo, sui 55 anni, si sarebbe reso conto di quanto perdeva: una vita fantastica nella sua villa in California, la moglie bellissima, soldi a bizzeffe, ovunque andasse folle adoranti; tutto perso in cambio della sigaretta penzolante dalle labbra.

A 55 anni sarebbe ancora stato in tempo a cambiare il suo futuro, e continuare la sua vita dorata.

Invece probabilmente aveva scarsa immaginazione, e zero intuizione, altrimenti avrebbe saputo in anticipo quale sarebbe stato il suo destino.

Ed anche voi potete andare a vedere il vostro funerale, ma ridete, perché avrebbe dovuto esserci se foste rimasto un fumatore: invece avete fregato il destino, smettendo di fumare giusto in tempo.

Forse la figura di Humphrey Bogart non colpisce più tanto l’immaginario dei giovani d’oggi: nessun problema, non è difficile trovare esempi più attuali.

Basta cambiare nome, la storia è la stessa: al posto di Bogart ecco pronto un personaggio analogo: Fabrizio de Andrè, morto a 59 anni di cancro ai polmoni.

Qual è il giorno giusto per smettere?

## **Adesso, non un giorno più tardi:**

che ne sapete voi, se per caso non fosse proprio che un giorno in più o un giorno in meno avrebbero cambiato il vostro destino?

Chissà che non sia la prima sigaretta che estrarrete dal pacchetto quella che danneggerà una cellula tra i miliardi di cellule del vostro corpo: potrebbe essere una piccolina dentro un alveolo del polmone, che manda un colpo di tosse e sputa sangue: si è danneggiata! Tra qualche giorno morirà di morte naturale, ma sta già lavorando a riprodursi. E la cellula-figlia nascerà deforme, da madre malata. Ormai è cominciata la catena di riproduzione di cellule deformi, cancerose.

## **Oggi non è ancora successo, siete in tempo per non farlo succedere, scegliete voi: ogni giorno siamo arbitri del nostro destino.**

Smettere di fumare è impresa ardua.

Con tutta la vostra buona volontà, con tutte le programmazioni che fate ogni giorno quando andate a livello, vengono i momenti di crisi: siete nervosi, vi fanno arrabbiare, le persone che sono con voi vi offrono una sigaretta; basta un solo cedimento, e dovrete ricominciare tutto da capo, per di più avrete dato un serio schiaffone alla vostra auto- stima.

Dovrete allora costruirvi dei meccanismi da mettere in azione nei momenti di emergenza.

Facciamo un esempio:

Supponiamo che abbiate adottato, come filmato da proiettare quando siete a livello, quello descritto prima, dei polmoni – ragazzi che pompano in fondo al pozzo.

Allora, quando non siete a livello, e siete magari in mezzo ad altre persone che fumano: se anche in voi nasce l'irresistibile desiderio di fumare, chiudete per un attimo gli occhi, fate un respiro profondo, visualizzate i ragazzi del pozzo che smettono di pompare e rivolgono verso l'alto uno sguardo angosciato: "Non starai mica per mandarci del veleno?"

Mentalmente li rassicurate, fate un respiro profondo, ed espirando li visualizzate tranquilli e contenti che riprendono a lavorare di buona lena.

E l'inspirazione successiva sarà di aria buona, come pure tutte quelle che verranno dopo.

Constaterete di avere superato come d'incanto il vostro momento di debolezza.

Aiuta anche molto fare le tre dita mentre proiettate quelle immagini.

E nessuno attorno a voi si sarà accorto del lavoro mentale che avete eseguito in un solo attimo, il tempo di un respiro.

## Capitolo 21: Controllare il peso

Anche qui vale tutto quanto vi ho detto a proposito del fumo, solamente cambierà completamente l'argomento delle vostre immagini mentali.

Nella cornice blu scuro passerete in rassegna tutti i momenti in cui i chilogrammi di troppo vi creano imbarazzo: quando arriva l'estate e provate il costume da bagno, quando salite le scale e vi viene il fiatone, quando vi prendono in giro o fanno battute sulla vostra figura, oppure si limitano a fare finta di niente, ma captate benissimo una leggera derisione.....

Cominciando dall'esercizio della levitazione della mano, e con la rassegna dell'anatomia umana che si fa prima di affrontare le diagnosi a distanza (che è il saggio finale che conclude il corso basico - vi verrà spiegato più avanti), imparate a portare la mente al livello corporeo; in questo modo, le immagini mentali che si riferiscono al vostro fisico acquisteranno una particolare efficacia (non a caso vi ho portato ad esempio, per la lotta contro il fumo, i ragazzi – polmone che lavorano sodo dentro di voi).

Nel caso del controllo del peso, potrete rendere plastico qualche problema fisico prodotto dai chilogrammi di troppo: incrostazioni di colesterolo nelle arterie, il peso del corpo che sgranocchia le ginocchia, il fegato ingrossato.

Il convincimento a cambiare può essere anche rinforzato a livello Beta: prendete uno zaino, riempitelo di libri finché raggiunge un peso pari al vostro sovrappeso, mettetelo sulle spalle e camminate per un po' di tempo; poi toglietelo dalle spalle, e memorizzate quanto siete più leggeri.

A livello rivivrete le due sensazioni: zaino addosso, come siete ora: via lo zaino, come vi sentirete dopo il dimagrimento.

Tutto serve: lo scopo è far scattare il vostro Desiderio di cambiare, che diventa Volontà.

E siccome non esiste sovrappeso che non sia risolvibile con la giusta dieta, non avete motivo per dubitare di poter riuscire nel vostro intento. Il terzo sentimento, l'Aspettarsi che il risultato venga raggiunto, è ben presente dentro di voi.

Nei campi di concentrazione non si è visto neanche un solo ciccione, che restasse grasso in mezzo ai suoi compagni di sventura scheletrici.

Eppure tanti ciccioni affermano che a loro succede:

“ Non mangio nulla, eppure non dimagrisco!”

E li vedi mettere un etto di burro e un chilo di parmigiano grattugiato su due fili di pasta.

C'è ancora una raccomandazione, a proposito del dimagrire:

Mentre per il fumo non esiste questo problema, il fumo fa male a tutti, senza eccezioni, per il peso il discorso è diverso, dovete trovare qual è il vostro peso – forma, che non è uguale per tutti: ognuno di noi è un esemplare unico.

Ma, andando a livello, saprete con certezza quanto è bene che dimagriate, e quando è l'ora di fermarsi: si fa sentire anche l'intelligenza corporea, che ci dice quali sono i cibi di cui abbiamo bisogno, e quali invece sono dannosi; se abbiamo bisogno di moto, se dobbiamo ingerire più liquidi, se ci manca un minerale.

La salute non si misura a chilogrammi, ma è una sensazione interiore, che imparerete ad ascoltare.

Anche per il mangiare, come per il fumo, può venire utile qualche rinforzo per i momenti di crisi, quando arriva un momento di debolezza, che di solito è la “falsa fame”, ovvero l'irresistibile desiderio di qualche cibo speciale: quasi sempre roba dolce e sostanziosa, come cioccolato, brioches, caramelle.

Basterà che prendiate in anticipo qualche precauzione: un tocchetto di frutta disidratata può andare benissimo: nel momento di crisi, masticate a lungo quel cibo di soccorso, e nel frattempo chiuderete gli occhi, e mentalmente vi direte: “questo basta a soddisfare la mia fame”.

Anche qui, le tre dita potranno rinforzare il vostro lavoro mentale.

Quanto detto a proposito di sovrappeso, vale anche per chi vuole ingrassare, naturalmente con discorsi alla rovescia.

Anni fa, agli inizi del secolo scorso, ebbe il suo momento di celebrità un movimento che fece grandissima presa sull'opinione pubblica: il “Fletcherismo”, dal nome del suo profeta, il dott. **Horace Fletcher (1849 – 1919)**, che girò in lungo e in largo per gli Stati Uniti spiegando l'importanza della masticazione prolungata. Venne soprannominato “Il Grande Masticatore”, predicava di masticare il boccone 32 volte, e di masticare anche i liquidi.

Minacciava: “La Natura punirà chi non mastica!”.

Ho provato a sperimentare sulla mia persona i suoi insegnamenti, ovvero: mettere in bocca minuscoli bocconi di cibo, e masticarli a lungo, resistendo alla tentazione di trangugiare, trattene-  
ndo il bolo in bocca finché diventa completamente liquido.

Provare per credere: mettete in bocca un pezzetto di pane, masticate con pazienza, resistendo alla tentazione di inghiottire finché il tutto diventa completamente liquido: sentirete una sequela di sapori, che partono da quello abituale di pane, poi diventa più fine, come quando è appena uscito dal forno, poi quello della pasta cruda, e alla fine diventerà quello del grano da cui è nato (non avete mai ceduto alla tentazione, passando vicino a un campo di grano maturo, di mettere in bocca e masticare alcuni chicchi tolti dalla spiga? Sono squisiti).

Il risultato è che il procedimento di masticazione è talmente snervante che vi sentirete sazi dopo avere inghiottito pochissimo cibo.

Per chi vuole dimagrire, è un toccasana.

Secondo Fletcher, e la sua opinione è condivisa da tutti i nutrizionisti, il meccanismo per cui “la digestione inizia nella bocca” è fondamentale per una sana alimentazione.

Riassumendo tutto il discorso su come si combattono le dipendenze, diremo:

- Dobbiamo convincere il nostro inconscio a muovere le nostre pulsioni verso comportamenti sani.
- Per convincerlo usiamo il bastone e la carota, ma molto di più la carota che non il bastone.
- Il bastone è rappresentato con le argomentazioni che proiettate nella cornice scura: dobbiamo prendere coscienza del danno che ci procuriamo, ma non insistere troppo per non creare in noi un senso di colpa e perdita di autostima.
- La carota è rappresentata dai benefici che otterremo sostituendo i comportamenti dannosi con abitudini salutari; e li vedremo nei filmati proiettati nella cornice bianca luminosa.

Dobbiamo insistere a creare filmati che ci convincano sui benefici che ne avremo, e inserire dei richiami da utilizzare quando non possiamo andare a livello.

- Quando non siamo a livello, e scatta la tentazione, questa è prodotta dalla nostra immaginazione; allora è inutile contrapporre la volontà, che sarebbe inesorabilmente sconfitta; dobbiamo subito immaginare il beneficio che viene resistendo alla tentazione.

Poche cose ci rendono tanto soddisfatti di noi stessi quanto una vittoria in una battaglia combattuta dentro di noi.

E' veramente fantastico sentire quanto aumenta l'Autostima, una forza che ci sosterrà in tutte le battaglie della vita.

## Capitolo 22 - Aiutare la guarigione

Se vi siete impegnati a vincere una dipendenza, avrete già fatto un ottimo lavoro nel sintonizzarvi con il vostro corpo.

Il corso basico dedica ampio spazio, verso la parte finale, al visualizzare l'anatomia umana mentre siamo a livello.

Nel 2005 il più grande Centro ospedaliero di Torino, le Molinette, organizzò, con buon dispendio di risorse, un incontro con un personaggio ormai famoso nel campo medico, il Dott. **Carl Simonton**, oncologo.

Luogo dell'incontro fu l'Aula Magna dell'Istituto, che provvide anche a diramare le informative, attivare il servizio d'ordine; tutto risultò molto ben organizzato.

Fu per me un piacere assistervi, perché mi rimandava a molti anni fa, gli anni 70' quando conobbi per la prima volta il Dott. Simonton a Laredo, presso la sede del Silva Mind Control, dove si incontrava con Josè Silva per discutere con lui quali fossero le migliori strategie per applicare le tecniche di visualizzazione a livello Alpha mirate a debellare definitivamente il cancro.

Il problema della malattia del cancro è che si origina dentro l'organismo, non proviene da virus o batteri estranei (infatti non è contagioso).

Le cellule del nostro organismo hanno una vita relativamente breve, ma si riproducono in continuazione. Se una nuova cellula contiene un'imperfezione, che possiamo chiamare informazione genetica errata, il sistema immunitario la individua come fosse estranea all'organismo, e la sopprime.

Nella riproduzione dei 100 mila miliardi di cellule che compongono il nostro corpo, certamente qualcuna risulta imperfetta, ma il nostro sistema immunitario non ha alcuna difficoltà a eliminarla.

Esistono però fattori che favoriscono la creazione di cellule imperfette, quali:

- La presenza nell'organismo di sostanze cancerogene, quali amianto, catrami, e numerosi prodotti chimici.
- Radiazioni: raggi ultravioletti, raggi X usati in diagnostica, radiazioni cosmiche. Qualcuno punta il dito anche contro i telefoni cellulari.
- Predisposizione genetica.
- Alimentazione: sembra che le persone ipernutrite siano più soggette al cancro in confronto con persone che si nutrono parcamente.

Di solito il sistema immunitario non ha difficoltà a controllare la situazione, anche in presenza dei sopracitati fattori che aumentano il numero di cellule imperfette.

Il pericolo sopravviene quando si creano condizioni in cui il sistema immunitario viene indebolito: in tal caso, la cellula imperfetta genera a sua volta cellule uguali a lei, ovvero anch'esse imperfette.

Sono anomale, perciò più deboli di quelle sane; tuttavia crescendo invadono gli organi, li danneggiano.

Uno dei nemici più potenti del sistema immunitario si annida nella psiche: lo stress negativo, dei quali abbiamo già ampiamente parlato nel capitolo salute.

Il Dott. Carl Simonton, mentre svolgeva la sua professione di oncologo, a poco a poco maturò il convincimento che il fattore emozionale avesse grande responsabilità nello sviluppo della malattia, e in particolare anche nel decorso successivo alla cura.

Esistono moltissimi dati statistici in proposito, che mettono in evidenza uno stretto rapporto tra stress, salute e malattia: e la grande maggioranza dei casi si riferisce a malattie del cuore e al cancro.

Gli agenti nocivi che contribuiscono a causare la perdita della salute, e a influire sul decorso della malattia, sono legati in modo particolare alla sfera delle emozioni.

Il tipo di emozione più pericoloso viene definito “evento di perdita”, ovvero quando nella vita di una persona avviene un cambiamento tale, che dopo quell’evento non potrà più essere quella di prima: casi esemplari sono un lutto, un dissesto economico grave, persino il pensionamento.

Le statistiche hanno anche messo in chiaro i tempi con cui avvengono tali processi di debilitazione del sistema immunitario:

Quando una persona si presentava per una visita, e gli veniva diagnosticato un cancro, veniva fatta anche un’indagine sulla sua vita, per accertare se negli ultimi tempi era stato soggetto a qualche episodio di quelli che generano uno stato d’animo conseguente a un evento di perdita; risultò che in moltissimi casi la persona aveva subito un tale evento in un periodo compreso tra i sei e i diciotto mesi prima che il male si evidenziasse.

Quando citavo il caso clinico del “mal di testa della casalinga”, possiamo dire che le è andata ancora bene, perché di fronte ad uno stato cronico di frustrazione avrebbe anche potuto scegliere un tumore per richiamare l’attenzione altrui, invece di una semplice emicrania.

Quando il male si scatena, la medicina ha molte armi per combatterlo: operazione chirurgica, chemio e radio terapia.

Però non possiede armi per combattere i fattori emozionali: pertanto il malato, dopo che i medici lo hanno curato, viene rispedito a casa con il veleno psichico ancora intatto: e riprenderà la sua subdola attività di logorare e bloccare il flusso dell’energia che dovrebbe alimentare il sistema immunitario.

Quando scoperse il Metodo Silva, il dott. Simonton comprese di avere trovato lo strumento giusto per curare la parte mentale del paziente.

Ha così sviluppato un sistema di cure basate sui principi del Metodo Silva, modificati per una finalità ben precisa: rinforzare il sistema immunitario.

Il soggetto va a livello, e visualizza una battaglia: da un lato un esercito di esseri deformi, che simboleggiano le cellule malformate, quelle cancerose.

Il fatto di rappresentarle deformi e deboli corrisponde a verità: infatti la chemioterapia e la cobaltoterapia funzionano perché la cellula cancerosa è più debole, muore prima di quelle sane. Perciò un veleno, o una radiazione, di potenza opportunamente calibrata, infliggeranno un danno sopportabile alle cellule sane, ma faranno morire quelle imperfette.

L’altro esercito è costituito da guerrieri invincibili, ed è il nostro esercito, quello che sconfiggerà la schiera dei nemici, i deformi.

Il soggetto potrà dare libero sfogo alla sua fantasia nell’immaginare i due eserciti:

da un lato larve grigiastre, lente e mollicce; dall’altro lato formiche lucenti, con potenti mandibole, che assaltano e fanno a pezzi le larve, ne gettano i resti in condotti evacuatori che li espellono dalla scena.

Oppure da un lato polipi disgustosi in un mare limpido, che cercano di nascondersi negli anfratti di una scogliera, e dall’altro lato squali lucenti, veloci e inesorabili, che snidano i polpi, ne fanno boccone, i brandelli residui vengono risucchiati da bocche aspiranti sul fondo, progettate per lasciare sempre limpida l’acqua.

Il simbolismo delle rappresentazioni è chiaro: le larve e i polpi sono le cellule cancerose, deformi e deboli; le formiche e gli squali sono il nostro sistema immunitario, i globuli bianchi; i

condotti evacuatori e le bocche aspiranti sono le vie di spurgo presenti nel nostro corpo, intestino e reni, che espelleranno dal corpo i residui sotto forma di feci e urina.

L'abitudine di andare regolarmente a livello, ogni giorno, induce uno spostamento della nostra polarità di carattere verso il positivo; e questo si rivela un fattore che acquista un valore determinante quando una persona incappa in una grave malattia, come può essere il cancro.

La persona negativa (abbiamo già ben illustrato quali sono le attitudini negative e quelle positive) reagirà in modo negativo:

Pessimismo riguardo all'esito della malattia.

Rancore verso tutto e tutti, quasi alla ricerca di un colpevole.

Sensi di colpa.

Apatia e disinteresse verso tutto.

In presenza di atteggiamenti del genere, il pericolo di ricadute aumenta di molto, perché mette in moto il meccanismo chiamato "la profezia che si fomenta da sé".

Se ti aspetti che qualcosa accada, è facile che accada davvero: e questo è valido sia nel negativo che nel positivo.

Invece la persona positiva, può addirittura ricavare un guadagno dall'esperienza della malattia, come molti hanno testimoniato.

Dopo che si è rischiate la vita a causa di una grave malattia, molte cose che prima erano reputate le più importanti, appaiono di colpo meschine e insignificanti. L'individuo si sente più libero, può agire come vorrebbe, fare cose che prima pensava di non potersi permettere, persino dare sfogo a ostilità che tratteneva. La malattia permette alla persona di essere finalmente se stessa.

Spesso scompaiono stati di depressione, l'individuo sente di poter anche essere una persona diversa da quella che era prima.

La persona riacquista il gusto della vita, apprezza tutto, anche le piccole gioie, acquisisce una più intensa sensibilità, si gode ogni attimo della vita, come se tutto fosse un regalo a cui pensava di dover rinunciare per sempre.

Nasce un nuovo desiderio di vivere, che rinforza l'organismo, si sente più energico, più sano, ed effettivamente quello stato d'animo porta maggiore energia a livello fisico.

La persona "sta meglio di prima".

La persona prende coscienza di valori che aveva prima di allora trascurato, diventa altruista, sovente si impegna in iniziative umanitarie, è un ribollire di iniziative ove incanalare le aumentate energie spirituali. Qualcuno che si era pian piano allontanato dalla fede, sente rinascere in sé sentimenti profondi a cui vuole dare spiegazione.

Le malattie che si mostrano maggiormente sensibili alla cura mediante immaginazione positiva, sono quella della circolazione e le infiammazioni articolari.

Quando si va a livello e ci si impegna in visualizzazioni riguardanti programmi di lavoro, il cervello tende naturalmente a portarsi alle frequenze Alpha.

Quando invece si lavora sul fisico, la frequenza ottimale a cui spontaneamente si porta il cervello è il Theta.

Potrete combattere con buoni risultati l'ipertensione: la visualizzazione a livello sarà mirata a creare la sensazione di un sistema idraulico dopo uno spurgo radicale:

La massaia userà i prodotti disincrostanti che usa in cucina, lo sportivo nuoterà, munito di auto-respiratore, dentro le arterie scrostando le superfici interne dei condotti, e così via.

La regola generale è che ci si immerga in fantasticherie che stimolino in noi chiare sensazioni:

Sentire il liquido, che rappresenta il nostro sangue, fluire , scorrere, ruscellare, senza incontrare ostacoli; la pressione all'interno dei condotti che si allenta.

Le immagini possono essere assolutamente lontane dalla realtà, perché servono solamente a guidare le nostre sensazioni: sono quelle che la nostra intelligenza corporea percepisce, e saprà lei come fare a trasformarle nell'effetto curativo desiderato.

Il principio dell'immaginazione guidata si è rivelato un potente mezzo di auto – cura.

Per evitare equivoci, ricordiamo sempre che il principio ispiratore deve essere di aiutare e rendere ancora più efficace la terapia medica, mai di sostituirla, (se non nel caso in cui la scienza medica si confessa impotente).

Ricordiamo un famoso aforisma di Voltaire:

### **“La salute è cosa troppo importante per affidarla soltanto ai medici”.**

Le strade percorse dalla mente per influire sul fisico sono ancora ignote, ma si conoscono bene i risultati: basta pensare all'effetto placebo: se sei convinto che una cura ti farà bene, la tua salute migliora.

Un'altra strada sconosciuta ma efficace è quella percorsa dal Bio-feedback, che tradotto suona come “retroazione biologica”.

Il meccanismo è il seguente: se la parte cosciente di me viene informata istante per istante circa la situazione di una determinata funzione biologica che non dipende dalla mia volontà, bensì appartiene alle funzioni del sistema nervoso autonomo, quali la frequenza cardiaca, la conduttività della pelle, la pressione arteriosa, e altre, attraverso meccanismi mentali sconosciuti, io riesco a modificare quella funzione autonoma.

Josè Silva è diventato leader in quel campo, e la sua industria elettronica produce svariati modelli di apparecchiature bio-feedback, in particolare quelle mirate a controllare la conduttività della pelle.

Si applicano due elettrodi a due dita di una mano; gli elettrodi misurano la resistenza elettrica rilevata, e la trasformano in una serie di suoni intermittenti, che il nostro orecchio percepisce.

Se la resistenza varia, varia anche la frequenza dei suoni (per meglio rendere l'idea, diciamo che la macchinetta emette una serie di “beep” – “beep” – “beep”).

Il soggetto si rilassa, e non fa nulla, aspetta solamente che i suoni intermittenti rallentino la loro frequenza. E qui entra in azione il meccanismo del feed-back: immaginate un sommergibile guidato dal sonar: se si avvicina a un ostacolo, il suono del sonar si fa più rapido, se si allontana, rallenta.

La mente muove qualcosa che solo lei conosce, noi non sappiamo cosa sia, e quando trova una direzione in cui, andando avanti, il suono rallenta, allora procede in quella direzione. Noi sentiamo solamente il suono rallentare, e null'altro.

Però è stato verificato che quando il cervello rallenta le sue frequenze, induce molte variazioni a livello del corpo: rallenta il consumo di ossigeno, la temperatura corporea si abbassa impercettibilmente, la conduttività della pelle diminuisce (ovvero aumenta la resistività).

E questa è appunto la funzione fisiologica che viene monitorata: per rallentare il “beep – beep” la mente ha scoperto che deve ridurre la conduttività della pelle, e per ridurre la conduttività della pelle rallenta la frequenza cerebrale. E rallentare la frequenza cerebrale lo sa fare bene, lo fa tutte le volte che vuole dormire.

Il risultato finale è che l'apparecchio biofeedback ci pilota a livello Alpha.

Noi, con il corso e l'addestramento specifico, impariamo ad andare in Alpha senza apparecchiature: ve ne ho parlato come esempio di quante cose misteriose la mente sa fare, perciò non dovremo dubitare che possa auto-curarsi guidata dalla nostra immaginazione a livello Alpha e Theta.

Potremo portare il supporto mentale per lottare contro qualsiasi malattia, non si sa mai quante armi la mente potrebbe possedere per guarire il corpo.

Un'altra categoria di malanni ove la mente mostra di avere grandi possibilità di auto-guarigione è quella delle infiammazioni articolari, artrite e artrosi.

Basterà studiare le immaginazioni più appropriate: raschiate, usate la carta vetro, seguita da unguenti e creme, per togliere le incrostazioni, lisciare le superfici di scorrimento; alla fine, soddisfatti, guarderete la giuntura che scorre liscia e come nuova, e vi direte: "Perfetto, ho fatto un ottimo lavoro!"

Il concetto che la mente possa guarire il corpo fa parte del bagaglio delle credenze antiche di migliaia di anni nel mondo dello Yoga (lo stesso che produce i fachiri), dove addirittura sono codificati i vari atteggiamenti da tenere per ciascuno organo: duri e autoritari con lo stomaco, blandi e dolci con il fegato, insistenti con i reni, ecc.

## Capitolo 23: Migliorare le performance sportive

Un giorno mi contatta una mia allieva, e mi chiede se sono disposto a illustrare il metodo Silva a un gruppo di sue colleghe: e mi dice che la sua professione è insegnante di dattilografia.

Dopo il corso, aveva provato ad applicare nel suo campo professionale i principi che aveva appreso, con risultati stupefacenti: l'apprendimento della scrittura a macchina si era velocizzato enormemente rispetto i sistemi didattici tradizionali.

Tanto che aveva scritto un suo libro di insegnamento, lo aveva fatto conoscere ai colleghi, i quali, entusiasti a loro volta, lo adottarono. Ora i suoi colleghi volevano saperne di più riguardo ai principi su cui le tecniche si basavano.

Mi trovai così catapultato in un mondo che mi era del tutto nuovo, dato che la dattilografia era pressoché completamente in mani femminili, sia insegnanti che allieve.

La tecnica tradizionale per imparare a scrivere a macchina consiste nel digitare tanto, finché le dita trovano da sole il tasto voluto; la nuova tecnica messa a punto dalla mia allieva consiste in una fase preliminare, in cui si impara a memoria la posizione delle lettere, e ad occhi chiusi si visualizza la tastiera, con il dito che va sul tasto di sua competenza. Si procede per gradi, cominciando dal classico "ama la mamma", aggiungendo via via altre dita fino a muoverle tutte e dieci.

Quando si passa alla pratica, il dito troverà già da solo il tasto giusto: e l'apprendimento risulta molto più veloce ed efficace.

Tenni il mio bravo discorso per spiegare il Mind Control, ebbi in omaggio una copia del nuovo libro di testo, e mi tolsi il ghiribizzo di imparare anch'io a scrivere a macchina con dieci dita.

A quel tempo non esistevano ancora i personal computer, e saper scrivere bene a macchina era poco più che uno sfizio; ora però benedico quel libro, muovere le dita sulla tastiera mi dà una gioia pari a quella che prova il pianista: lui evoca nella mente melodie musicali e le trasforma in suoni; io penso e trasformo i miei pensieri in parole scritte, mentre le dita si muovono da sole e non interferiscono sul filo delle idee.

Questo misterioso meccanismo, con cui la mente, usando la semplice immaginazione, addestra il corpo a compiere determinati movimenti, è lo stesso che sta alla base di un'infinita varietà di applicazioni nel campo dello sport.

In un'Università americana si tenne il seguente esperimento:

Gli studenti vennero suddivisi in modo casuale in tre gruppi, ciascuno dei quali impiegava le ore di ginnastica in modo differente:

Un primo gruppo si allenava a eseguire i tiri individuali a canestro, secondo le regole del basket;

Un secondo gruppo faceva ginnastica varia, ma non tiri a canestro;

Un terzo gruppo non faceva ginnastica fisica: andava a livello e immaginava di fare perfetti tiri a canestro.

Dopo un certo periodo, i tre gruppi vennero portati a fare tiri a canestro, e si confrontarono i risultati.

Il primo gruppo aveva migliorato la percentuale individuale di lanci precisi;

Il secondo gruppo non aveva per nulla migliorato le performance nel tiro a canestro, (come era da aspettarsi, non avendo fatto quello specifico allenamento);

Il terzo gruppo, pur non avendo fatto ginnastica, riscontrò un miglioramento nella precisione dei tiri a canestro quasi uguale ai valori del primo gruppo.

Possiamo dividere le attività sportive in diverse categorie:

- 1 -- Attività individuale di fatica: podismo, corsa, nuoto, sci, tennis, pugilato, atletica varia,

- 2 -- Attività individuale di concentrazione: golf, tiro con l'arco, tiro con carabina, biliardo.
- 3 -- Attività di fatica di squadra: calcio, basket, rugby, pallanuoto.

Naturalmente ho citato i più diffusi, ne esistono infiniti altri, dall'equitazione al paracadutismo, quello che conta è il diverso approccio con cui utilizzare la mente per migliorare le prestazioni.

**Per le attività di tipo 1:** quando il corpo è impegnato in grande dispendio di energia, la mente si porta automaticamente in uno stato speciale, che ha qualche similitudine con la trance dei riti woodoo, o il ruotare vorticoso su se stessi del sufismo. Mentre il corpo sprema le proprie energie, la mente si fa calma, le immagini mentali nascono quasi spontaneamente: basterà che prima della performance, a livello, immaginate di esser nel pieno della fatica e scegliate quelle che vi aiutano meglio; poi le richiamerete alla mente quando vi immergete nello sforzo, e il corpo obbedirà.

Il nuotatore diventa un sommergibile atomico che fende le onde, lo sciatore un falco in picchiata che apre e chiude le ali per guidare il suo precipitare, il tennista un automa inesorabile, ecc.: ogni sportivo sceglierà le immagini che trova più efficaci.

**Per le attività di tipo 2:** ogni sportivo sa bene quanto un giorno sia diverso dall'altro: c'è il momento in cui tutto va storto, altri in cui siete un fenomeno.

Prima di impegnarvi, chiudete un attimo gli occhi, e rivivete la sensazione che avete provato quando tutto andava a meraviglia.

Naturalmente, se la competizione vi sta particolarmente a cuore, la preparazione pre-liminare è molto importante: la sera prima, o il mattino quando vi svegliate, andate a livello e vivete istante per istante quello che farete nella giornata: e naturalmente senti-rete quello che provaste nelle occasioni in cui tutto vi andò al meglio, foste eccezionali.

**Per le attività di tipo 3:** l'ideale sarebbe che tutta la squadra conosca le tecniche mentali: allora l'abbraccio di rito prima della gara, diventerà molto di più che un semplice caricarsi di impeto guerriero primitivo rappresentato dalle urla collettive negli spogliatoi:

Sarà un sintonizzarsi psichico, i cui effetti saranno il miracoloso trovarsi nelle strategie, una forma di telepatia scatenata.

E questo gli atleti professionisti lo sanno molto bene.

## Capitolo 24: Diventate Chiaroveggenti

Che cosa significa “chiaroveggente”?

Proviamo a consultare uno dei più autorevoli dizionari della lingua italiana, il Devoto – Oli:

**“Chiaroveggente: che vede più e meglio degli altri. Dotato di spirito profetico.”**

Dunque le tecniche di Josè Silva insegnano a diventare Chiaroveggenti?

La risposta è **SI**.

Quando la fama di Josè e dei suoi insegnamenti cominciarono a diffondersi nel sud-ovest del Texas, e poi via via negli altri Stati degli USA, le reazioni furono le più diverse:

I giornali locali scrivevano articoli – bomba, gli intellettuali sogghignavano e pensavano quanto infinita fosse la credulità della gente, i sacerdoti dal pulpito mettevano in guardia i fedeli di stare lontani da pratiche che, a loro sentire, puzzavano di zolfo.

Il povero Josè cercava di parare i colpi, rilasciava interviste, l’unica risposta definitiva che poteva dare agli scettici e sospettosi era di “provare per credere”.

Quando l’attacco era particolarmente insidioso, interveniva personalmente.

Così, quando sul bollettino dell’Arcidiocesi di New Orleans comparve un invito ai fedeli ad astenersi dal frequentare i corsi di Silva, Josè si mosse personalmente, porse tutti i chiarimenti che dimostravano come esistesse una perfetta compatibilità dei suoi insegnamenti e la dottrina cristiana.

Con sua grande soddisfazione, il successivo bollettino riportò una correzione a quanto affermato in precedenza, ovvero che i fedeli erano autorizzati a imparare le tecniche del Silva Method senza con questo interferire nei principi della Fede.

Alcuni insegnanti di Mind Control sono sacerdoti, c’è persino una suora, e la Chiesa finora non ha sollevato obiezioni.

Analogamente, quando comparve su un giornale a diffusione nazionale, il Boston Globe, un articolo che lo attaccava pesantemente, volò di persona a Boston, si fece ricevere dal direttore del giornale, esigendo chiarimenti.

Il direttore indagò sull’episodio, e venne fuori che l’autore dell’articolo era una giornalista che aveva raccolto informazioni, si era fatta una sua opinione personale, ma non sapeva affatto in cosa consistesse esattamente il corso.

Il direttore dovette ammettere che non era questo il modo corretto di fare giornalismo, e venne a un accordo con Josè: avrebbe mandato un giornalista scelto dalla redazione, a frequentare il corso al pari di un qualsiasi altro allievo (rifiutò persino l’offerta di Josè di offrirgli la quota di iscrizione: doveva seguire l’esatto percorso degli altri iscritti, compreso il pagamento della quota di partecipazione).

Al termine del corso, il Boston Globe avrebbero pubblicato quanto il giornalista avrebbe scritto in proposito. E se il giudizio fosse stato negativo, Josè non avrebbe potuto lamentarsi.

L’articolo uscì con grande evidenza, e conteneva un’esatta e dettagliata descrizione dell’esperienza del giornalista.

Dato che offre un interessante spaccato di un tipico corso, pressoché uguale in tutto il mondo, variano solo i soggetti che lo frequentano (in questo caso un inventario di soggetti americani), ho ritenuto interessante inserirlo in questo libro: ne troverete la traduzione come Appendice I in fondo al volume.

Anche il mondo scientifico agli inizi non fu tenero con Silva: storica è rimasta la polemica tra Josè e un mostro sacro dei ricercatori scientifici, il **Dott. Joseph B. Rhine (1895 – 1980)**.

Il Dott. Rhine a quei tempi era titolare della cattedra di Psicologia presso la Duke University, nella Carolina del Nord, una tra le più prestigiose università americane.

Il dott. Rhine viene anche chiamato “il padre della Parapsicologia”, la branca che studia i fenomeni paranormali. Sono attribuiti a lui i termini “Parapsicologia” ed “E.S.P.= Percezione Extra Sensoriale”, oggi di uso comune.

Egli creò un laboratorio nell’ambito dell’Università, e utilizzava in particolare gli studenti per i suoi esperimenti volti ad appurare se veramente la telepatia fosse un fenomeno reale, oppure una leggenda.

La metodologia che utilizzava era semplicissima, ma scientificamente indiscutibile:

Due soggetti sedevano di fronte, ai lati opposti di un tavolino con un divisorio in mezzo, di modo che non si vedessero tra di loro.

Avevano entrambi di fronte a sé, sul tavolino, cinque carte particolari, simili alle comuni carte da gioco, ma con simboli differenti: un cerchio, una croce, un’onda, una stella e un quadrato.

Sono chiamate “carte Zener”, e vengono utilizzate per gli esperimenti di telepatia.

Uno dei soggetti prova a fare il trasmittente: sceglie una carta, e la guarda fissamente; l’altro soggetto, che fa da ricevente, sceglie una delle carte. Vengono fatte innumerevoli prove, tanto da fare entrare in gioco le regole dei grandi numeri: se il soggetto ha indovinato un colpo su 5, siamo nel perfetto campo delle probabilità, quindi non ci sono fenomeni di telepatia.

(come al tavolo della roulette: i numeri rossi escono tante volte quanto i neri, nel complesso; lo zero esce una volta ogni 37, e con le mance è l’unico guadagno del Casinò, che conosce matematicamente le sue entrate: siamo nel calcolo delle probabilità, le leggi dei grandi numeri).

Se invece, con le carte Zener, i colpi indovinati sono più di 1 su 5, vuol dire che non si tratta più di semplici probabilità di avere azzeccato il colpo, ma è intervenuto qualcosa di telepatico.

In quel caso il dott. Rhine era certo di avere individuato una persona dotata di qualità telepatiche innate, e i suoi esperimenti dimostrarono che tali persone esistono.

Spostava allora le sue ricerche sui fattori che potevano agire su tale qualità: ad esempio, riscontrò che i telepati naturali erano più frequenti nei ragazzi che negli adulti; che le capacità di indovinare le carte aumentavano se al soggetto veniva data qualche forma di incentivazione (per esempio, veniva promesso un gelato se indovinava un tot di carte, e le risposte esatte aumentavano; quando il ragazzo era sazio di gelato, le risposte esatte diminuivano: la motivazione non interessava più).

Eppure è altrettanto difficile non indovinare quanto indovinare!

Le ricerche del Dott. Rhine ebbero grande risonanza nel mondo scientifico, e gli venne riconosciuto il titolo di massimo esperto di parapsicologia.

Josè Silva, ansioso di mostrare al mondo scientifico le sue scoperte, pensò bene di rivolgersi direttamente al Dott. Rhine, ma la risposta che ebbe fu disarmante: con tono alquanto altezzoso il Dott. Rhine gli comunicò che, in base a tutte le ricerche da lui svolte, era pervenuto alla conclusione che telepati si nasce, e non si diventa con un particolare addestramento, come sosteneva Josè. E che probabilmente Silva si era imbattuto in telepati naturali, e si era messo in testa la falsa idea di aver creato lui stesso le qualità che invece i soggetti possedevano fin dalla nascita.

Rimproverava a Silva di non avere sottoposto i soggetti a lunghe prove prima di insegnargli le sue tecniche, onde essere assolutamente certo che il soggetto non portasse già in sé qualità telepatiche.

Silva gli propose di stabilire insieme un piano di esperimenti, per provare che le sue tecniche creavano nel soggetto le condizioni in cui affioravano le qualità telepatiche che ogni persona possiede fin dalla nascita, ma allo stato latente.

Il dott. Rhine rifiutò testardamente qualsiasi forma di sperimentazione congiunta, cosicché non se ne fece nulla, ognuno seguì la propria strada.

Josè Silva ebbe una modesta ma significativa soddisfazione, anni dopo, quando il Dott. Rhine, ormai agli ultimi anni della sua vita, in una sua pubblicazione ammise: "Pare che le qualità telepatiche aumentino quando il soggetto è nello stato Alpha". A denti stretti dovette dare un po' di ragione a Silva.

E' incredibile quanta gelosia e rivalità si annidino nel mondo scientifico.

Dopo il fallimento del suo tentativo di interessare il mondo scientifico rappresentato da Rhine e la sua scuola, Silva non si arrese, e ideò un grande evento: organizzò a sue totali spese un simposio a cui invitò l'elenco completo delle massime autorità nel campo degli studi sul cervello e sulla mente: medici, neurologi, psicologi, educatori.

Egli dedicò particolare attenzione ai ricercatori della Costa Orientale, dove sono localizzati i centri di studio più autorevoli, e anche al Canada.

Dei 60 inviti che diramò, 20 persone declinarono l'invito per precedenti impegni, 40 parteciparono al simposio.

I risultati furono al di là delle più rosee aspettative: i ricercatori compresero l'importanza della scoperta, molti si impegnarono in esperimenti volti a testare e misurare l'efficacia del Metodo Silva, alcuni diventarono collaboratori a tempo pieno delle ricerche che Josè mandava avanti.

I risultati dei test scientifici sono riportati in dettaglio nel libro "il metodo Silva Mind Control", autori Josè Silva e Philip Miele, casa editrice Omega, reperibile nelle librerie: vi rimando ad esso per chi voglia approfondire gli argomenti scientifici.

Ritorniamo alla definizione di Chiaroveggente:

"Che vede meglio e più degli altri".

Non ha nulla a che fare con oculisti, telescopi o microscopi: la vista a cui si riferisce non è quella degli occhi.

E allora, di quale vista si tratta?

Nello Yoga, una disciplina antica di migliaia di anni, che si pensa abbia avuto origine nel Tibet, si parla di un terzo occhio, che non appartiene al corpo fisico, bensì a un corpo più sottile, un corpo composto di pura energia, che anima e interagisce con quello fisico.

E il terzo occhio viene localizzato al centro della fronte, poco sopra le sopracciglia.

(come sempre, le filosofie e religioni più illuminate, quando scendono tra la folla, diventano superstizione e riti gestuali: le caste più elevate in India si arrogano il diritto di disegnarsi sulla fronte un bollino colorato, che simboleggia il terzo occhio, come segno di elevata nobiltà d'animo).

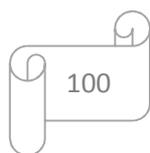
La tradizione delle scienze ermetiche dice che il terzo occhio viene attivato mediante pratiche meditative, e che quando si attiva si acquisiscono potenzialità inimmaginabili, che vanno dalla visione a distanza alla visione del futuro, perché appartiene a un corpo immortale, l'anima.

Lascio agli esperti in materia la dettagliata descrizione del terzo occhio, come collegamento con la ghiandola pineale, e come estensione al sesto Chakra del corpo sottile.....

## **A noi interessa attivare questa vista interiore.**

Come si fa? E' quanto si impara nel prosieguo del corso.

L'allievo deve fare un importante lavoro di sgrossamento, per così dire: creare dentro di sé un altro mondo, parallelo a quello esterno.



Questo altro mondo, speculare del mondo della materia, viene osservato con la vista interiore. Stiamo trascorrendo la nostra vita immersi nel mondo fisico: tutti i sensi sono in azione, gli occhi portano al cervello tutte le immagini di quello che sta attorno a noi, il naso ne porta gli odori, le orecchie i suoni, il tatto porta le sensazioni e temperature, il gusto ci dà i sapori.

Il cervello riceve le informazioni e le conserva tutte, senza eccezione.

Nel mondo degli alpinisti, che si dilettono a conquistare vette impegnative, il rocciatore che può vantare la scalata del Cervino viene guardato con rispetto.

(parlo da Piemontese, in Lombardia e nel Veneto avranno altri riferimenti).

Nel mondo degli appassionati alla lettura, viene guardato con altrettanto rispetto il lettore che può vantarsi di avere letto tutta la "Ricerca del tempo perduto" di **Marcel Proust (1871 – 1922)**.

Fantozzi direbbe che è "un mattone pazzesco", di circa 2500 pagine.

Io, quando aprii la prima pagina, mi sentivo come lo scalatore che pianta il primo chiodo nella parete nord dell'Eigger.

Si tratta del più incredibile lavoro di introspezione che essere umano abbia mai compiuto, la ricerca di sé stesso attraverso il recupero della memoria.

Pochi hanno letto tutto Proust, ma quasi tutti conoscono il celebre brano della "madeleine", un dolcetto che, immerso nel tè e portato alla bocca, immediatamente trasforma l'animo dell'autore, riaccendendo una valanga di ricordi dell'infanzia di cui apparentemente non ricordava quasi nulla.

L'autore distingue tra la memoria di ogni giorno, quando in piena coscienza riandiamo ai tempi passati, e la **memoria involontaria**, quella che giace sopita nell'inconscio, ma pronta a risvegliarsi quando una qualche sensazione la sfiora.

Nel caso di Proust era stato il sapore di un pezzettino di "madeleine" nella bocca.

Immediatamente quel sapore lo aveva riportato all'infanzia, alla nonna che gli offriva il dolcetto, un mare di ricordi vividi e minuziosi.

La lucida e dettagliata memoria dell'infanzia testimoniava come tutto, ma proprio tutto, viene conservato dentro di noi.

Gli allievi vengono guidati a rievocare momenti della memoria di tutti i giorni, e si rendono conto quanto, mentre sono a livello, i ricordi si facciano vivi e minuziosi.

Gli si fa rivivere momenti e luoghi specifici, che tutti abbiamo sicuramente ben impressi nei ricordi:

L'aspetto esterno della nostra casa, la stanza di soggiorno, quello che c'è a una parete....

Poi visualizzerà oggetti simpatici e colorati, quali frutta e verdura, un piacevole allenamento a rivivere a livello puramente mentale quanto i suoi sensi hanno registrato.

L'obiettivo da raggiungere è però molto più ambizioso: portare l'allievo, a passi successivi, gradatamente, ai livelli di coscienza ove entra in azione un'altra serie completa di sistemi sensoriali, quelli che Silva chiama "l'occhio della mente".

In realtà non è solo occhio, ma è anche orecchio, gusto, tatto, udito. L'occhio è il più facile da attivare.

L'allievo deve imparare, per passi successivi, a individuare le tre categorie di informazioni di cui il cervello dispone:

## 1 - il Ricordo

Il ricordo di cose che esistono realmente nel mondo fisico, che il cervello ha recepito mediante i sensi fisici: ad esempio, se rievoco l'aspetto della mia casa, tutti i dati sono stati percepiti dai miei occhi, orecchie, naso, ecc., e il cervello ne conserva il ricordo.

## 2 . la Fantasia

Però il cervello possiede un'altra prerogativa: può giocare con quei dati, modificarli a suo piacere: se immagino che la mia casa si trasformi nel castello del principe di Biancaneve, basta che aggiunga ponte levatoio, guardie armate ai lati del portone, torri merlate, finestre bifore, ed ecco che la mia casa è diventata un castello.

Queste trasformazioni le chiamo "fantasia", e quello che rappresenta non esiste da nessuna parte, se non nella mia testa.

L'allievo viene guidato ad aggiungere ai ricordi elementi immaginari, affinché la sua coscienza, in un modo che solo lei conosce, impari a distinguere l'impercettibile differenza tra realtà e fantasia.

Ma questo è solamente un passo intermedio: quello successivo, ed è quello che veramente ci interessa, sarà imparare a distinguere tra due categorie di immagini e sensazioni:

La fantasia e la **percezione extra-sensoriale**.

Nella visione del mondo secondo le tradizioni Orientali, giunte a noi come dottrine cosiddette Esoteriche, l'essere umano è formato da tanti corpi costituiti da energia sempre più sottile e pura, fino a giungere all'ultimo, che possiamo identificare con quello che noi chiamiamo anima, immortale.

Anche nel mondo scientifico Occidentale queste credenze vengono studiate, partendo da dati oggettivi inconfutabili che dimostrano come quella credenze potrebbero rappresentare una realtà.

Un settore molto interessante studia i fenomeni chiamati **O.B.E.** (**O**ut of **B**ody **E**xperience = Esperienze Fuori dal Corpo).

Di questo parlerò più avanti.

Silva enfatizza un particolare che per lui è molto importante: mentre tradizionalmente i ricercatori nel campo dell'ESP dicono che si tratta di percezioni che giungono a noi per vie diverse dai sensi fisici, secondo lui invece si tratta sempre di un completo sistema sensoriale, che però non è vincolato da spazio, tempo, e dagli ostacoli della materia: può passare attraverso i corpi fisici, entrarvi dentro, provare sensazioni diverse, che vanno dalla temperatura, alla luce, all'odore, al senso del tatto.

Secondo lui l'acronimo **ESP** deve significare **E**ffective **S**ensory **P**erception: una percezione sensoriale vera, reale quanto quella sensoriale tradizionale.

Solamente appartiene a un nostro corpo di diversa energia, l'energia Psicica, o Spirituale.

L'allievo deve imparare a muoversi usando quel "corpo sottile", e, quando è a livello profondo, quello che prova, le immagini e sensazioni che pensa siano frutto della sua fantasia, in realtà sono il risultato di percezioni reali, ma a un livello della realtà più sottile, l'energia spirituale.

E così, con esercizi liberatori e divertenti, impara a proiettarsi nella materia inanimata, nell'acciaio e nel rame, poi nella materia vegetale, poi nella materia animale ma priva di consapevolezza.....ci stiamo avvicinando alla materia vivente umana.

In occasione di un mio viaggio a Laredo, per la Convention tenuta ogni anno, ho conosciuto il **dott. Cleve Backster, (1924 - )** che allora era stato eletto presidente della Associazione Mondiale dei Poligrafi.

La nomina era il riconoscimento quale massimo esperto mondiale nel campo dei poligrafi.

Viene detta poligrafo ogni macchina che misura valori variabili: le macchine più diffuse sono l'elettrocardiogramma, che monitorizza l'attività elettrica del cuore, e l'elettroencefalogramma, che monitorizza l'attività elettrica del cervello.

In particolare, Backster era grande esperto della cosiddetta “macchina della verità”, ovvero un insieme di misuratori di un gran numero di valori che nel corpo sono soggetti a variazioni in funzione dello stato emotivo: la respirazione, la sudorazione, la conduttività galvanica della pelle, la frequenza cardiaca, la tensione muscolare, e altro.

Veniva chiamata “macchina della verità” perché, collegata a persona sospettata di qualche reato, smascherava le menzogne, giacché il soggetto poteva mentire a parole, ma il suo corpo lo tradiva, contro la sua volontà, facendolo sudare di più, respirare contratto, e altro.

L’entusiasmo iniziale delle forze della polizia, che vedevano nella macchina il sostituto moderno e legale dell’antica pratica della tortura, si smorzò ben presto per due ostacoli decisivi:

Anche un innocente poteva apparire colpevole agli occhi della macchina: alcuni soggetti entravano in panico all’idea di poter diventare vittima di un errore giudiziario e subire una condanna, pur essendo innocente, per colpa del loro corpo qualora avesse dato risposte sbagliate;

I legali equipararono l’applicazione della macchina alla costrizione a rispondere a domande che avrebbero nuociuto all’inquisito: e questo è vietato dal Quinto Emendamento della Costituzione degli Stati Uniti, che recita: “...nessuno può essere obbligato, in una qualsiasi causa penale, a deporre contro sé stesso.”

Cleve Backster cambiò completamente la sua vita quando, per curiosità, provò a collegare una pianta che aveva nel suo ufficio (per la storia si trattava di una comune Dracena), agli elettrodi di un misuratore della conducibilità elettrica, e poi a innaffiare la pianta: voleva controllare come e quando variava tale valore.

Con sua sorpresa, i valori rilevati segnalavano variazioni strane, che non sapeva come spiegare.

Poi, per caso, si accorse che erano in sintonia con i suoi stati d’animo: se era calmo i pennini della macchina tracciavano un valore, se si agitava si agitavano anche i pennini.

Prima incuriosito, poi eccitato, organizzò i più svariati esperimenti. Per esempio:

Buttando gamberetti vivi in acqua bollente, la pianta reagiva allo spasimo degli animali.

Alcune persone si riunivano in un’altra stanza, poi una di esse entrava nella stanza ove erano situate due piante, una delle quali collegata agli elettrodi misuratori; la persona distruggeva la pianta senza elettrodi, e l’altra pianta segnalava forte agitazione.

Poi la persona ritornava nell’altra stanza, si mescolava alle altre persone, le quali a una a una entravano nella stanza e passavano vicino alla pianta con elettrodi.

Quando si avvicinava la persona che aveva distrutto l’altra pianta, veniva riconosciuta e gli elettrodi riprendevano ad agitarsi.

Quando lo incontrai, stava lavorando con successo su organismi monocellulari, compreso le cellule umane: prelevava cellule vive da una persona (raschiandole dalla bocca) e facendole sopravvivere in una coltura in cui immergeva gli elettrodi.

Le emozioni del proprietario delle cellule venivano vissute anche dalle cellule stesse, persino a grande distanza, dell’ordine di centinaia di chilometri.

Altri esperimenti, assai crudeli, ebbero come cavia una coniglia che aveva figliato di recente: alla madre furono collegati gli elettrodi, e i coniglietti vennero uccisi a distanze sempre maggiori: mentre la coniglia non mostrava segni di accorgersi di qualcosa (se stava masticando continuava tranquilla a nutrirsi) gli elettrodi segnalavano l’istante preciso in cui un suo figlioletto veniva ucciso.

Più difficile fu verificare l’inverso: se anche la pianta possiede dei suoi sentimenti, o genera in sé emozioni, che influenzano l’essere umano che le è vicino.

A tale scopo, vennero organizzati esperimenti utilizzando come cavie esseri umani disturbati emotivamente, ricoverati presso specifiche case di cura. Quei pazienti venivano portati a trascorrere la giornata in particolari ambienti esterni, ciascuno con un diverso bosco di alberi: un giorno in pineta, un altro in oliveto, un altro in querceto, e così via, e nel frattempo venivano tenuti sotto osservazione, per verificare il loro stato emotivo.

Vennero riscontrati differenti stati emotivi, e i principali furono:

Le **conifere** sono dei tranquillanti snaturali.

La **quercia** infonde sicurezza.

**L'olivo** calma l'aggressività.:

I ricercatori fecero notare la singolare corrispondenza dei diversi stati emotivi con le antiche tradizioni:

nel mondo dei **Celti**, la civiltà europea pre-romana, la pianta sacra dei guerrieri era la quercia, simbolo del coraggio e del guerriero;

nel mondo **mediterraneo**, l'olivo era simbolo di pace.

Vi sembra che sia frutto del caso, oppure tali scelte vennero da un'inconsapevole ma istintiva percezione?

In conclusione, i risultati verificati furono:

Che ogni pianta ha una specie di sistema nervoso che registra le emozioni degli esseri viventi che le sono vicini.

Che ha la capacità di ricordare.

Che tale tipo di sensibilità, che viene chiamata "percezione primaria", appartiene anche a esseri viventi monocellulari e organismi complessi.

Che anche la pianta prova emozioni, che a loro volta influiscono sulle persone che le sono accanto.

E questo spiega molte cose: il pollice verde, l'istintivo bisogno di circondarci di vegetali vivi, fiori e piante; forse sono legati alla stessa percezione primaria anche i fenomeni legati alle fasi lunari, quali l'eccitazione dei fermenti vivi nel vino, la diversa crescita degli ortaggi, e altro.

Agli allievi del Metodo Silva viene suggerito di assumere l'abitudine di andare, qualche volta, a livello con un minerale, anche un semplice sassolino, in mano, immaginando di entrare nel sasso, di assorbirne le vibrazioni; analogamente con un fiore, oppure appoggiati a un albero, o annusando un fiore...

Potete inventarvi mille occasioni per aprire la vostra sensibilità al mondo che vi circonda:

**le vibrazioni emozionali sottili che l'ambiente attorno a noi ci trasmette accrescono l'energia vitale, quasi un nutrimento dell'anima.**

## Capitolo 25 - Il Laboratorio Mentale

Quando l'allievo va a livello, è importante lo stato d'animo che lo anima.

Se non ha intenzione di dedicarsi a risolvere problemi, siano essi di salute, o di lavoro, o altro, ma semplicemente vuole rilassarsi e ricaricare le batterie, gli conviene andare solamente con la sua fantasia nel luogo ideale di rilassamento, e lì vuotare la mente, lasciando che il corpo elimini tensioni, stress, e provveda da solo a ricaricarsi.

Vi ricordate del guerriero e del pastore? Vedete un po' voi a quale categoria appartenete.

Venti minuti di livello equivalgono, per il sistema psichico e biologico, a una buona dormita.

Starete semplicemente praticando una forma particolarmente efficace di meditazione profonda, e tutti ormai concordano su quanto sia salutare tale pratica, se coltivata regolarmente.

Test di confronto eseguiti su praticanti di diverse forme di meditazione, hanno accertato che la forma di meditazione ideata da Josè Silva induce, fin dai primi giorni di pratica, un livello di concentrazione pari a quello che raggiungono meditanti di altre tecniche con alle spalle svariati anni di pratica regolare.

In aggiunta, il tempo trascorso a livello imprime sempre meglio nell'inconscio le programmazioni che sospingono ancor più verso il polo positivo il nostro carattere.

Se invece avete programmato di andare a livello e dedicarvi a lavorare su qualche specifico progetto, dovrete avere la mente polarizzata in un modo diverso: quello di chi si accinge a dedicarsi a un lavoro.

Allora, il luogo mentale che create la dice tutta dal nome stesso che gli diamo:

### il **Laboratorio**.

Per creare il Laboratorio, l'allievo viene portato a livello e guidato a scegliere il tipo di laboratorio che preferisce: potrebbe essere un laboratorio classico, un locale con pavimento, pareti e soffitto, con o senza finestre, arredamento moderno o classico, a scelta.

Oppure un Laboratorio spaziale, che ruota alto sulla terra, oppure il Laboratorio di un alchimista medioevale: scegliete quello che il vostro cuore preferisce.

Una particolarità: è risultato che nella nuova dimensione in cui la mente si muove, non ci sono limitazioni di spazio e di tempo, né la materia fisica interferisce; però una cosa particolare è comune sia nel livello della materia fisica, sia a questo nuovo livello: l'orientamento secondo i poli terrestri.

Ci troveremo più a nostro agio se l'lo mentale opera stando rivolto verso Sud.

Questa attenzione all'orientamento rispetto i punti cardinali è rigorosa nello Yoga, dove si raccomanda di fare gli esercizi fisici dell'Hata Yoga con la testa a Nord e i piedi a Sud;

Medesima raccomandazione vale, se non vi crea impaccio, anche quando dormite: sembra che se il corpo è orientato lungo l'asse Nord- Sud, si dorma meglio.

Se non vi è possibile disporre il vostro letto secondo l'asse Nord- Sud, meglio di niente va anche bene l'asse testa a Est, piedi a Ovest.

Quando ero studente, ebbi modo di assistere a un bizzarro fenomeno.

Era il periodo di carnevale, e dopo le lezioni del mattino ci aspettavano le esercitazioni di laboratorio nel pomeriggio.

Eravamo un gruppetto di allievi, e insieme decidemmo di approfittare del poco tempo a disposizione per andare a curiosare tra le bancarelle della fiera tenuta annualmente nel periodo carnevalesco.

Uno di noi lanciò le palline sulle vasche dei pesciolini rossi, e vinse un paio di pescetti, che gli furono consegnati in un sacchetto di plastica.

Tornati al Politecnico, ci aspettava il laboratorio di Idraulica, e il proprietario dei pesciolini, non sapendo che farsene, e non avendo cuore di ucciderli, pensò bene di sbarazzarsene lanciandoli in una vasca piena d'acqua, che faceva parte di un modello per studi particolari.

Il professore, forse catturato anche lui dal clima di goliardia carnevalesca, fece finta di nulla, e continuò gli esperimenti anche con i pesciolini nella vasca.

A un certo punto venne immessa la corrente elettrica ad attivare vari strumenti di misura.

Immediatamente i pesciolini, che prima nuotavano tranquilli, si immobilizzarono in formazione parallela.

Il professore, incuriosito, provò a spegnere e riaccendere l'interruttore: quando non vi era corrente, i pesciolini nuotavano tranquilli; quando accendeva, i pesciolini si posizionavano in una posizione parallela tra di loro, e restavano immobili.

Nei giorni successivi ci accorgemmo che il professore, furtivamente, aveva immesso nell'acqua un gran numero di pesciolini, e tutto eccitato ci fece assistere alla sua scoperta: attivando un campo elettromagnetico nella vasca, i pesciolini si disponevano a formare la figura classica che di solito viene creata con limatura di ferro su un foglio di carta, con sotto una calamita: le briciole di ferro formano le linee di forza tra i due poli.

Lo stesso facevano i pesci, che evidentemente si sentivano a loro agio solamente se si disponevano con la testa verso il polo negativo, e la coda verso il positivo, di modo che la linea di forza fosse parallela al loro corpo.

Il vostro Laboratorio potrà contenere tutti gli arredi che preferite e che vi fanno sentire a vostro agio: caminetti con un bel fuoco, tappeti persiani, vasche Jacuzzi, tutto quello che vi pare; l'importante è che contenga alcune cose essenziali:

Un **orologio** e un **calendario perpetuo** per potersi muovere nel tempo.

Per calendario perpetuo si intende che possa segnare qualsiasi data, nel passato presente futuro. Infatti, ogni giorno della nostra vita è scandito con la data corrispondente.

Facciamo un esempio: vado nel laboratorio per lavorare a un programma, potrebbe essere un dimagrimento, oppure un lavoro, che desidero sia completato entro Natale prossimo: allora, quando proietto la mia attuale condizione, nello specchio con la cornice blu, il calendario segnerà la data di oggi; poi, quando nella cornice luminosa vedrò il mio futuro, con il dimagrimento ottenuto, o il lavoro completato, il calendario segnerà il 25 Dicembre.

La mia mente sa fare di conto: automaticamente regolerà i miei ritmi in base al tempo a disposizione ed io sarò consapevole di quanto lavoro devo fare ogni giorno per rispettare il programma.

**La parete sud sarà libera** da mobili o quant'altro: deve restare a disposizione delle mie proiezioni mentali, le cornici blu e bianca.

Occorre ancora disporre di uno speciale strumento: gli archivi della memoria.

Com'è fatta la nostra memoria? Ecco un enorme mistero.

Provate a immaginare quanti dati vi sono registrati: passate per strada, incrociate uno sconosciuto, e qualcosa del suo volto vi suona familiare: rallentate il passo, anche l'altro vi guarda in modo strano, alla fine i volti si illuminano: "Ma noi eravamo compagni di classe nelle elementari!". Sono passati tanti anni, il tempo ha fatto macelli, eppure è bastata una tenue rassomiglianza per far scattare il ricordo. E vi fermerete a parlare, e quanti ricordi riaffiorano vividi! Vi rendete conto di quale miracolo sia la nostra mente?

Sappiamo che il cervello è composto di miliardi di cellule nervose, i neuroni.

Noi siamo abituati a pensare al cervello come un magnifico computer, invece gli studiosi ci spiegano che ogni singolo neurone è come un computer: esso elabora di continuo

l'informazione che riceve da migliaia di altri neuroni e da messaggeri chimici contenuti nella circolazione sanguigna, ed è sempre in comunicazione con altre cellule nervose.

La porzione del cervello sede del pensiero e dei ricordi è la sola corteccia cerebrale, spesso tre millimetri e grande come un tovagliolo.

Riuscite a immaginare quante informazioni possono esistere in un sistema di miliardi di computer? Praticamente un numero infinito.

Si conoscono molte cose del cervello, ma nelle neuroscienze rimane ancora molto da scoprire. Recentemente ha portato eccitazione la scoperta dell'ologramma: se il cervello funzionasse con sistemi analoghi si spiegherebbero molte cose, tuttavia permane sempre il mistero su tante funzioni.

Anni fa, i giornali riportarono una notizia stravagante: in Inghilterra un passante era stato coinvolto in una sparatoria, e un proiettile gli aveva trapassato la testa. Portato di corsa all'ospedale, i medici si stupirono del fatto che non mostrava i segni della devastazione provocata da un proiettile che attraversa il cervello: infatti, operato, i chirurghi accertarono che aveva un cervello grande non più di una mela, e il resto del cranio era pieno di liquido.

Il proiettile aveva comodamente attraversato il cranio, senza toccare il cervello: per questo la ferita non aveva fatto grande danno.

Quella persona non si era mai accorta della menomazione, il piccolo cervello funzionava perfettamente!

Sembra anche che Einstein avesse il cervello più piccolo della media.

Lasciamo agli studiosi il compito di spiegarci queste cose, nel frattempo sfruttiamo a nostro vantaggio uno dei tanti misteri del cervello:

Le informazioni non sono fisse, si possono spostare: la "madeleine" di Proust aveva richiamato un'infinità di ricordi d'infanzia; ma anche un altro stimolo, magari un campanile in un altro brano del libro, rievoca un diverso gruppo di ricordi, che contiene anche alcuni che erano stati accesi dalla "madeleine".

Allora io provo intenzionalmente quegli spostamenti: immagino che il mio cervello sia un enorme schedario, con tutte le informazioni ben ordinate, per categorie, o per successioni temporali, o per singole persone che conosco; vi sono infiniti modi per archiviare le informazioni, e di volta in volta posso cambiare l'ordine.

È risultato conveniente creare già prima una fondamentale suddivisione in due categorie:

- un archivio che contiene tutte le informazioni che possono essermi utili per risolvere **problemi di carattere maschile**

- un altro archivio, che contiene tutte le informazioni per risolvere **problemi di carattere femminile**

Penso sia necessario fornire un chiarimento su tale suddivisione.

Abbiamo già detto come l'ambiente scientifico, alquanto maschilista, abbia etichettato due caratteri: maschile l'atteggiamento di chi considera ogni situazione da un punto di vista logico, razionale, matematico.

Femminile sarà invece il sentimento, ascoltare quello che dice il cuore.

È chiaro che non significa che l'uomo prova solo i sentimenti maschili, e la donna quelli femminili: si tratta del fatto che l'uomo è portato a dare più ascolto al lato razionale, la donna istintivamente corre subito al lato emotivo.

Quando si presenta un problema, a seconda di come lo si affronta, con prevalenza dell'atteggiamento maschile oppure femminile, le decisioni su come risolverlo saranno differenti.

Prendiamo, come al solito, un esempio:

Si presenta un problema in una famiglia: il figlio va male a scuola.

Il padre sentenzia: occorre più disciplina: d'ora in poi controlleremo le ore di studio, poi avrà il giusto tempo dedicato al riposo, alimentazione corretta, periodico controllo della situazione. Se non basta, collegio.

La madre obietterà: forse il suo problema viene dal carattere, dovremmo stargli più vicino, rassicurarlo, interrogarlo se ha dei problemi con i compagni di scuola, parlare con gli insegnanti...

Allora voi, sia uomo che donna, se andate nel Laboratorio per affrontare quel problema, e consultate l'archivio per risolvere problemi di carattere maschile, troverete informazioni su: quanto dura il periodo di attenzione, quale sport fa più bene alla mente, dati sull'alimentazione, l'elenco dei collegi....

A proposito del periodo di attenzione: si vede proprio che la scuola è organizzata tenendo conto prima dei comodi degli insegnanti, in secondo piano le necessità dello studente: infatti il tempo massimo di durata dell'attenzione è di 20 minuti, poi l'allievo comincia a distrarsi, quello che dice l'insegnante "gli entra da un orecchio e gli esce dall'altro".

Bisognerebbe organizzare le lezioni a cicli di mezz'ora, con gli ultimi dieci minuti di riposo.

Ma forse questo è troppo complicato per l'insegnante, che compila la sua tabella di marcia a tavolino, e nella sua ora di lezione ha l'unica preoccupazione di spiegare tutto quello che ha programmato di dire: se l'allievo si stufa, sbuffa e si distrae, peggio per lui.

Se invece vi piazzate davanti all'archivio specializzato per fornirvi informazioni mirate a risolvere problemi di carattere femminile, vi verrà in mente tutto quello che sapete, anche quello che non vi ricordavate di avere letto o ascoltato, a proposito della psicologia dell'adolescente, le sue ansie, come entrare in confidenza, come dare consigli, ecc.

E, non c'è bisogno di dirlo, potrete certamente prima consultare un archivio, poi l'altro, e infine decidere la strategia combinata più efficace.

Da qualche parte, nel vostro Laboratorio, create scaffali, armadietti, oppure una porta che comunica con uno sgabuzzino, o addirittura un magazzino, se preferite.

E qui, di volta in volta, la vostra immaginazione creerà quello che vi serve: **medicamenti** strepitosi, sia esistenti al presente, o che esisteranno nel futuro, o che sono esistiti al passato.

Oppure gli **strumenti** più stravaganti: bisturi magici che operano senza far sanguinare, raschietti per pulire le giunture delle ossa, prese elettriche che trasmettono energia alla psiche: date libero sfogo alla vostra fantasia.

Vi ricordate quanta fantasia avevate da piccoli, scatenata nei vostri giochi? Ricordate quanto vi ho detto, che l'infanzia non è solamente un'età felice per assenza di responsabilità, dove ci possiamo permettere di essere ingenui o sciocchini; è anche l'età del livello Alpha prevalente, della fantasia che domina sul ragionamento.

Quando andate nel Laboratorio, abbandonate la saggezza e i freni mentali dell'adulto, scatenate la libera fantasia del gioco.

A che pro, tutto questo? Occorre una spiegazione alquanto dettagliata.

Quando siamo nel mondo Beta, il mondo della materia solida, noi possiamo influire sul prossimo in svariati modi: posso parlargli, dargli una pacca sulle spalle, una carezza, un ceffone, cantargli una canzoncina.... Provate voi ad aggiungere altre forme per comunicare.

Però una cosa mi è difficile fare: far sentire al prossimo quello che io provo.

Facciamo alcuni esempi: il figlio deve dare un esame a scuola, non si sente preparato, ha paura. Oppure: il coniuge è ammalato, deve subire un'operazione, vede nero, pensa che ci lascerà la pelle. Oppure: un vostro collaboratore è negligente, se continua così lo dovrete licenziare, ma vi

dispiace perché tiene famiglia...Oppure: il vostro superiore ce l'ha con voi, vi ha preso in uggia, ogni occasione è buona per farvi un rimprovero, non sapete come fare a convincerlo che siete diligente e responsabile. Possiamo continuare per ore a elencare casi in cui volete che il vostro prossimo la pensi in modo diverso, che capisca il vostro punto di vista.

Andiamo a un caso specifico, per chiarire in dettaglio il concetto:

Supponiamo che siate la moglie di un marito a cui gli affari vanno storto, pensa che arriverà una crisi economica, vede nero, teme un crack.

Nel mondo Beta gli state vicino, lo incoraggiate con saggi discorsi, per convincerlo a non abbattersi, a reagire, a non vedere tutto nero. Lui vi ascolta, vi dà ragione, ma, come diceva Don Abbondio, "se uno il coraggio non ce l'ha, non se lo può dare"; e neanche voi glie lo potete dare: voi siete ottimista, lui no: dite tutto quello che volete, ma alla fine il suo stato d'animo sarà: "Parli bene, ma nei miei calzoni ci sono io, non tu".

Invece, a livello Alpha – Theta, la situazione è completamente diversa: con quella che Silva chiama "La Comunicazione Soggettiva", **possiamo far provare al prossimo lo stato d'animo che proviamo noi.**

Se tu hai coraggio, sei ottimista, e lui no, puoi farlo sentire come ti senti tu.

Tale forma di comunicazione José la chiama "soggettiva" perché è una faccenda tutta interiore, nel mondo della materia solida non si vede nulla, si lavora in un'altra dimensione, quella Spirituale.

Fino ad ora non vi ho ancora spiegato di che si tratta, ma arrivati in fondo al libro tutto vi sarà chiaro.

Come si fa? Ecco i passaggi necessari:

Portarsi al livello Alpha profondo, o nel Theta: la procedura che vi consiglio è la seguente:

andate a livello (non vi ripeto più la procedura, l'ho spiegata in dettagli in precedenza, la riassumo per sommi capi per l'ultima volta: occhi chiusi, qualche respiro profondo che calma, visualizzare per tre volte il numero tre mentre si fa un respiro profondo, tre volte il numero due con un respiro profondo, tre volte il numero uno con un respiro profondo; poi andare mentalmente nel luogo di rilassamento, e qui, mentre lasciate che si crei in voi l'impressione di esserci veramente, visualizzare qualche conteggio alla rovescia: di solito basta da dieci a uno.

Quando vi sentite a vostro agio, immaginate che nel vostro luogo di rilassamento, da qualche parte, vi sia una porta che conduce a una dimensione ancora più profonda: aprendo la porta potrete trovare una scala che scende, oppure un corridoio, o una scala che sale, a vostro piacere: scendendo o salendo la scala, o percorrendo il corridoio, troverete una numerazione discendente da 10 a 1, e voi conterete e vedrete i numeri mentre procedete.

Arrivati a 1, e alla fine del vostro percorso, entrate nel vostro Laboratorio.

Sintonizzarsi con l'altra persona: basta immaginare che sia nel vostro Laboratorio, visualizzarla con il massimo realismo possibile: la potete toccare, parlare, ella vi sente e vi ascolta.

Dovete creare in Voi le sensazioni e stati d'animo che volete che provi Lui.

E qui entrano in gioco i medicinali e gli strumenti immaginari.

Vi ho già spiegato in precedenza che il cervello non è in grado di distinguere tra oggetti immaginati e oggetti reali. (ricordate i ragazzini che si divertono a mandare di traverso l'appetito del prossimo?).

Anche qui succede lo stesso.

Ritorniamo all'esempio precedente, il marito con il morale a terra e la moglie che lo vuole incoraggiare.

La moglie sarà quella che va nel suo Laboratorio e trasmette.

Dovrà dare libero sfogo alla sua immaginazione:

- cosa può rappresentare uno stato di apatia, essere schiacciato dalla situazione?

Forse un cappottone di piombo, o una pioggia di tegole sulla testa.

Allora vedrete il povero marito schiacciato dal cappottone: prendete i forbicioni da lattoniere, tagliate a pezzetti il piombo che cade a terra con un tonfo, a ogni peso tolto il marito si solleva un po'; alla fine sarà sollevato dal peso, il volto si distende.

- passiamo poi al coraggio: don Abbondio non aveva nessuno che glie lo trasmettesse da fuori, e da solo non poteva darselo. Invece il marito ha qualcuno che lavora da lontano a mandarglielo.

Vi viene in mente che un elisir del genere era l'arma segreta di Mago Merlino: ne dava un bicchierino a ciascun cavaliere della Tavola Rotonda prima che partisse per la battaglia.

E, guarda che combinazione, in fondo al vostro sgabuzzino ne è rimasta un'anfora bella piena. Mentalmente aprite la porta dello sgabuzzino, rovistate sul fondo, trovate l'anfora, la spolverate, l'aprite, annusate, è ancora buona, e poi ne versate un bel bicchierone per il vostro povero marito.

Lo guardate mentre beve, e vedete il suo volto trasformarsi, accendersi di una nuova luce: l'elisir è ancora attivo, il coraggio arriva.

- manca ancora l'energia: quale energia migliore di una buona dose di scossa elettrica?

Dal soffitto fate scendere un grande solenoide, una specie di spirale che calando sul marito lo circonda da ogni parte con una spirale di rame.

Premete l'interruttore, e il solenoide si accende di un colore azzurro luminoso, l'interno della spirale diventa un campo di alta intensità magnetica: la persona che si trova all'interno vibra tutta per l'energia che la percorre, i capelli si rizzano per effetto elettrostatico, alla fine del trattamento ne viene fuori completamente trasformata: sicura di sé, fiduciosa che saprà trovare le soluzioni ai suoi guai, non vede l'ora di darsi da fare.

Vi sembra "un gioco cretino per bambini scemi"?

### **Invece funziona!**

Immersi nelle vostre fantasie, avete provato voi le sensazioni immaginarie:

Il cappotto pesante che scompare dalle spalle, sentite voi quale sensazione di sollievo si prova a togliersi di dosso un pastrano fantozziano;

Il liquore di Mago Merlino che scende nella gola, ne sentite il sapore;

La corrente elettrica che percorre il corpo, vi farà sentire leggeri, con nelle narici un forte sentore di ozono, rivivate quella strana sensazione che si prova dopo un violento acquazzone estivo.

Se non foste a livello, sarebbe davvero un gioco insulso: ma voi siete a livello, e tutto cambia: state mettendo in azione la Comunicazione Soggettiva.

## Capitolo 26: I Consiglieri

Quando andiamo a livello, siamo soli con noi stessi.

E, pur con tutte le iniezioni di auto-stima che pratichiamo su di noi ogni volta che andiamo a livello, qualcuno potrebbe sempre avere la sensazione di non essere all'altezza, specialmente quando ci dedichiamo a problemi seri e gravi.

Ritorniamo all'esempio precedente: la moglie potrebbe essere colta da dubbi: sarà giusto propinarli un liquore strano, non sarà che invece di aiutarlo gli aggravo l'ulcera?

Dubbi del genere.

La cosa migliore è appoggiarsi agli esperti: nella vita a livello Beta, se hai un problema di salute vai dal medico, se hai un problema legale dall'avvocato, e così via.

Se ti fa sentire meglio, perché allora non avere l'assistenza di un esperto anche nel Laboratorio? Così non ti senti solo ad affrontare i problemi: sarai sempre tu che li devi risolvere, non puoi pensare che ci pensi qualcun altro: capisco benissimo che sarebbe molto più comodo, ma non funziona così.

Magari poi succede davvero questo, potrebbe intervenire qualche Entità superiore, ma voi non dovete partire già con questo stato d'animo: "Padre Pio, pensaci tu: io sto a guardare, l'unica collaborazione da parte mia è pregare affinché qualcun altro faccia il miracolo".

Molti fanno proprio così.

Ma lo si deve fare solamente quando non abbiamo alcun modo di aiutare.

Il motto deve sempre essere: "Aiutati che Dio ti aiuta".

Comincia a mettere in azione tutto il tuo potenziale, e magari senza che te ne accorga hai richiamato l'attenzione di qualcuno più potente di te.

Devi pensare: "Io sto facendo tutto il possibile, e anche l'impossibile; se qualcuno volesse accorrere ad aiutarmi, glie ne sarò grato".

Chi sono i Consiglieri?

Anche qui, come per tutto il Laboratorio, ognuno avrà i Consiglieri che meglio gli si addicono.

Durante il corso che insegna le tecniche del Mind Control guidati dall'istruttore, il livello adatto è sicuro; se lavorate da soli, non so dirvi se siete al livello giusto.

Quando siamo al livello giusto, siamo esattamente al livello di quando la nostra mente, di notte, produce i sogni.

Il sogno è un prodotto che viene totalmente dal livello inconscio, quella parte di noi che comunica con altre dimensioni della realtà: ricordate i sogni profetici, i sogni telepatici, i sogni che ci mandano messaggi dagli abissi del nostro inconscio, dai ricordi primordiali, gli archetipi che hanno le radici nei nostri antenati?

Ora succede una cosa affascinante: voi siete nel vostro Laboratorio, siete coscienti, con la vostra coscienza normale, ma allo stesso livello ove dormendo nascono i sogni: e allora potete assistere alla nascita del sogno.

Capiterà a tutti, prima o poi che, durante qualche seduta a livello, scivoliate senza volerlo in un sogno.

Ricordo una mia allieva che alla fine dell'esercizio ha esclamato perplessa: "chissà perché, a un certo punto nel mio Laboratorio è passato un tram giallo sferragliante: avrà qualche significato?"

Come la stragrande maggioranza dei sogni, probabilmente no.

Ma qualche volta, sì.

Nel caso dei Consiglieri, dovete lasciare spazio all'inconscio, affinché possa manifestare il suo parere nella scelta: il nostro lo cosciente può già avere qualche opinione in proposito: (magari Einstein, oppure Leonardo da Vinci, o il nonno buonanima; possono essere personaggi del passato, oppure del presente, magari neanche esseri umani: forse preferite un robot perfetto del futuro... Non c'è limite all'immaginazione).

Questo è il vostro livello Beta: quali sono invece i valori dati dall'inconscio? Sarebbe interessante sapere che cosa pensa.

E allora, lasciamo la parola all'inconscio, affinché esprima il suo parere riguardo la scelta dei Consiglieri che secondo lui sono i più adatti.

Come ho già spiegato in precedenza, riguardo la sostanziale suddivisione delle problematiche in generi, maschile e femminile, anche qui avremo una divisione delle competenze:

Un **Consigliere** che sa tutto, proprio tutto, sulla soluzione migliore per problemi di carattere maschile;

E una **Consigliera** che sa tutto per risolvere problemi di carattere femminile.

Come fare a far venire nel Laboratorio i Consiglieri giusti?

E' molto semplice.

Siete nel vostro Laboratorio, e la vostra creazione è ormai quasi completa: c'è la stanza, con pareti, pavimento e soffitto; la stanza è arredata, con tanto di orologio e calendario perpetuo, schedari della memoria, la parete sud libera per farvi comparire le cornici blu e bianca, il reparto medicinali e attrezzi vari; avrete anche una comoda sedia.

Mancano ancora i Consiglieri. Allora immaginate che su una parete del Laboratorio vi sia una porta, chiusa.

Non è una porta tradizionale con cardini su un asse verticale: questa è una porta speciale, che si apre abbassandosi in una fessura del pavimento, fino a scomparire del tutto.

Voi posizionate la sedia di fronte alla porta, vi sedete comodamente, e avete in mano un telecomando che aziona la porta.

Sapete che dietro la porta c'è una specie di ascensore, che può andare a prendere il Consigliere in qualsiasi luogo si trovi: anche nel passato o nel futuro, in qualsiasi angolo dell'Universo.

Quando avete la sensazione che dietro la porta sia arrivato qualcuno, azionate il telecomando: la porta comincia a scendere, a un certo punto compaiono i capelli del Consigliere: date un colpetto al telecomando, e fermate la discesa della porta.

Osservate attentamente i capelli che sono comparsi: il loro colore, la pettinatura, ogni particolare.

Poi date un altro colpetto di telecomando, la porta ricomincia a scendere, appare la fronte del Consigliere: fermate nuovamente, e guardate attentamente la fronte: colore della pelle, la forma, ecc.

Altro colpetto di telecomando, dopo la fronte compaiono gli occhi, poi il naso, la bocca, tutto il volto: fermate nuovamente la porta, e osservate la testa del Consigliere: ora sapete chi è.

Continuate a far scendere completamente la porta, fino a farla scomparire nel pavimento: ora il Consigliere si anima, entra nel Laboratorio, lo accogliete con la forma di saluto più appropriata.

E' il vostro Consigliere, d'ora in poi sarà sempre a vostra disposizione, quando andrete nel Laboratorio sarà già là ad aspettarvi.

Ripetete il medesimo procedimento per far comparire la Consigliera.

Una raccomandazione:

I Consiglieri hanno la stessa consistenza del sogno.

E come il sogno, se vi allenate, imparate a ricordarli; se non vi applicate, è facile che dormiate senza ricordare i sogni, se non qualche frammento. Eppure sognate quattro, cinque o sei sogni ogni notte.

Qui abbiamo una qualche analogia: andate volontariamente a livello, e se immaginate che nel Laboratorio vi siano ancora i Consiglieri, questi diventeranno sempre più realistici ed efficaci.

Se invece non vi danno consigli, vi sembrano inutili, avrete la tendenza a dargli sempre meno importanza, fino a dimenticarvi di immaginarli presenti nel vostro Laboratorio.

Ed essi pian piano svaniranno, come i sogni che non ricordate.

Perché vi faccio questa raccomandazione? Di quale utilità possono essere?

Nella mia lunga esperienza di istruttore, ho assistito a casi veramente interessanti, che la dicono lunga sul campo che stiamo pian piano esplorando, quel misterioso mondo Spirituale.

Penso che l'unico modo per farvelo capire sia raccontarvi alcuni episodi significativi a cui ho assistito.

### **Primo caso:**

Come avrete modo di capire andando avanti nel libro, io non ho mai fatto di mestiere l'istruttore del Mind Control: avevo la mia professione, ero dirigente in un'azienda nazionale, (ora sono a riposo). Non ho mai mescolato il lavoro le mie ricerche personali, (chiamarle "Hobby" mi sembra un po' riduttivo), che nel mio caso erano lo Yoga, la Meditazione, lo studio della mente in ogni sua peculiarità, e l'insegnamento del Mind Control a chi me lo chiedeva.

Un giorno bussano alla porta del mio ufficio, e fa capolino una collega, che conoscevo solamente di vista, buongiorno e buonasera, non faceva parte del mio Servizio. La conoscevo perché ci incontravamo casualmente per i corridoi e nel bar aziendale.

La collega manifesta grande stupore per essere venuta a conoscenza dei miei personali interessi, così fuori dagli schemi, e mi narra la sua avventura.

Un suo conoscente, avvocato con studio in Torino, decide di spostare la sua professione in Costa Rica. Si trasferisce, ma mantiene stretti legami con Torino: ha ancora interessi di lavoro, la madre, gli amici.

Poco tempo dopo che si è sistemato in Costa Rica, i nuovi conoscenti gli parlano della Dinamica Mental Silva, come lo chiamano nei paesi di lingua spagnola: molti di loro hanno imparato le tecniche, sono entusiasti, si stupiscono che lui non ne sappia nulla, quasi lo trascinano a frequentare il corso.

L'avvocato lo fa di buon grado, impara le tecniche, le applica.

Durante una sua meditazione, va a livello del Laboratorio con l'intenzione di lavorare sui suoi progetti.

Invece gli succede una cosa strana: i Consiglieri fanno di testa loro. Ho già spiegato in precedenza che, come nei sogni appaiono visioni che non dipendono dalla nostra volontà, anche a livello del Laboratorio possono succedere cose che non abbiamo programmato (ricordate il tram giallo?)

In questo caso, i Consiglieri si animano e gli parlano: dicono che lasci da parte i suoi problemi, perché c'è un problema ben più grave che si sta profilando, e lui deve aiutare.

E, inaspettatamente, nel suo Laboratorio compare la sua conoscente di Torino (e mia collega) con una macchia sull'addome.

L'avvocato aveva già vissuto l'esperienza delle diagnosi a distanza, che conclude il Corso Basico, e di cui naturalmente parlerò più avanti.

Perciò comprende benissimo il significato dell'immagine: un problema di salute, non bello, e riferito all'apparato riproduttivo della signora sua conoscente.

Immaginate il suo imbarazzo: non c'era una confidenza tale da parlare di cose tanto intime; poteva essere una sua allucinazione, avrebbe fatto una figura a dir poco meschina, imbarazzante.

D'altra parte il messaggio era troppo strano perché lo ignorasse: dopo una tormentosa titubanza, prende carta e penna e scrive una lettera alla conoscente (lettera che poi ho letto anch'io, quando è venuta nel mio ufficio me l'ha mostrata).

Nella lettera le consiglia vivamente, ma in forma nebulosa (durante una mia "meditazione" ho ricevuto uno strano messaggio...), di sottoporsi a una visita ginecologica.

Immaginate anche l'imbarazzo della signora quando riceve una tale lettera da una persona che ella conosce come intelligente e sensata.

Tuttavia la lettera era troppo strana perché la cestinasse e basta.

Va da un medico, e chiede un controllo ginecologico. Al medico che le chiede se ha qualche segnale di irregolarità, risponde di stare benone, semplicemente desidera un controllo.

Forse per questa risposta, il controllo è superficiale; tant'è che il medico la rassicura: tutto a posto.

La signora esce poco convinta: preferisce consultare un altro medico, e questa volta raccomanda un'indagine bene approfondita.

Per "fare corta una storia lunga", direbbero gli inglesi, il medico la visita, raccomanda un controllo ospedaliero, le fanno un intervento, e quando si riprende le chiedono stupefatti come abbia fatto ad avere sentore che qualcosa non andava: infatti le avevano asportato un tumore maligno alle primissime fasi.

La signora informa del fatto l'avvocato, il quale dalla Costa Rica si rallegra, e le raccomanda di fare il più presto possibile il Corso Silva; e, per sua ulteriore fortuna, l'unica città in Italia dove è possibile imparare le tecniche è appunto Torino, dove io tengo di quando in quando un corso a chi me lo chiede.

E così la signora venne da me, con tutti gli incartamenti, le cartelle mediche, le lettere intercorse tra lei e l'avvocato.

Fece il corso, e a distanza di tanti anni sta benissimo.

## Secondo Caso:

Un giorno, ricevo una strana telefonata: una voce imperiosa, cordiale e travolgente, con un fortissimo accento americano, anche se in un discreto italiano.

Riesco a capire che mi parla un tale che dice di chiamarsi **Harry Jackson, (1924 - )** che mi chiama dalla Versilia, vuole a tutti i costi incontrarmi, deve dirmi cose importanti, mi invita a fargli visita a casa sua, a Pietrasanta.

Un po' frastornato, accetto l'invito, sono veramente incuriosito.

Concordiamo una data, al giorno stabilito prendo l'auto e vado a Pietrasanta.

E qui faccio la conoscenza con un personaggio veramente unico.

Cuore in mano, siamo subito amici, mi mostra la sua casa, il suo laboratorio, e mi spiega perché voleva incontrarmi: era rimasto talmente sbocciato ed entusiasta dal Metodo Silva, che, saputo che anche in Italia c'era chi lo conosceva bene, anzi, lo insegnava, voleva assolutamente conoscermi, parlare del Metodo, raccontarmi la sua esperienza.

Ed ecco quanto venni a sapere:

Primo, che era un artista molto famoso negli Stati Uniti e nel mondo, pittore e scultore.

Si era stabilito a Pietrasanta perché era l'unico posto al mondo dove aveva potuto recuperare e mettere a punto l'antica arte della fusione in bronzo "a cera persa", inventata dai Greci molti

secoli avanti Cristo, poi perduta per molti secoli, e infine recuperata nel Rinascimento (uno dei più bravi fu Benvenuto Cellini).

Tempo dopo lessi un lungo articolo su un settimanale, non ricordo se Epoca o L'Europeo, ove un imponente servizio fotografico illustrava la sua abilità di fonditore.

E compresi anche che avevo incontrato un grande artista.

Qui aveva un importante laboratorio, vi lavoravano 70 persone.

I soggetti dei suoi bronzi erano prevalentemente legati alla saga del West: caw boy, indiani, caccia al bisonte, carovane.

I compratori erano soprattutto negli Stati Uniti, ove si recava regolarmente per trattare i suoi affari.

Aveva recapiti fissi in parecchie città, e una di esse era New York.

Ecco il suo racconto:

Alcuni suoi clienti lo contattano, fissano un appuntamento a New York.

Harry parte da Pietrasanta, si presenta al suo ufficio in New York, e la segretaria contrita lo informa che i clienti hanno appena disdetto l'appuntamento, rimandandolo alla settimana successiva.

A questo punto del racconto, Harry mi spiega che in passato egli non era quello spirito allegro e amichevole che io avevo davanti a me: che era invece un caratteraccio, litigioso, impulsivo, facile ad accessi di ira furiosa, sempre scontento.

Lascio immaginare cosa successe in quell'ufficio: bestemmie, impropri, persino divani presi a calci: non sapeva che fare, ritornare a Pietrasanta e rifare il volo una settimana dopo, oppure stare una settimana a New York a girare i pollici, con tutto quello che aveva da fare!

Quando si fu un po' calmato, decise che gli conveniva restare a New York.

La segretaria, con molta cautela, gli propose: "Se non sa cosa fare, perché non approfitta della sua disponibilità di tempo per frequentare il corso di Silva?". Lei lo aveva fatto, e ne era entusiasta.

Rabbonito, poiché aveva stima della sua segretaria, seguì il suo consiglio, e andò a iscriversi al corso.

A questo punto del racconto, mi spiegò che il corso aveva qualcosa di surreale: gli allievi stavano tutti insieme a seguire le lezioni, ma appena c'era un intervallo (lo chiamano coffee break, pausa caffè), si dividevano in tre gruppi: ognuno socializzava con quelli del suo gruppo, ma i tre gruppi si ignoravano a vicenda.

I tre gruppi erano: i newyorchesi bianchi – i newyorchesi neri – i provinciali, quelli che venivano da fuori.

E non solo si ignoravano, ma addirittura si guardavano in cagnesco:

I neri (eravamo all'epoca delle Pantere Nere, gli anni della grande rivolta nera) guardavano storto tutti i bianchi; i provinciali stavano ben alla larga dai newyorchesi, sia bianchi che neri: infatti si sentono molto diversi, loro amano la vita pacifica, sono solidali con i vicini e il prossimo, mentre se a New York stramazzi sul marciapiede, i passanti fanno finta di non vederti, per non essere coinvolti e dover perdere tempo.

Harry non si trovava bene in nessuno dei gruppi, ma per non restare solo si unì al gruppo provinciale.

Quando venne l'esercizio in cui ciascuno crea il suo Laboratorio, e vi fa comparire i Consiglieri, Harry aprì la sua porta e chi vide? Il nero e la nera più aggressivi e ostili del gruppo dei newyorchesi neri.

Era sconvolto, e seccatissimo: pretendevano forse che chiedesse consiglio e assistenza a due negri? E per di più, a due negracci di quella pasta? Era fuori di sé dalla collera.

A quei tempi, vigeva una regola severa: ognuno ha i Consiglieri che si merita: devi tenerli, chiunque siano, perché hanno un significato che devi comprendere.

Oggi la regola si è ammorbidita: se ti arrivano Consiglieri che non gradisci, provali per un po' di tempo. Se poi vedi che non hanno nessun messaggio arcano da trasmetterti, ma semplicemente ti disturbano quando sei nel Laboratorio, rispeditiscili al mittente, e fanne venire altri.

La spiegazione che viene data è che si è accertato che talvolta i Consiglieri sono materializzazione di complessi che emergono dal profondo.

(mi ricordo di una mia allieva, che si atteggiava a grande pittrice, e si trovò come Consigliere il Papa Giulio II, il protettore dei grandi artisti, quali Michelangelo e Raffaello. Dopo un po' di tempo, mi chiese: "Secondo te, cosa significa che solleva un po' la tunica, e mi insegue per tutto il Laboratorio cercando di prendermi a calci?").

Perciò, seppur a malincuore, Harry si rassegnò a cercare un dialogo con i suoi Consiglieri neri.

Anche a livello provò la stessa ostilità, e cominciò a svillaneggiare i suoi consiglieri.

Però anch'essi ricambiarono la sua ostilità, in particolare la Consigliera: ella si avvicinò minacciosa, gli puntò un dito contro il volto, e gli sibilò:

"Tu non lo sai perché hai quel carattere di merda: è perché fai parte di quella gente che è morta e poi è tornata indietro!"

Harry mi confidò che l'effetto di quelle parole fu come un pugno in piena faccia: di colpo gli si spalancò un segmento di memoria che gli era completamente ignoto.

Si ritrovò nel momento più drammatico della sua vita: durante la seconda Guerra Mondiale, si era arruolato volontario nei Marines e aveva combattuto contro i Giapponesi nel Pacifico.

Aveva partecipato allo sbarco per conquistare l'atollo di Tarawa (uno degli episodi più eroici e sanguinosi di tutta la guerra contro il Giappone), e mi confidò che in quell'occasione non ebbe neppure modo di vedere un giapponese: fu subito colpito alla testa, prima di arrivare alla spiaggia, e si riebbe una ventina di giorni dopo, tutto fasciato su una nave ospedale, con dolori terribili. Gli dissero che era vivo per miracolo.

Questo era quanto ricordava prima di quel giorno fatale, in cui la negra minacciosa gli aperse la memoria: e di colpo si ricordò che anche a lui era successo quello che vissero anche altre persone, clinicamente morte per qualche istante, e poi miracolosamente tornate alla vita.

Aveva percorso un tunnel di luce, e si era trovato in una specie di Paradiso, dove stava meravigliosamente.

Poi di colpo si era sentito strappare dal Paradiso, per ritrovarsi nella nave ospedale, pieno di dolori lancinanti, bendato come una mummia.

Non ricordava assolutamente il tunnel e la luce, ma gli era rimasta una rabbia irrefrenabile: avrebbe voluto restare nella luce, non sopportava più il mondo reale.

E di qui gli era nato quel carattere insopportabile.

Quando gli si aprì il ricordo, tutto cambiò di colpo: ora sapeva quello che lo aspettava dopo la morte, sarebbe stato molto meglio che qui, ed egli viveva la vita con somma allegria, perché sapeva che prima o poi sarebbe tornato in quella luce.

Il suo carattere cambiò, divenne gioviale, allegro e ottimista, spandeva entusiasmo attorno a lui.

Mi fece provare il cappello da caw boy del suo grande amico John Wayne, e si proclamò mio eterno amico.

### Terzo caso:

Quando conduco un corso, sono sempre curioso di sapere cosa combinano i miei allievi: alla fine di ogni esercizio chiedo loro com'è andata, se va tutto bene, cosa hanno visto o provato.

Sono particolarmente curioso riguardo i Consiglieri, me ne hanno riferiti di ogni tipo.

Ricordo un allievo alquanto seccato: gli era arrivato come consigliere un suo amico che egli considerava il più scemo tra tutti i suoi amici. Dopo qualche giorno, mi confidò: “Sai che quel mio amico, che consideravo un cretino, dopo tutto non è mica scemo come credevo?”

Se consideri stupido qualcuno, di solito è perché non la pensa come te, e non si comporta come ti comporteresti tu: ma sei sicuro di essere tu nel giusto, e che sia sempre lui a sbagliare tutto?

Una mia allieva mi confidò che le era venuta una consigliera un po' strana: un'indiana, di cui ricordava un particolare che l'aveva colpita: aveva tanti gioiellini d'oro sparsi nei capelli

Le era del tutto sconosciuta, non le diceva nulla, e non aveva la minima idea che potesse significare qualcosa per lei.

Tempo dopo, mi telefonò sconvolta:

Viaggiava in autostrada, e si fermò a fare benzina presso una stazione di servizio.

Quando stava ripartendo, vide ferma tra la folla la sua Consigliera. Presa da panico, non si fermò subito, proseguì per un certo tratto, ma senza uscire dall'area di servizio, poi si fermò a riordinare le idee: non poteva fare finta di nulla, e andarsene senza parlarle, ma d'altra parte, l'idea di incontrarla la terrorizzava. Mi confidò che le tremavano talmente le gambe da non essere capace di uscire dall'auto.

Rimase un pochino a riflettere, si calmò, poi decise di tornare indietro e affrontarla.

La cercò dappertutto nella stazione di servizio, ma non la vide più. Pensò che, come tutte le persone che si fermano in autostrada, fosse ripartita quasi subito.

Rassegnata, riprese il viaggio, ma pochi chilometri dopo dovette fermarsi perché era successo pochi istanti prima un tremendo incidente con molte auto accatstate.

Se non si fosse attardata nella stazione di servizio, sarebbe sicuramente stata coinvolta nell'incidente.

Quale morale possiamo trarre dai tre casi che vi ho raccontato?

**Nel primo caso**, qualcuno può dire: non era il suo momento di andarsene, e, poiché le vie del Signore sono infinite, l'avvertimento ha fatto un lungo giro prima di arrivare a lei, addirittura in Costa Rica.

Se la donna fosse stata recettiva, avrebbe potuto fare un sogno rivelatore, oppure avere un segnale preciso mentre era a livello. Però lei probabilmente non ricordava i suoi sogni, e sicuramente non praticava alcuna forma di meditazione.

Sono frequenti i casi di sogni premonitori che si riferiscono ad altre persone.

**Nel secondo caso**, il messaggio è arrivato dal profondissimo inconscio di Harry.

Rimando alle conclusioni finali ogni commento sul tunnel di luce.

**Nel terzo caso**, siamo di fronte a premonizione del futuro, e qui le spiegazioni richiederebbero inquietanti ipotesi riguardo al tempo.

## Capitolo 27: Le diagnosi a distanza

Siamo così arrivati alla parte finale del corso, la più spettacolare, quella che ha sollevato tanto scalpore.

**Per la prima volta nella storia, un fenomeno che apparteneva al folklore dei poteri misteriosi della mente, diventa oggetto di esercitazioni di classe.**

Gli allievi sono pregati di preparare in anticipo il materiale occorrente per gli esperimenti.

L'esperimento consiste nel provare a lanciare la mente a distanza, e assumere informazioni su persone sconosciute, in qualsiasi parte del mondo si trovino.

Si è verificato che le informazioni recepite possono essere di qualsiasi tipo:

- L'aspetto fisico
- Il carattere
- La salute
- La situazione familiare.
- In un paio di casi, qualcuno addirittura ha saputo dire la professione.

Affinché si possa verificare se l'esperimento ha avuto successo, vale a dire se le informazioni percepite sono esatte, occorre che i dati siano oggettivi, indiscutibili.

Perciò l'esperimento viene strutturato per diagnosticare la salute: infatti, quando una persona si ammala, va dal medico, il quale individua la malattia e provvede alla cura.

Lo stato di salute, o per meglio dire di non salute, diventa così oggettivo.

Ciò non toglie che nel corso degli esperimenti vengano percepite le informazioni più svariate, addirittura avvenimenti successi in passato, o che avverranno in futuro.

Restiamo però all'esperimento:

Ogni allievo dovrebbe conoscere persone, tra amici, parenti e conoscenti, che in quel momento non godono di buona salute, hanno qualche problema fisico.

Deve fare mente locale, individuare persone che conosce e che sono ammalate, e per ciascuna di tali persone compilare una sintetica scheda: nome – cognome – età – indirizzo.

Aggiunge poi i dati sulla salute, da quale problema è afflitto.

Porterà poi con sé tali schede, ed è pregato di compilarne parecchie, minimo due, per poter fare in tutta tranquillità più di un esperimento.

La ferma raccomandazione è di non mostrare a nessuno tali schede, né parlarne con chicchessia.

Giunto il tempo per gli esperimenti, gli allievi si dividono in gruppi di tre, e ciascun gruppo va a cercarsi un angolino tranquillo affinché i gruppi non si disturbino a vicenda.

Seguiamo il lavoro di un gruppo:

Sono in tre, e si suddividono i vari compiti:

1. Uno dei tre si assume il compito di essere quello che chiamiamo lo “**psichico**”, ovvero di andare a livello e provare a lanciare la mente.
2. Un altro si assume il compito di fare la **guida**, (negli Stati Uniti lo chiamano “orientologist”) ovvero presentare uno dei casi che ha portato, e non ha mostrato a nessuno.

Occorre anche essere certi che lo psichico non conosca la persona da diagnosticare, e questo è pressoché certo, dal momento che di solito gli allievi non si conoscevano prima del corso, e se ci sono componenti familiari, ciascun membro della famiglia va a disporsi in gruppi diversi.

Per di più, per garantire la serietà dell'esperimento, se lo psichico conosce la persona che gli viene indicata, deve dirlo, cosicché la guida scarta quella scheda e ne prende un'altra.

3. La terza persona si assume il compito di **segretario**, ovvero prende appunti sull'andamento dell'esperimento, registra quello che viene detto, fa in modo che nessuno disturbi il gruppo mentre lavora.

Naturalmente, i vari ruoli verranno assunti a turno da ciascuno dei tre componenti del gruppo, di modo che ognuno provi a essere guida, poi psichico, poi segretario.

E si comincia: la persona che ha deciso di fare lo psichico, viene indirizzato dalla guida, che lo conduce ad andare prima a livello, e poi nel Laboratorio.

Per la prima volta da quando è iniziato il corso, ci si accorge che si può tranquillamente parlare senza uscire dal livello.

Quando lo psichico dichiara di essere pronto, la guida gli suggerisce di far comparire nel suo Laboratorio una persona, e gli dice nome, cognome, età, indirizzo di quella persona sconosciuta.

Vi ricordate quanto vi ho detto in precedenza, che nel nostro cervello disponiamo di tre categorie di informazioni?

Le tre categorie sono:

### **I ricordi**

#### **La fantasia**

#### **La percezione.**

Fino ad oggi sappiamo distinguere benissimo tra le prime due categorie, il ricordo e la fantasia.

Di tutte le immagini che mi possono venire in mente, se visualizzo una cosa che esiste davvero nella realtà fisica, so che si tratta di un **ricordo**.

Se immagino cose fantastiche, tipo il castello di Biancaneve, so benissimo che non esiste: si tratta di una **fantasia**, un' invenzione frutto della mia immaginazione.

Ora, se mi si dice di visualizzare una persona sconosciuta, non posso sicuramente appoggiarmi al ricordo.

Lo psichico deve allora aprire la mente, e lasciare del tutto da parte l'emisfero sinistro: non deve cercare informazioni con la logica.

Per esempio: se ti danno il nome di un uomo di 80 anni, che non conosci, e ti chiedono di indovinare quale malattia possa avere, se cominci a ragionare penserai che forse una persona così anziana, quasi sicuramente potrebbe avere problemi di cuore, o di prostata.

Se imbocchi quella strada, di fare ragionamenti logici, blocchi qualsiasi messaggio che proviene dall'intuizione.

Se invece lasci la mente vuota, e consenti che la fantasia cominci a formare sensazioni, immagini, anche improbabili o assurde, siamo sulla strada giusta.

Lo psichico parla, descrive quello che gli passa per la mente, va a ruota libera, come fosse un gioco.

La guida lo incoraggia, senza interferire, e il segretario prende appunti su tutto quello che lo psichico dice.

E qui comincia a comparire qualcosa di fantastico: magari in mezzo a cose non vere, frutto della fantasia, appaiono informazioni che indicano come lo psichico si sta sintonizzando su qualcosa, che sta cercando di esprimere informazioni che corrispondono al vero.

A questo punto è molto importante il ruolo della guida: il suo comportamento deve essere simile a quello di un insegnante che interroga l'allievo: lui conosce benissimo le risposte, ma deve lasciare che l'allievo ci arrivi da solo: lo incoraggia a parlare, se sta dicendo cose sbagliate non gli dice "Sbagliato!", ma semplicemente lo stimola a proseguire tranquillo.

E neppure deve trasformare l'esperimento nel giochetto "acqua, fuochino, fuochetto, fuoco!" per guidare verso la risposta esatta.

A questo punto sovente vengono alla luce le diverse qualità potenziali di ognuno di noi.

Dovete sapere che in questo campo esistono due modi molto diversi tra di loro per esprimere queste qualità misteriose: il Veggente: alla sua coscienza le informazioni percepite telepaticamente arrivano sotto forma di immagini. E il Sensitivo, che sente sul suo stesso corpo le sensazioni provate dal soggetto su cui si è sintonizzato.

Ogni allievo si rende conto verso quale categoria è portato.

Naturalmente esiste anche la categoria di persone che vedono, e contemporanea mente sentono.

Si tratta di un esperimento molto speciale, e qualche volta lo psichico sbaglia completamente.

Io, dal mio punto di osservazione privilegiato, ho assistito a un numero enorme di diagnosi, e posso garantire che le diagnosi completamente sbagliate sono pochissime.

La spiegazione del perché degli errori è molto semplice: perché per la sua stessa natura comporta una certa percentuale di fallimenti.

Il fallimento, ovvero la diagnosi non riuscita, è paragonabile al pescatore che torna a casa senza pesci: il tempo non era quello giusto, i pesci non avevano fame, l'esca era sbagliata, in quello specchio d'acqua non c'erano pesci.

Comunque un pescatore è bravo se nella media torna a casa con un buon carniere.

Oppure al tiratore con l'arco: la sua abilità si misura sul numero complessivo di bersagli centrati rispetto il numero complessivo di frecce lanciate.

Questa imprevedibilità dei risultati è l'ostacolo maggiore che incontrano gli scienziati quando vogliono inoltrarsi nello studio dei fenomeni paranormali.

La scienza pretende che un fenomeno sia sempre ripetibile quando si ricreano le medesime condizioni.

*Ricordate le famose polemiche sulla fusione nucleare a freddo? Se altri ricercatori, seguendo le indicazioni degli scienziati **Fleischmann e Pons**, non sono riusciti a ripetere la fusione a freddo, significa che il tutto era una bufala, e i due sono stati coperti di ridicolo. (però in segreto diversi laboratori stanno cercando di ripetere l'esperimento).*

Questo per la ricerca scientifica tradizionale è ineccepibile: non lo è invece nelle indagini sul paranormale.

Il ricercatore probabilmente è in buona fede, e non si rende conto dell'assurdità delle sue pretese.

Sarebbe come se un tizio andasse in giro a proclamare che tira fuori dall'acqua i pesci, semplicemente mettendo un'esca su un amo, e immergendo l'amo nell'acqua.

Per verificare se la cosa è vera, oppure il tizio dice fandonie, il ricercatore scientifico sentenzia:

"allora la verifica la facciamo noi: scegliamo noi l'esca, e anche l'acqua dove immergerla, e se tutte le volte non esce con attaccato un pesce, vuol dire che sei un ciarlatano."

Era quanto il mondo scientifico si sarebbe aspettato dal grande sensitivo **Gustavo Rol**, di cui parlerò in seguito. Rol rifiutò sempre sdegnosamente di sottoporsi a simili esperimenti

“scientifici”, dato l’abisso che divideva l’aspettativa degli studiosi dalla sostanza del mondo in cui Rol si muoveva.

Mi sono dilungato in simili disquisizioni sulle ragioni di possibili sbagli nel fare le diagnosi a distanza: comunque nel nostro caso ho verificato una tale percentuale di diagnosi esatte da rendere trascurabili gli errori: parliamo di percentuali al di sopra del 90% di esperimenti ben riusciti.

Sia ben chiaro: non significa che su dieci allievi uno fa fiasco: basta fare due o più esperimenti ciascuno, e tutti gli allievi fanno centro.

Raccomando sempre ai miei allievi di scambiarsi i numeri di telefono quando lavorano in gruppo, perché sono stato messo in imbarazzo parecchie volte, da allievi che molto tempo dopo che avevano fatto il corso, mi chiedono il recapito di una persona che aveva fatto la diagnosi sotto la loro guida, e vogliono informarla che qualche particolare della diagnosi, che al momento sembrava sbagliato, si era invece rivelato esatto a distanza di molto tempo, addirittura di anni.

Ecco un esempio di cui mi ricordo:

Mi telefona un allievo, dicendomi che la psichica che egli aveva guidato aveva visto un ginocchio rosso e gonfio. Al momento della diagnosi a distanza, il soggetto non presentava alcun problema al ginocchio. Invece l’anno successivo aveva cominciato a zoppiare, l’anno dopo lo avevano operato, il terzo anno avevano dovuto amputargli la gamba.

Adesso mi chiedeva se mi ricordavo il nome di una signora alta e bionda, non sapeva dire altro per individuarla.

Se si scambiano subito i recapiti, potranno eventualmente aggiornare le informazioni anche in un secondo tempo.

Ho visto allievi che fornivano informazioni dettagliatissime, impossibile che si tratti di casualità.

Ho anche assistito a diagnosi che andavano ben al di là della semplice percezione di uno stato di anormalità.

Un esempio che mi ha impressionato, per l’enormità delle implicazioni, e getta una luce affascinante su quante informazioni possiamo percepire:

Un allievo che fa da guida presenta un caso da diagnosticare: una signora fragile, malaticcia, con molti acciacchi. Fisicamente è minuta e sul biondo.

Lo psichico lascia libera l’immaginazione, come gli è stato detto, e vede una specie di sarcofago egizio, con sopra scolpita una figura di donna; però questa donna non rassomiglia per nulla alla persona da diagnosticare: è alta e ossuta, capelli neri, faccia antipatica, grandi piedi con scarpe pesanti. La diagnosi sembra avviata al fallimento, nulla corrisponde.

Però la guida, in conformità alle mie raccomandazioni, lascia che lo psichico continui a parlare, molte volte la precisione arriva dopo un po’ di tempo, quando lo psichico si è ben calmato ed è al livello più profondo.

Infatti, dopo un po’ lo psichico dice che il coperchio si sta sollevando, e dentro il sarcofago vede la donna fragile, minuta, bionda, e ne descrive esattamente gli acciacchi che la affliggono.

A questo punto, la guida ha un’illuminazione: la donna alta, capelli neri, faccia antipatica, scarpe pesanti, non è altri che la badante, che aveva preso in mano la situazione, comandava lei (forse le alleggeriva anche le finanze), e la padrona era diventata una vittima succube della sua prepotenza.

Di questa diagnosi, mi colpisce come con una sola immagine, il sarcofago con coperchio, abbia descritto esattamente una situazione umana tanto complessa.

Penso che siamo nello stesso campo in cui si formano i sogni, che con il loro simbolismo riescono a spiegare pulsioni tanto complicate.

Un altro caso che mi è rimasto impresso:

Lo psichico vede una suora paralitica su una sedia a rotelle, in una chiesa che si sta sgretolando, ed è colpito da un particolare: un grande Cristo stile bizantino, in mosaico con sfondo dorato, in cui si apre una grande crepa. Secondo la sua impressione, stava assistendo a un bombardamento.

La risposta esatta fu:

Si trattava proprio di una suora paralitica; non era un bombardamento, bensì un terremoto.

Le suore erano fuggite tutte all'aperto, dimenticando nel convento la sorella paralitica.

Di questo erano rimaste profondamente dispiaciute, si colpevolizzavano: tutto il convento viveva nell'imbarazzo.

Anche la suora paralitica era entrata in crisi, si sentiva di peso, volle abbandonare i voti e tornare a casa.

E' chiarissimo il simbolo del Cristo che si frantuma.

In questo caso lo psichico aveva rivissuto eventi successi molti anni prima.

Casi come questi mi fanno molto pensare.

Ritornando al nostro esperimento, l'allievo si rende conto se è veggente o sensitivo, o tutte e due le qualità insieme.

Se è sensitivo, le impressioni che riceve sul suo fisico possono essere forti, ma certamente non possono fare danno: qualcuno ha dei dubbi: "Ma se mi sintonizzo con una persona malata, non potrebbe succedere che mi attacchi la malattia?".

La risposta è: assolutamente NO.

Invece vale il contrario: se io, che sto bene, mi sintonizzo con una persona malata, posso trasmettere energia guaritrice.

Possiamo usare l'esempio della radio rice-trasmittente: se mi metto in ricezione, sento quello che mi viene trasmesso; passando a trasmettere, invio il mio messaggio di ritorno.

La spiegazione certa di come stanno le cose non c'è ancora.

Per adesso c'è il fenomeno, e questo è indiscutibile. Oltre alla mia personale testimonianza, c'è quella di tutti i miei allievi.

Se non basta, in Appendice 1 e 2 riporto le testimonianze di giornalisti che hanno voluto verificare di persona. E si tratta di giornalisti delle testate più autorevoli degli Stati Uniti, dove l'informazione è una cosa seria; giornali della caratura del **Boston Globe** e del **Washington Post** non mettono certamente in gioco la loro reputazione raccontando fandonie ai loro lettori.

La risposta definitiva ai dubbiosi è sempre la stessa: provare per credere. E per garantire che non esista la possibilità di una presa in giro, vige la regola: "Soddisfatti o rimborsati".

Più di così non sappiamo proprio cosa studiare per convincervi della realtà del fenomeno e della validità dell'insegnamento.

A qualcuno può fare impressione, come le sedute spiritiche, i fantasmi, e chissà quali paure recondite.

Invece è come un gioco, scopriamo qualità che dormivano in noi, e allora non ci fa paura, semplicemente ci rendiamo conto di cose che il nostro io profondo già sapeva di possedere, aspettava soltanto che anche il nostro io materiale se ne rendesse conto.

Qual è l'utilità pratica degli esperimenti di diagnosi a distanza?

Risposta:

1. Impari a riconoscere la differenza tra fantasia e percezione; anche questi esperimenti fanno parte del percorso didattico: il primo passo per diventare "sensitivo".

2. Diventando sensitivo, impari a proiettare la tua mente a distanza.

E questo non solo per aiutare il prossimo, sia psicologicamente che fisicamente, ma anche per scopi più prosaici: lo studente si vedrà che durante l'interrogazione entra in empatia con l'insegnante, quasi sapesse in anticipo quali saranno le domande.

Il venditore anticipa l'incontro con il cliente:

La sera prima dell'appuntamento visualizza sé stesso, che saluta il cliente, instaura un'atmosfera di simpatia, conquista la fiducia e ottiene l'ordinazione.

(a questo proposito: se volete infinocchiare il cliente, non usate questa tecnica: voi trasmettete quello che pensate veramente. Se in cuor vostro sapete che non gli state facendo un favore, ma un mezzo imbroglio, voi trasmettete proprio questo, e sarà probabile che il cliente disdica l'appuntamento con una scusa).

3. **La cosa più importante di tutti, è che voi cambiate l'immagine che l'inconscio ha di voi stessi.**

E' un concetto piuttosto difficile, cercherò di spiegarlo: se vedi un'altra persona fare qualcosa di speciale, ma tu non sei coinvolto, rimani tale e quale a com'eri prima, non cambi di una virgola.

Il grande sensitivo **Gustavo Rol**, di cui parlerò ancora più avanti, ha mostrato meraviglie a moltissime persone di Torino e del resto del mondo, ma nessuna ha avuto apparenti miglioramenti psicologici. Forse qualcuno ha ritrovato la Fede, qualcuno ha di che meditare, ma grandi trasformazioni interiori, non credo.

Un medico di chirurgia plastica, lo statunitense **Maxwell Maltz, (1899 – 1975)**, aveva notato che alcuni suoi pazienti, dopo un'operazione chirurgica che li aveva liberati da gravi malformazioni estetiche, in realtà continuavano a comportarsi come se fossero ancora esteticamente repellenti: scarsa socialità, ritrosia, tendenza a nascondersi, ecc..

Studiò allora un trattamento psicologico, che chiamò Psicocibernetica, mirato a cambiare quella che chiama "l'immagine di sé".

Anche nel nostro caso, se tu fai qualcosa che mai avresti pensato di poter fare, avviene un mutamento a livello profondo: si trasforma il ritratto che con tutta la vita hai costruito di te stesso: quello che forma la tua personalità e condiziona il tuo comportamento.

Se nella vita ti trovi a dover fronteggiare una situazione difficile, scoprirai di poter tirare fuori risorse nuove, che vengono dalla consapevolezza di poter fare ricorso a risorse che tu possiedi, e che il corso ti ha fatto toccare con mano.

E' pertanto essenziale che ogni allievo faccia i suoi esperimenti, in modo da verificare che egli stesso ha fatto qualcosa di impensabile ed eccezionale.

Vi accorgete che la vostra prima esperienza di diagnosi a distanza è come il primo amore: non la scorderete mai.

Siamo così arrivati alla fine del corso, che è durato lo spazio di una trentina di ore, e vi ha insegnato una quantità enorme di cose, e vi ha cambiato nell'intimo.

Come sarà la vostra vita, d'ora in poi, con tutto quel cambiamento? Dipende da voi.

Se non fate pratica, sarà stata una bellissima esperienza, ma a poco a poco la dimenticherete, come quando fate un bel viaggio, ed i ricordi a poco a poco si fanno diafani.

Ma non la dimenticherete mai completamente: anche a distanza di anni, se vi trovate in qualche difficoltà, vi verrà in mente il corso, quello che avete provato, le risorse che dormono in voi. Allora basterà un breve ripasso, e sarete nuovamente in grado di utilizzare le risorse del livello Alpha.

Se invece praticate regolarmente, non sono in grado di dirvi come vi trasformerete: le potenzialità sono infinite.

Molti scoprono in sé qualità di guaritore, sia "spirituale", che sa agire a distanza, sia come "pranoterapeuta", ovvero con l'imposizione delle mani.

Potranno venire alla luce anche altre qualità, tipo la divinazione attraverso i sogni, ma anche altre, le più impensate.

Una per tutte:

Una signora della Valle d'Aosta ha sviluppato qualità eccezionali di sensitiva, e in particolare una specializzazione veramente unica: sa trovare gli oggetti a distanza.

Tempo fa mi confidava che il "dono" cominciava a pesarle: le amiche, prima di cercare a fondo gli oggetti che hanno smarrito, trovano che è più comodo telefonarle: e lei, da casa sua, le guida:

"cerca sotto il cuscino del sofà.....apri il cassetto della scrivania...".

Loro obbediscono, trovano l'oggetto, ringraziano, e non hanno fatto la minima fatica.

Quello che è certo, vi sentirete meglio, la salute è più robusta, siete più dinamici e positivi.

Una cosa buffa che ho notato, è che i primi ad accorgersi dei vostri cambiamenti, molte volte sono le persone che vi sono vicine: in famiglia, con gli amici, sul lavoro.

Vi guardano con curiosità, e poi sentono il bisogno di dirvi che vi trovano diverso.

A un mio amico chiedevano: "Ti sei per caso innamorato?"

## Capitolo 28 : Funziona con tutti?

Ecco una bella domanda.

Perché sia una bella domanda, ve lo spiego prendendo la risposta molto alla larga.

Se vi si chiede: “Ad andare in bicicletta, ci riescono tutti?”

Al giorno d’oggi, la domanda fa sorridere: di solito s’impara da bambini, uno dei primi giocattoli che praticamente tutti i bimbi ricevono è la bicicletta con le ruotine laterali: dopo un po’ di tempo queste vengono tolte, e il bambino scorrazza per conto suo.

Ma non è stato sempre così: molti anni fa la bicicletta era un privilegio di pochi bambini ricchi; la maggioranza della gente si comprava la bicicletta quando se la poteva permettere, di solito da grande.

E allora era spettacolo normale vedere un adulto che imparava ad andare in bicicletta: la regola generale era che un’altra persona lo aiutasse correndo al suo fianco, mentre lo reggeva per il sellino.

Al tempo della seconda guerra mondiale, ero un bambinetto sfollato nella Valsusa.

Nel marasma generale di quei tempi, l’Ucraina si era ribellata ai Sovietici e si era alleata con la Germania, e molti giovani ucraini avevano ingrossato le file della Wehrmacht.

Un distaccamento di soldati ucraini era stato destinato a presidiare un ponte ferroviario nella Valsusa, onde impedire che i partigiani lo facessero saltare in aria.

Quando venne la disfatta, i soldati tedeschi organizzarono la loro ritirata, e s’infischiarono degli ucraini, che vennero abbandonati a se stessi.

Quei poveracci allora cercarono di organizzare la loro fuga con mezzi propri: ognuno s’impadronì di una bicicletta, con il progetto di tornare a casa più in fretta possibile: pensate, s’immaginavano di fare una bella pedalata dalla Valsusa all’Ucraina!

Però non sapevano neppure come si fa a imparare ad andare in bicicletta: ognuno provava per conto suo, e noi ragazzini accorrevamo ogni giorno ai bordi dello stradone a goderci lo spettacolo:

Ragazzoni grandi e grossi che si stampavano sull’asfalto, rotolavano nelle cunette, si schiantavano contro i paracarri.

Ricordo che la sera tornavo a casa con la pancia indolenzita dal gran ridere.

A quei tempi, c’erano persone adulte che si rifiutavano di imparare ad andare in bicicletta: la consideravano un aggeggio pericoloso, oppure inutile, o superfluo, anche se non possedevano l’auto e ogni giorno si macinavano chilometri a piedi.

Andando ancora più indietro nel tempo, agli inizi del secolo scorso c’era gente che rifiutava persino di salire sul treno, considerandolo un infernale, pericolosissimo strumento di disastri.

Al giorno d’oggi parecchie persone rifiutano di imparare le tecniche di Controllo Mentale, nonostante le infinite dimostrazioni che portino beneficio a tutti quelli che le applicano.

Le motivazioni che adducono sono le più svariate:

Non m’interessa – non ne ho bisogno – bisogna spendere denaro – non ci credo – non ho tempo - può essere pericoloso...

Nel corso degli anni sono state organizzate moltissime sperimentazioni volte a testare l’efficacia delle tecniche di Josè Silva, utilizzando il maggior numero possibile di persone, onde ricavare dati statisticamente validi.

Una di queste diede risultati particolarmente significativi, grazie alla metodica che venne messa in atto:

Fu coinvolto un intero College di scuole superiori: agli alunni veniva fatto compilare, a intervalli di tempo regolari, un questionario in base al quale era possibile tracciare il quadro psicologico del soggetto.

Dopo un po' di tempo, venne proposto a tutti gli allievi di frequentare un corso supplementare, gratuito, con il quale s'imparavano le tecniche del Metodo Silva: l'iscrizione era libera, chi voleva s'iscriveva, chi non era interessato era libero di non assistervi.

Dopo il corso si andò avanti per parecchio tempo con i questionari psicologici, volti a testare i cambiamenti prodotti dal corso di Silva.

Dall'esame delle risposte si poté constatare che gli allievi che avevano frequentato il corso ne ricavarono sensibili miglioramenti del carattere: maggiore autostima, un approccio più positivo con il prossimo, dinamismo, voti migliori, e altro.

Ma gli studiosi ne trassero anche un dato molto significativo: confrontando i dati raccolti prima di iniziare l'insegnamento, già si accertarono eloquenti differenze tra i soggetti che avevano deciso di frequentare il corso, e quelli che avevano preferito starne fuori.

I soggetti che non parteciparono mostravano un quadro psicologico nettamente più negativo: minore autostima, pessimismo, diffidenza, scarso entusiasmo.

La morale di tutto questo è che le persone che si mostrano indifferenti a un'ipotesi di auto-miglioramento, nascondono, **senza esserne consapevoli**, sotto le motivazioni più svariate una negatività di fondo:

Paura di non riuscire, rassegnazione a uno stato generale insoddisfacente, demotivazione generale, nessuna ricerca di qualcosa che trascenda la banale quotidianità della vita di ogni giorno.

La conclusione è che non si può imporre a qualcuno di imparare le tecniche: ognuno deve sentire il desiderio di migliorare, e in tal caso è sicuro e garantito che riuscirà.

Per gli altri, non lo sapremo mai.

Ritornando alla domanda iniziale, se tutti quelli che ci provano riescono, la risposta è equiparabile all'imparare ad andare in bicicletta:

Non è facile da soli (ricordate i poveri soldati ucraini?) – ma è facilissimo se qualcuno ti assiste (nel nostro caso, l'istruttore abilitato all'insegnamento).

Una persona normale possiede un sistema nervoso perfettamente in grado di correggere le distribuzioni di peso che consentono di stare in equilibrio su una bicicletta in movimento.

Se la bicicletta è ferma, occorre fare il cosiddetto "surplace", cosa molto difficile, che vediamo fare bene solamente con i velocisti nei velodromi.

Se invece la bicicletta è in movimento, intervengono complicatissime leggi della fisica, tipo giroscopio e simili, che in pratica t'impediscono di cadere.

Anche con le tecniche di Silva succede qualcosa di analogo: spiegare perché funzionano, può essere parecchio complicato, ma applicarle è di una facilità clamorosa.

E voi siete come il ciclista: v'interessa fare belle gite, e non v'importa se nel frattempo state in sella grazie alle complicate leggi fisiche dei giroscopi.

## Parte Seconda: La Teoria

Esiste una spiegazione scientifica che giustifica l'efficacia delle tecniche di Josè Silva?

**La premessa fondamentale è che nessuno si sogna di negare l'efficacia delle tecniche: le prove raccolte vanno al di là di ogni ragionevole dubbio.**

Per le parti iniziali: il rilassamento a livello Alpha come rimedio anti-stress, le risorse che il sonno ci mette a disposizione, le tecniche di miglioramento della memoria, gli innumerevoli benefici derivanti da un carattere più positivo, la potenza dell'immaginazione per liberarsi dalle abitudini dannose, le enormi potenzialità di auto-guarigione, ecc., gli specialisti di ciascun settore interessato ne danno conferma: psicologi, neurologi, medici.

*(Basti pensare alla limpida intuizione di Josè Silva, di attribuire a ciascun emisfero cerebrale le funzioni di:*

*Ricevitore – convertitore – trasmettitore, operanti indipendentemente e reciprocamente, che venne poi scientificamente dimostrata dal neurochirurgo Roger Sperry).*

Per quanto riguarda invece la **parte finale**: gli esperimenti di diagnosi a distanza, di guarigione a distanza, di regressioni nel tempo, e altro ancora, la scienza si dichiara impotente:

Non possiede gli strumenti per indagare nel livello del pensiero, che non è assimilabile a nessuna forma di energia conosciuta.

Altra potentissima forma di energia ancora più sconosciuta è quella dei sentimenti: gioia, infelicità, amore....

Anche qui, il fenomeno è accertato, testimoniato, nessuno lo può confutare: sarà compito della scienza darne spiegazione quando disporrà degli strumenti necessari.

Nel frattempo, possiamo solamente formulare delle ipotesi, e ognuno si può sbizzarrire nell'inventare spiegazioni che gli sembrano le più attendibili.

Nessuno potrà mai venirti a dimostrare che hai ragione, o che hai torto.

Nel mondo dell'insegnamento delle tecniche di Josè Silva viene rigorosamente tenuta fuori ogni ipotesi collegata alla religione: qui si tratta di qualità dell'essere umano nella sua specificità, e valgono sia per il cristiano, sia per il buddista, il cattolico, il mussulmano, l'ateo.

Ciò non toglie che ognuno di noi sia libero di dare interpretazioni che fanno intervenire l'Ultra - Terreno, nelle sue svariate forme.

Anch'io, nelle mie spiegazioni, tengo rigorosamente fuori ogni riferimento alla religione: questo non significa che io non sia religioso, semplicemente ho le mie personali idee riguardo Dio, che non mi raffiguro come un autorevole signore barbuto seduto su una nuvola; riguardo al Paradiso, dove tutti ci ritroviamo in un colossale "volemose bene"; riguardo all'Inferno e le sue urla di dolore fisico, stile Dante Alighieri.

Ma qualunque sia il mio atteggiamento verso la Religione, me lo tengo per me.

Sto molto attento a non approfittare della mia posizione d'insegnante per inculcare le mie personali opinioni al prossimo.

Solamente in occasione di questo libro mi lascio andare a confidarvi le mie opinioni, giacché parlo a dei semplici lettori, e non a degli allievi in stato Alpha.

Anche Josè Silva ha sempre tenuto le sue tecniche ben separate dalla Religione, dato che ogni anno faceva circa due giri del mondo, per incontrare i suoi innumerevoli allievi che volevano tutti conoscerlo di persona.

E i suoi viaggi lo portavano in paesi di religione cattolica, protestante, buddista, mussulmana, induista, scintoista, ecc.

In Italia abbiamo avuto il piacere di incontrarlo due volte, a Milano e a Roma.

In ogni paese, molti allievi sono atei convinti. E le tecniche funzionano benissimo anche per loro.

Per di più, gli era anche capitato di restare scottato dalla diffidente ostilità che gli capitò di incontrare negli ambienti religiosi, sempre diffidenti verso qualsiasi cosa che ai loro occhi rappresenti un'interferenza nel loro campo.

Quando le tecniche di Silva si diffusero in ogni parte del mondo, il fenomeno fu tenuto sotto costante occhiuta osservazione dalla Curia: e quando Silva ebbe la dabbenaggine di scrivere un modestissimo libretto in cui riassumeva le sue personalissime convinzioni religiose, intitolato "Riflessioni", scattò la reazione: il povero ingenuo Josè, che aveva una personale venerazione verso la figura di Gesù Cristo, e non era avvezzo alle sottigliezze teologiche, osò esprimere il suo personale convincimento: che Gesù rappresenta l'uomo perfetto, quello che saremo anche noi alla fine dei tempi: e questo per la Chiesa è blasfemia, poiché Gesù non deve essere considerato un essere umano, bensì incarnazione di Dio.

Sono passati secoli dai roghi dell'Inquisizione, ma la tecnica è rimasta la stessa: la Chiesa apparentemente non s'intromette, ma ci pensa qualcun altro: e così è intervenuto il Censur, ovvero i cacciatori di Sette, che ha sbattuto il Metodo Silva nelle "Nuove Religioni". Io ho fatto delle rimostranze, ho invitato persone qualificate a verificare di persona che non viene inculcata alcuna credenza di tipo religioso.

Anche la Chiesa consente che alcuni suoi religiosi siano istruttori abilitati del Metodo Silva.

Inoltre, nell'ambiente teologico, si sta rivalutando un suo personaggio, **Teilhard de Chardin (1881- 1955)**, che esprime straordinarie interpretazioni in chiave teologica dell'evoluzionismo, e che non sono poi tanto lontane dall'opinione del buon Josè.

Ricordiamo i pensieri di Teilhard sul viaggio delle anime, il loro ritorno verso il Pleroma.

Chiuso l'argomento religione, vi esprimo quanto ho raccolto nella mia lunga esperienza in questo complesso, affascinante campo.

## Capitolo 29 - Il passo avanti nell'evoluzione

Il nostro essere è già strutturato per quel passo avanti, però dobbiamo farlo scattare con un comportamento adeguato.

Imparare le tecniche messe a punto da Josè Silva, e applicarle regolarmente, è il primo importante, e forse indispensabile, passo per realizzare in noi l'evoluzione di cui parlo.

Il famoso detto latino: "Mens sana in corpore sano", ovvero: quando il corpo è in salute, anche la mente è in buona salute, può essere anche completato con il suo inverso: "Corpus sanum in mente sana", ovvero: quando la mente è in buona salute, anche il corpo sta bene.

Le tecniche di Silva ci portano a questo, ma non solo: aprono nuove vie di comunicazione tra la parte cosciente di noi, e la parte di cui non abbiamo consapevolezza, l'inconscio.

Viene molto bene il paragone con il computer per una descrizione generale dell'essere umano:

La natura, con le sue trasformazioni nel corso del tempo, ci fa nascere con una dotazione completa: il cosiddetto Hardware, ovvero la parte solida, che nel computer è costituita dal macchinario, i dischi, le schede: corrisponde al nostro corpo fisico.

Comprando il computer, di solito riceviamo in dotazione anche i programmi operativi, che fanno parte del Software, ovvero istruzioni per il funzionamento, già registrate sui dischi.

Poi noi, nella nostra vita, usando i programmi operativi, potremo fare di tutto: scrivere romanzi, impostare programmi finanziari, creare mondi virtuali.

I nostri dischi di memoria si riempiranno di nuovi contenuti, tutti scritti usando i programmi operativi iniziali.

L'evoluzione ci consente di creare nuovi programmi operativi, e questo è appunto il passo in avanti.

Ma i nuovi programmi operativi vanno scritti nella struttura di base, devo scriverli nel mio inconscio.

Per scrivere i nuovi programmi operativi, devo andare a livello, e trasmettere i miei pensieri, desideri, progetti.

E quando i nuovi programmi operativi cominceranno a funzionare, me ne renderò conto da segnali ben precisi.

Uno dei segnali più interessanti è costituito da un fenomeno misterioso, che ha da sempre incuriosito e inquietato: le Coincidenze troppo strane, che non ci sembra possano essere esclusivamente imputate al caso.

Le aveva studiate anche il famoso psicologo Carl Jung, che le chiamava "Sincronicità".

Vale la pena approfondire ben bene l'argomento.

## Capitolo 30: Le coincidenze

Che cos'è una coincidenza?

Andiamo nuovamente ad aprire il dizionario Devoto- Oli, e leggiamo:

**“ Coincidenza: concorso di fatti o circostanze fortuite: una strana, fortunata c.”**

Proviamo a spostarci, con l'immaginazione, in un salotto.

Per salotto comunemente s'intende una riunione, in casa privata, di un gruppo di amici e conoscenti per trascorrere una serata di conversazione, scambio d'informazioni utili, discussioni varie.

In genere è severamente proibito parlare di politica, onde evitare litigi e inimicizie, a meno che siano tutti dello stesso colore politico, in tal caso si parlerà esclusivamente di politica.

Si beve il classico caffè, magari con pasticcini, saltano fuori magiche e rare bottiglie di liquore, e si parla del più e del meno.

Si fanno nuove conoscenze, ci si scambiano le valutazioni dei ristoranti, si raccontano viaggi e vacanze, si raccolgono informazioni utili.

Se nella serata il discorso cadesse sull'argomento coincidenze, ognuno dei presenti avrebbe qualche aneddoto da raccontare.

Si comincia con le coincidenze innocue e divertenti.

Eccone una:

Un mio amico abitava nella collina torinese, in un piccolo condominio a due alloggi per piano.

Sullo stesso piano aveva come vicini una simpatica coppia inglese, con cui fece amicizia.

Un anno decise di organizzare le vacanze in modo pazzarello, ovvero non organizzarle affatto, prendere l'auto e partire con la consorte verso sud alla ricerca di caldo, di spiagge deserte, di mari puliti, senza una meta precisa.

Giunto in Toscana, il suo occhio cadde su un'insegna stradale: "Traghetti per l'isola d'Elba".

A quei tempi l'isola era ancora pressoché sconosciuta alla maggioranza dei vacanzieri, solo pochi raffinati intenditori la frequentavano.

Il mio amico non la conosceva affatto, ed ebbe un'idea improvvisa: "Perché non ci imbarchiamo e andiamo all'isola d'Elba?" Detto e fatto, imbarcò la macchina sul traghetto e si mise a scorrazzare per l'isola, alla ricerca della mitica spiaggetta solitaria con mare limpido.

Dopo interminabili chilometri di stradine che salivano dal mare ai boschi di castagno, per poi tuffarsi nuovamente sull'orlo di coste a precipizio sul mare, finalmente ebbe la visione: un piccolo borgo di case, una caletta limpida e Tranquilla: ecco il vero paradiso!

Scese nel borgo, cercò qualcuno che gli affittasse una camera, e si sistemò.

Il mattino dopo uscì sul balcone, respirò a pieni polmoni l'aria fresca che proveniva dal mare antistante, emise un sospiro di estasi, e udì un analogo sospiro di beatitudine provenire dal balcone di fianco al suo.

Si voltò, e si trovò faccia a faccia con il suo vicino di casa inglese di Torino!

Quando viene il mio turno, ho anch'io un aneddoto analogo che mi capitò molto tempo fa.

Ero un giovane studente, nel 1960, e organizzai una vacanza fuori dal normale: un viaggio in Spagna.

A quei tempi la Spagna era un luogo mitico, toreri e paellas, prezzi stracciati, la dittatura di Franco, strade orribili.

I rari amici che vi erano stati ritornavano con lo spaventoso coltello tipico, la “navaja”, l’otre di pelle di capra per bere il vino a zampillo, l’immancabile cartellone della corrida con il loro nome scritto assieme a quello dei toreri più mitici: Dominguin, El Cordobès, Paco Camino.

Organizzai meticolosamente il viaggio: misi da parte a poco a poco il denaro, e mi dedicai allo studio della lingua spagnola: avendo alle spalle tre anni di scuola media, due di ginnasio, e tre di liceo classico che mi fecero digerire tanto di quel latino e greco, fu uno scherzo imparare la grammatica e un bel po’ di vocaboli essenziali della lingua spagnola, tanto simile all’italiano ma piena d’insidie per i significati del tutto differenti di molte parole.

Giunto il sospirato momento della partenza, feci controllare dal meccanico di fiducia la vecchia ma impavida millecento, e partii, addirittura con la fortuna sfacciata, ferocemente invidiata dai miei amici, di poter godere della piena fiducia dei genitori della fiamma del momento, tanto da consentirle di fare la vacanza sola con me. Oggi tutto questo fa sorridere, ma nel 1960 era come vincere al lotto.

Le vacanze furono fantastiche, tutto perfetto, mare, paellas, corride, finché non giunsi a Madrid, dove mi attendeva la catastrofe: si ruppe il cambio della fedele millecento!

Disperazione e panico, una città enorme e sconosciuta, ebbi la fortuna di trovare la concessionaria Fiat, riuscii ad arrancare fino all’officina, mentre mentalmente cercavo di trovare le parole che spiegassero cambio, frizione, ecc.: nel mio studio dello spagnolo, avevo del tutto trascurato le terminologie meccaniche!

Il mio panico cessò d’incanto quando apparve il capo officina: simile alla visione della Madonna di Lourdes, avanzò verso di me lo stesso meccanico che mi aveva revisionato l’auto a Torino prima della partenza.

Mentre io scorrazzavo per la Spagna, egli era stato assunto dalla Fiat e spedito a dirigere la filiale di Madrid.

Anche questa è una bella coincidenza, non trovate?

Queste sono coincidenze buffe, innocue.

Ci sono però anche quelle nefaste, altre benefiche.

Le nefaste sono la concatenazione di eventi sfortunati che portano alla disperazione o addirittura alla morte.

Se qualcuno porta il discorso sugli eventi negativi, funesti, di terribili catene di fatalità che portano alla catastrofe, i volti si fanno seri, gli unici commenti possono essere:

Per chi ha fede, è la volontà del Signore.

Per gli orientaleggianti, è il Karma che agisce inesorabile.

Per il miscredente, un maledetto scherzo del destino.

Poi ci sono le coincidenze benefiche, talvolta fatali, che ti cambiano la vita:

Un mio amico fece un lungo viaggio in aereo, per tutto il tempo conversò con il passeggero sconosciuto che la sorte pose sul sedile accanto al suo; quando giunsero a destinazione, il suo vicino lo aveva già valutato, gli era piaciuto, e gli propose di assumerlo con una funzione prestigiosa: egli accettò e la sua vita cambiò tutta in meglio.

Un altro, per una serie di coincidenze fortuite incontrò la compagna del destino; altri vinsero al lotto.

Esiste poi un’altra categoria di coincidenze, talmente strane, che ti fanno pensare, e ti danno la sensazione che la catena degli eventi non può assolutamente essere frutto del caso, ma qualcosa di ben altro: non sai bene cosa, ma non puoi toglierti di dosso la sensazione che qualcuno, o qualcosa, è intervenuto dall’esterno della tua persona.

Qualcuno parla dei defunti che continuano ad assisterti per quanto è loro consentito, della Madonna, di Padre Pio, che era scritto del tuo destino.

Vi rendete conto di quello che implicherebbe se fosse vera una di quelle generiche giustificazioni?

La strana catena di eventi che sono successi a me non la racconto nei salotti, è troppo personale, ma la racconterò in questo libro, perché può servire a sostegno delle convinzioni a cui mi ha portato.

Si tratta della catena di eventi che mi hanno guidato a conoscere José Silva, a portare in Italia i suoi insegnamenti, ed essere di aiuto a moltissime persone, che continuamente mi esprimono la loro soddisfazione, e molti mi pensano con gratitudine perché tramite me hanno risolto problemi gravissimi, di salute, e talvolta addirittura finanziari ed esistenziali.

Dovete sapere che ero (e sono tuttora) una persona normalissima. Almeno così io mi considero. Avevo un buon impiego presso una primaria compagnia nazionale, e, come tanti, i miei interessi erano circoscritti al lavoro, alla famiglia, al tempo libero, alle vacanze.

La società di cui ero dipendente era il prodotto di una nazionalizzazione recente, e il personale godeva ancora di tanti privilegi ereditati dalle società private che vennero poi ammassate e amalgamate nella nazionalizzazione.

Mi viene in mente una barzelletta, che continua a farmi ridere, credo la raccontasse quell'inimitabile barzellettiere che fu Gino Bramieri.

Ecco la storiella:

Uno stagno, migliaia di rane che gracidano, a noi sembrano dei volgari cra - cra, ma nel linguaggio ranese sono discorsi veri e propri.

Ascoltiamo cosa dice una rana seduta sulla foglia di ninfea:

"cra - cra - cra - povero me, ero un principe, ero ricco e bello, possedevo castelli, e una strega malefica mi ha trasformata in rana: Me misero, me infelice!"

Poi si rivolge alla rana sulla foglia vicina alla sua, e le chiede:

"E tu, chi eri prima di diventare rana?"

L'interpellata, presa di sorpresa, balbetta:

"Io ero un operaio, poi sono successe delle cose.....non ho capito bene... hanno fatto tutto i sindacati!"

Mi viene sempre in mente questa barzelletta quando penso a come sono cambiate le cose, a tutti i privilegi che abbiamo via via perso:

Prima avevamo addirittura uno studio dentistico tutto per noi dipendenti, i campi da tennis nostri, ci veniva persino imposta la medicina preventiva: ogni tanto ricevevi un ordine aziendale. "Presentarsi il giorno tale all'ora tale allo studio medico per un esame completo dello stato di salute".

Capitò anche a me, ero giovane, stavo benone, solo un po' sovrappeso perché ero e sono tuttora una buona forchetta, fumavo come un turco.

Alla visita un medico, sommamente indisponente, dopo l'esame con l'elettrocardiogramma mi informò con tono scocciato che secondo lui mi sarei beccato un infarto prima dei quarant'anni.

Rimasi shockato e tramortito da quel verdetto sparato a bruciapelo, balbettando gli chiesi cosa dovevo fare, il medico si strinse nelle spalle e borbottò un generico consiglio: di dimagrire, non fumare, fare sport, insomma con poche parole, ma con il suo atteggiamento, mi fece capire che non erano fatti suoi, che non glie ne importava un fico secco, che mi arrangiassi.

Ricordo molto bene una nota di colore: mentre mi applicava gli elettrodi dell'elettrocardiogramma, faceva tremende smorfie perché aveva entrambe le mani impegnate e la sigaretta tra le labbra gli mandava il fumo negli occhi.

Tanto che mi fece addirittura cadere sul petto la cenere incandescente!

Ora che ci ripenso, mi viene in mente che forse l'infarto l'aveva avuto lui.

Ad ogni modo uscii dallo studio con il morale sotto i tacchi, trascinavo stancamente i piedi.

Avevo quasi l'impressione che la luce del giorno si fosse fatta livida.

Forse per distrarmi, e calmare un po' il turbine di pensieri angosciosi che mi devastavano il cervello, feci una cosa che non avevo mai fatto prima: feci una deviazione dal mio tragitto, attraversai la strada e mi fermai a esaminare i libri esposti su una bancarella.

Tra la moltitudine di libri, uno piccolino mi sembrò più luminoso e attraente di tutti gli altri.

Lo presi, lo sfogliai, lo comprai, iniziai a leggerlo subito, mentre camminavo; giunto a casa continuai la lettura, poi lo rilessi, e subito iniziai a mettere in pratica quanto mi insegnava.

Il titolo del libro era "Lo yoga in 12 lezioni".

Applicando rigorosamente i consigli del libro, in breve tempo persi uno sproposito di chilogrammi di peso, poi smisi di fumare, avevo la mente fresca e salute ottima.

A tale proposito, mesi dopo feci nuovi controlli sanitari e risultò tutto in ordine, il cuore fino ad ora non mi ha mai dato il minimo problema.

Nello stesso tempo mi nacque un esagerato desiderio di andare oltre, scoprire cos'altro potevo fare.

Acquistai e lessi ogni genere di libro che si riferisse alla mente, ai suoi poteri misteriosi, riempii la casa di un'accozzaglia di libri, alcuni molto seri, altri decisamente strampalati.

Mescolavo Rudolf Steiner con Gurdjieff, Ajvānhov e Lopsang Rampa, il Mago Kremmertz e Jung.

Divenni assiduo frequentatore delle librerie, e un giorno mi capitò tra le mani un libriccino strano, parlava di un misterioso Guru indiano che aveva fatto una fuggevole capatina in Italia, fermandosi a Trento per iniziare un gruppetto di persone ad un altrettanto misterioso Subud.

La cosa mi incuriosì a tal punto che cercai e rintracciai una persona di quel gruppetto trentino, mi misi in contatto e la persona gentilmente mi concesse un appuntamento a Trento.

Eravamo in inverno, tempo bruttissimo, Trento era lontana, anche qui feci una cosa per me rarissima: vi andai con il treno.

L'incontro si rivelò assai deludente, ritornai in giornata, naturalmente sempre in treno, consolandomi con in fatto che con tutto il tempo trascorso nel viaggio avrei potuto leggermi un intero libro.

Il vagone era quasi vuoto, avevo un intero scompartimento tutto per me, non ero disturbato dal cicalcio insulso che generalmente rallegra i viaggiatori e li distrae dalla noia del viaggio.

Invece quel parlare con sconosciuti che non rivedrai mai più, cercando argomenti che interessino tutti, a me personalmente dà parecchia noia, preferisco una buona lettura in santa pace.

La mia beata solitudine si interruppe di colpo a Milano, dove salirono molti viaggiatori, e uno di essi si insediò nel mio scompartimento.

Era un viaggiatore molto speciale: causa nebbia gli aeroporti di Milano erano bloccati, chi voleva proseguire a tutti i costi poteva trasferirsi a Torino e continuare il viaggio partendo dall'aeroporto di Caselle, libero dalla nebbia.

Il mio compagno di scompartimento era appunto un Americano, che voleva tornare al più presto negli Stati Uniti. Un po' per le difficoltà della lingua, e anche perché non sapevo proprio di che cosa conversare, ognuno di noi riprese a farsi i fatti propri. Io ritornai al mio libro, l'americano estrasse da una borsa montagne di documenti e vi si immerse.

Giunti a Torino, al termine del rito dell'indossare i cappotti, verificare di non dimenticare nulla, il mio compagno di viaggio fece una cosa stranissima: estrasse dalla borsa una rivista e si rivolse a me, mettendomi una mano sul braccio, dicendomi:

“Tu devi leggere questo”.

Poi ci salutammo e se ne andò, né mai più lo rividi.

Naturalmente lessi con molta attenzione la rivista, e un articolo attirò subito il mio interesse.

Era scritto da uno scienziato americano, che commentava l’eccezionale successo del Metodo Silva negli Stati Uniti.

Studiava quali fossero i meccanismi che producevano l’interesse di ogni tipo di persona, gli esperimenti fatti in larga scala per studiarne l’efficacia, elencava i benefici che prometteva.

La cosa che mi colpì fu l’incongruenza delle sue argomentazioni: da un lato ammetteva che tutti i benefici promessi erano reali, gli allievi che imparavano le tecniche erano entusiasti, ma lo faceva con un tono sarcastico, disapprovando la mercificazione del paranormale, l’insegnamento indiscriminato delle tecniche per sviluppare le qualità **ESP (Extra Sensory Perception = la Percezione Extra Sensoriale)**. Lasciava intendere che tali argomenti dovessero essere tenuti riservati nei laboratori di ricerca, e non divulgati “urbi et orbi”.

Mi parve di capire che l’astio dell’articolista fosse anche un pochino intriso di malcelato razzismo snob, verso un ispanico semi-messicano che, riferiva l’articolo,

**“trasformava in convertiti alcuni operatori nel campo dell’istruzione, da diffidenti che erano. La totalità delle scuole pubbliche di Filadelfia ha tenuto, su basi selettive, regolari corsi di Silva Mind Control”.**

Nelle sue critiche paventava conseguenze allarmanti: poiché i concetti ispirati da Silva si diffondevano nel livello medio- alto della società, e da questa classe sociale dipendeva il sostegno politico alla scienza, temeva che facessero diminuire il sostegno economico agli scienziati che studiavano la parapsicologia.

Potere ben immaginare come nacque subito in me il più vivo desiderio di conoscere quello che allora era chiamato il “Silva Mind Control Method”.

Per mia fortuna, l’articolo riportava anche l’indirizzo della sede della organizzazione, che era nello sperduto paese di Laredo, Texas.

Scrissi subito all’indirizzo, e mi giunse la gentile risposta contenente date e località dei corsi che venivano tenuti a Laredo.

La mia frenesia di conoscere al più presto possibile il Metodo Silva venne frenata da tre grossi ostacoli:

-La trasferta negli Stati Uniti implicava una spesa considerevole;

-Il mio misero periodo di ferie in qualità di lavoratore dipendente doveva essere in gran parte sacrificato al viaggio, lasciando moglie e figli ad arrangiarsi a fare le vacanze senza di me: immaginate lo sconforto che si diffuse in casa.

-Ultimo, ma forse il più importante, l’idea di affrontare un corso collettivo in lingua americana, nel buco più profondo del Texas, mi faceva temere di fare un bel fiasco di tutto il progetto. Va bene che la mia conoscenza della lingua inglese era discreta, avendo soggiornato per lavoro un anno in un paese a lingua inglese confrontandomi con una Direzione Lavori britannica, ma tra quella che noi consideriamo la lingua inglese e l’americano del Texas dei cow-boy, c’è una differenza notevole: basti dire che sono in commercio dizionari inglese- americano. Per di più non si trattava di andare a fare conversazione, ma di assimilare argomenti complessi e astrusi, che a mio parere rendevano indispensabile una padronanza perfetta della lingua.

Mentre mi dibattevo in simili ambasce, e mi stavo rassegnando a rinunciare a tale avventura, mi giunse un’altra lettera da Laredo:

Mi informavano che esisteva già un istruttore italiano del Metodo Silva: si trattava di un sacerdote missionario, che era anche laureato in psicologia, e anch'egli sempre alla ricerca delle novità nel campo del mentale.

Anch'egli si era interessato al Metodo Silva, lo aveva imparato, ne era rimasto talmente entusiasta da voler diventare istruttore per poterlo insegnare ai suoi parrocchiani, e aveva tenuto parecchi corsi nel North Carolina, ove era destinato come sede di missione.

Ora mi si diceva che quel missionario sarebbe presto ritornato alla sede centrale per cambio di missione: dal North Carolina si sarebbe dovuto spostare nel cuore dell'Amazzonia brasiliana.

E, vedi il caso, la casa- madre dell'Ordine Missionario a cui apparteneva, dove pensate che fosse?

A Torino!

Infatti il missionario tornò a casa per un breve periodo di riposo, mi contattò, io radunai i più intimi amici del Centro Italo- Indiano presso cui mi recavo spesso a praticare Yoga, e partecipammo al primo corso tenuto in Italia, nella tavernetta di casa mia.

Quando giunse il tempo di partire per il Brasile, il missionario, vedendo il mio entusiasmo e la mia preparazione su tutti i temi del mentale, mi propose di raccomandarmi alla sede di Laredo come possibile istruttore.

Mi dichiarai disponibile: ero entusiasta, ormai anch'io avevo appreso il Metodo ed ero in grado di apprezzarne fino in fondo la straordinaria efficacia in confronto delle antiche, tradizionali scuole di crescita interiore provenienti tutte dall'Oriente.

Però si riaffacciò con ancora maggiore virulenza la terna di ostacoli, resi ancora più pesanti, giacché la spesa sarebbe aumentata, il tempo di permanenza a Laredo ben più lungo, e non avrei potuto non capire perfettamente tutto quello che mi si diceva nella spaventosa parlata texana.

Nuovo dramma, vado - non vado, altra lettera da Laredo:

Questa missiva era da parte del fratello di Josè Silva, si chiamava Juan: questi, da scettico nei confronti dei progetti del fratello, era stato convinto della bontà del metodo quando il fratello per sfida lo aveva preso come cavia per farlo diventare un genio, guidandolo a inventare nuovi brevetti tecnologici.

Adesso, pienamente convertito, era diventato l'alter-ego di Josè, collaborava nelle ricerche e si era assunto il ruolo di coordinatore delle iniziative per la diffusione del metodo in tutto il mondo. Faceva regolarmente un paio di giri del mondo ogni anno, curava particolarmente Giappone e Corea del Sud (quando arrivava in Corea, il governo lo mandava a ricevere all'aeroporto con un'auto di Stato, veniva considerato al rango di "ambasciatore dello sviluppo positivo del pianeta").

Ora, nella lettera, mi informava che nel suo prossimo viaggio avrebbe potuto ritagliare un buco di un paio di settimane di tempo nei suoi programmi, se fossi stato d'accordo, mi proponeva di formarmi come istruttore direttamente presso di me.

E, altra combinazione fortunata, era un perfetto bilingue spagnolo- americano, avremmo potuto comunicare in spagnolo.

Dopo tutto, il mio viaggio giovanile in Spagna mi aveva lasciato in eredità una buona, quasi direi ottima, conoscenza dello spagnolo!

E così avvenne: nuovamente venne utile la mia tavernetta, dove ci richiudemmo per due settimane e ne uscì un istruttore fatto e finito, in grado di insegnare con ottima competenza tutte le tecniche del Metodo Silva.

Il buon Juan, ormai considerato parte della nostra famiglia, si rimediò una graziosa vacanzetta in Italia, cosa che gradì moltissimo. Per non parlare delle Langhe e della cucina piemontese.

Non mi dilungo oltre sul resto della mia storia: ebbi tutto il tempo per rinfrescare e consolidare le mie nozioni d'inglese, tradussi in italiano il testo best-seller di Josè Silva, che venne pubblicato da un Editore che aveva imparato le tecniche di Silva e ne era rimasto entusiasta, preparai tutto il materiale didattico nella forma più consona alla mentalità italiana, e ora ho alle spalle oltre trent'anni d'insegnamento per semplice passa-parola.

Naturalmente l'anno successivo mi recai alla Convention che veniva tenuta ogni anno in Laredo, ma vi arrivai con tutta la dignità di un istruttore competente ed esperto.

Conobbi Josè e tutta la sua famiglia, e in seguito frequentai anche le altre iniziative di aggiornamento, quali le riunioni d'istruttori europei, tenute a Londra, Madrid, Ginevra e Atene, e feci altri numerosi viaggi negli Stati Uniti per le Convention annuali.

Collaborai anche alla stesura di particolari corsi avanzati.

Alla sede di Laredo mi confidarono che fui l'unico istruttore, in tutta la storia della organizzazione, a essere preparato singolarmente dai Silva, e addirittura a casa mia!

Le coincidenze che ho riscontrato nella mia vita sono nulla a confronto con quella che occorre a Josè Silva.

Vale la pena riportarla in ogni dettaglio, come fa Josè nella sua autobiografia, perché essa ebbe un'enorme importanza nella sua storia: se non fosse successa probabilmente ora non esisterebbe il Metodo Silva, che ha portato tanti benefici a milioni di persone in ogni angolo del mondo.

Accadde nel periodo iniziale delle ricerche di Josè sulla mente umana. Era digiuno delle nozioni fondamentali, e decise di cominciare da zero, studiando i testi – base, ovvero Freud, Jung, Adler.

L'impatto con argomenti tanto astrusi e complessi lo intimidì, pensava di non essere all'altezza della impresa che aveva in animo di affrontare.

Sentiamo cosa avvenne dalle sue stesse parole:

Di norma, la mia giornata lavorativa si concludeva alle nove di sera, tornavo a casa, cenavo, aiutavo la moglie Paula a mettere a letto i figli. Poi, verso le undici, aprivo qualche libro di psicologia e studiavo per due, tre, talvolta quattro ore.

Una notte, entrai di colpo in crisi, e mi chiesi: "Ma che cosa sto facendo, non sono uno psicologo, non ho alcun progetto di diventarlo, oggi ho avuto una giornata pesante, domani ne avrò un'altra ancora più pesante, ed io sono qui a perdermi ore buone per una bella dormita, a studiare psicologia!"

Chiusi il libro, e lo lasciai cadere sul pavimento, mandandolo a finire sotto una poltrona. Poi mi misi a dormire borbottando: "Questa è l'ultima volta che leggo libri di psicologia!"

Molte volte la moglie Paula sentiva il libro cadere dalle mani del marito, era il segnale che si era addormentato. Invece questa volta era diverso: il libro l'avevo gettato di proposito sul pavimento.

Un paio d'ore dopo, mi svegliai di colpo, una luce brillante nella testa mi aveva svegliato. Era una luce vivida, come la luce del sole in una giornata chiara e senza nubi. Nello spazio comparivano due serie di numeri, una sopra l'altra: la prima riportava i numeri 3 – 4 – 3; la seconda, quella più in basso, era 3 – 7 – 3. Subito dopo, mi apparve nella mente l'immagine di Cristo.

"che significa Gesù Cristo, ed io che c'entro, e cosa sono quei numeri?" – mi chiesi.

Aprii gli occhi e la stanza era buia. Diedi uno sguardo all'orologio sul tavolino da notte e vidi che segnava le quattro e mezza. Mi chiesi se per caso era un messaggio telepatico, avevo sentito che cose del genere succedono: forse era così che il fenomeno si verifica.

Affascinato dal fenomeno, feci alcune prove: chiusi gli occhi e cercai di ravvivare quella luce, che si stava affievolendo; cercai di farlo respirando piano, ma non successe nulla. Provai a cambiare posizione, anche questo non aiutò. Mi sforzai di calmare il battito del cuore, anche questo non servì a nulla. La luce brillante continuò ad affievolirsi finché scomparve.

Da quel momento non presi più sonno, stetti sveglio ad analizzare quanto mi era successo. La moglie mi aveva spesso rimproverato: "Dicono che quelli che leggono troppo diventano matti."

Pensai che era meglio non dire niente a Paula, sapeva già quello che avrebbe risposto: "Te lo avevo detto!". Quasi quasi davo ragione alla moglie: "Forse è così che comincia la pazzia, vedere delle luci nella testa".

Ma mi sentivo tranquillo per l'impressione positiva che mi era giunta dall'immagine di Gesù.

La prima idea che mi venne fu che dovevo chiamare qualcuno a quel numero di telefono. Sfogliai tutta la guida telefonica e non trovai numeri del genere. L'idea successiva fu di andare alla casa di qualcuno che avesse quel numero civico, può darsi che avesse un messaggio per lui. Ma, studiando la mappa della città, riscontrai che Laredo non usava quei numeri. Erano quasi le quattro del pomeriggio, e mi venne in mente un'altra possibilità: guardare le targhe delle auto. Trascorsi il resto della giornata a verificare numeri di targa, ma non riuscii a trovare quei numeri.

Erano circa un quarto alle nove, e mi accinsi a chiudere l'ufficio. Venne la moglie, che mi disse:

"se vai al di là del fiume, a Nueva Laredo, in Messico, per favore portami una bottiglia di alcool per frizioni."

Siamo soliti usare l'alcool messicano per le medicazioni perché è puro e costa meno che a Laredo. Facciamo aggiungere una pastiglia di canfora nell'alcool, così non si paga la tassa sui liquori. Quando la guardia di frontiera annusa l'alcool e sente l'odore della canfora, non fa pagare la tassa. Io non avevo bisogno di andare al di là del ponte, ma, per fare un piacere alla moglie, acconsentii.

All'ultimo momento, arriva un vecchio amico a invitarmi a prendere insieme un caffè. Gli chiesi se aveva fretta, lui rispose di no, allora gli proposi di accompagnarli al di là del ponte in territorio messicano.

Lungo la strada mi immaginai che avrei potuto accennare all'amico quello che mi era successo, dato che avevamo studiato insieme psicologia per un anno. Ero sicuro che non mi avrebbe preso per pazzo. Non ne avevo parlato con nessuno, sentivo il bisogno di parlarne con qualcuno, e glie lo raccontai. Attraversando il ponte, l'amico suggerì: "Adesso siamo in Messico, e qui c'è la lotteria nazionale, potrebbero avere quel numero".

Non ci aveva pensato.

L'agenzia della lotteria era proprio un isolato oltre il negozio dove compravo l'alcool.

Ci fermammo di fronte all'agenzia: era chiusa. Chiudeva alle nove, ed eravamo arrivati poco dopo.

"trovare chiusa l'agenzia significa che me la devo scordare", pensai. Andammo al negozio dell'alcool, e mentre aspettavo che il commesso finisse di mettere la canfora nella bottiglia, il mio amico sbirciò nella saletta retrostante e vide alcuni biglietti della lotteria appesi a un cordino.

"Quali sono i numeri che cerchi?" chiese il mio amico dalla stanza attigua.

"Tre – quattro – tre, e tre – sette – tre"

"Tre – quattro – tre sono qui" disse.

“Mi prendi in giro?”

“Vieni a vedere!”

Era vero, c'erano cinque pezzi della serie 3 – 4 – 3. La serie completa sarebbe stata di venti biglietti, ma qualcuno ne aveva già comprato 15, ne restavano 5.

“Cosa intendi fare?” chiese l'amico.

“Comprarli, è ovvio!”

Era la prima volta in vita mia che compravo un biglietto della lotteria, ora ne compravo cinque, e dopo due giorni avrei saputo se avevo vinto.

Non sapevo neppure che sarebbe bastato telefonare all'agenzia della lotteria per sapere se avevo vinto qualcosa, andai di persona a informarmi. E così venni a sapere che il biglietto 3 – 7 – 3 era stato venduto a Città del Messico, chi lo aveva comprato aveva vinto un migliaio di dollari.

Invece il 3 – 4 – 3 era stato destinato al negozio di liquori di Nueva Laredo, e nessun altro in tutto il Messico avrebbe potuto avere quel numero. Pagate le tasse, me ne tornai a casa con più di diecimila dollari in tasca, che nel 1949, erano una gran bella somma!

Cercavo di immaginare chi mi aveva messo nel cervello quei tre numeri, e perché.

Esaminai passo- passo tutta la vicenda, e vi trovai molte coincidenze.

Faccio quello strano sogno dei 3 numeri

Mia moglie mi chiede di comprarle l'alcool in quel particolare momento. Siccome non avevo alcuna commissione da fare oltre il ponte, avrei potuto dirle che vi sarei andato un'altra volta, quando avevo anche qualcos'altro da fare in Messico.

Se il mio amico fosse arrivato solamente dieci minuti dopo, me ne sarei andato da solo.

Se fossi arrivato in tempo per trovare aperta l'agenzia della Lotteria, non avrei trovato il biglietto con quei numeri.

Se il commesso non avesse perso tempo nel mettere la canfora nell'alcool, ce ne saremmo andati subito dal negozio e il mio amico non avrebbe avuto il tempo per curiosare nell'altro locale.

Se il mio amico non mi avesse accompagnato, non avrei mai pensato alla lotteria

Se non gli avessi confidato il sogno, non avrebbe potuto consigliarmi la lotteria

Dopo avere passato in rassegna tutte quelle coincidenze, ne dedussi che esse volevano dirmi qualcosa, o che qualcuno voleva farmi sapere qualcosa attraverso le coincidenze. Cominciai a percorrere a ritroso quello che avevo fatto prima che mi capitassero quelle coincidenze, un'ora per volta, e l'unica cosa inusuale era stata la decisione di non interessarmi più alla psicologia. Dopo avere sognato i numeri mi era venuta in mente l'immagine di Cristo, e mi ricordai che la prima volta che mi avvicinai alla psicologia mi era successa la stessa cosa.

Ne dedussi che il messaggio era di non smettere lo studio della psicologia.

Andai nella stanza da letto, mi inginocchiai, tirai fuori da sotto la poltrona il libro di psicologia, e ripresi lo studio.

Per finire, voglio ancora raccontarvi un incidente, che non so come classificare, se coincidenza, o premonizione, o miracolo.

Ve lo racconto perché mi è rimasto impresso nella memoria come una sequenza cinematografica, e anch'esso può fornirvi qualche spunto di riflessione.

Dobbiamo tornare indietro nel tempo, quando, dopo cinque anni di studio e sforzi bestiali, di successi e di insuccessi, di frustrazioni ed esultanze, finalmente mi lasciai alle spalle il Politecnico di Torino, e, con la mia brava laurea di ingegnere in tasca, affrontai la vita vera, quella del lavoro.

Dovete sapere che in quegli anni comparivano con frequenza su giornali e periodici articoli che esaltavano i grandi lavori di ingegneria che le imprese italiane realizzavano nel mondo:

- lo spostamento in un luogo più elevato delle gigantesche statue di Ramesse II e della consorte Nefertiti ad Abu Simbel in Egitto, che sarebbero state destinate ad andare sott'acqua con la costruzione della diga di Assuan, e una serie di grandi dighe sparse nel mondo, di cui le imprese italiane vincevano le gare per la loro costruzione.

- Una in particolare aveva colpito l'immaginario collettivo, la grande diga di Kariba che "imbrigliava le acque del possente fiume Zambesi.", come recitavano i giornali, nello Stato più affascinante dell'Africa, quello che allora si chiamava Rhodesia.

Questa aveva colpito anche la mia immaginazione, e a studi ultimati il professore che mi era stato di referente per la laurea mi segnalò a una primaria azienda italiana, specializzata appunto nella costruzione delle grandi dighe.

Venni convocato, assunto, mandato a farmi le ossa in un cantiere italiano sulle Alpi, e poi spedito in Africa.

Imbottito di immagini di maestosi elefanti, giraffe, torme di zebre e gazzelle, di letture dei racconti africani di Hemingway, dei buoni ingenui indigeni subito amici del saggio fratello bianco, rimasi alquanto deluso dell'Africa a cui venni destinato: una piatta savana pre-desertica nel nord della Nigeria, solcata da una striscia di giungla equatoriale, in cui scorreva il maestoso fiume Niger.

Pensate che in tempi di magra ha la portata del Po in piena!

In una località sperduta, lontana da ogni forma di civiltà, doveva sorgere l'enorme diga di Kainji.

Anche il buon selvaggio, di cui immaginavo di fare il fratello maggiore saggio e generoso, risultò alquanto deludente: ce n'era qualcuno, ma sperduto in una folla di operai malpagati, scontenti e infidi.

Comunque il lavoro ferveva, giorno e notte.

L'opera più importante era lo scavo per la fondazione della grande diga in calcestruzzo, decine e decine di macchine perforatrici martellavano in continuazione lo zoccolo granitico africano.

Si fermavano solamente alla fine di ciascun turno di lavoro, al mattino e alla sera, quando le maestranze si davano il cambio e si poteva avere il cantiere deserto per un po'.

Allora i fori venivano caricati con l'esplosivo, seguiva l'esplosione, che viene chiamata "la volata".

Subito dopo riprendeva la perforazione di nuovi fori.

Quando avveniva la volata, la zona dei lavori veniva sgomberata, e io, con altri cinque o sei colleghi, avevo preso l'abitudine di ritrovarmi in una baracchetta fornita di sedie, tavolo e un frigorifero pieno di bevande fresche.

Qui ci concedevamo un momento di sosta, e ingurgitavamo enormi quantità di liquidi, con l'aggiunta di pastiglie di sali, per ricaricare l'organismo disidratato dal calore infernale.

Un giorno ce ne stavamo attorno al tavolo, sorseggiando bevande e chiacchierando del più e del meno.

A un certo momento, un collega ingegnere, che stava seduto accanto al tavolo, si alzò di colpo e fece un passo indietro, spostandosi dietro la sedia, con la schiena appoggiata alla parete della baracca e le mani posate sullo schienale della sedia.

A fronte del nostro muto sguardo interrogativo per quel brusco movimento, il suo volto accennò un sorriso, a cui aggiunse una frase rassicurante: "Devo solo sgranchirmi le gambe".

Rivivendo l'episodio, mi rendo conto che il suo sorriso era stentato, tradiva un qualcosa di ansioso, preoccupato.

Aveva appena terminato la frase, quando un fragore assordante riempì la baracchetta:

Un blocco di granito, grande come un cocomero, aveva perforato di netto la copertura in lamiera, polverizzato la sedia su cui un attimo prima era seduto l'ingegnere, tranciato l'assito del pavimento in legno, per finire conficcato nel terreno sottostante.

Noi tutti rimanemmo immobilizzati nella posizione che avevamo in quel momento: chi stravaccato sulla sedia, chi appoggiato al tavolo, io, ricordo bene, seduto che bevevo coca – cola allungata con acqua dal bicchiere – tappo della borraccia da un gallone che portavo sempre con me.

L'ingegnere in piedi, come paralizzato, continuava a stringere tra le mani lo schienale della sedia, unica parte rimasta intatta.

Tutti noi risultammo perfettamente incolumi, neanche una scheggia ci colpì.

Più tardi i minatori, interrogati in proposito, ci spiegarono che si trattava di un evento raro, ma che talvolta si verifica:

al momento dello scoppio dell'esplosivo che intasava il foro, la forza dirompente dell'esplosione agiva sui fianchi dilaniando la roccia; ma una parte della forza esplosiva si sfogava nel foro, come un'immane cannonata: se un frammento di roccia veniva a trovarsi nello sfogo del foro, era scagliato a distanze imprevedibili come una tremenda palla di cannone.

E fu quanto successe quella volta: il blocco di roccia percorse una distanza enorme, volò ben al di fuori della zona di sicurezza, e con una traiettoria da meteorite impattò contro la baracca.

Che cosa indusse l'ingegnere ad alzarsi di colpo e scansare il tal modo il proiettile che l'avrebbe sicuramente ucciso? Che cosa pensate possa essere?

Provate anche voi a dare una risposta.

Più avanti vi darò la mia risposta.

Perché ho parlato tanto a lungo delle coincidenze?

Perché chi impara le tecniche messe a punto da Josè Silva e le mette in pratica con costanza, vede aumentare nella sua vita le coincidenze significative.

A tale proposito, qualcuno di voi ha letto il libro "La profezia di Celestino"?

## Capitolo 31: La Profezia di Celestino

La profezia di Celestino è un caso editoriale unico:

L'autore, lo statunitense James Redfield, scrisse il libro e cercò invano chi lo pubblicasse: tutti gli editori contattati respinsero il libro. Allora lo fece pubblicare a sue spese, ed è risultato uno dei maggiori successi editoriali: 8.000.000 di copie, tradotto in 40 lingue. Ne hanno anche fatto un film di successo.

Perché un tale successo? Perché milioni di persone, sparse in tutto il mondo, trovarono che il messaggio del romanzo dava un senso a ciò che accadeva nella loro vita.

Vale la pena, anche qui, soffermarsi sull'argomento.

Il libro a prima vista si presenta decisamente come strampalato:

Racconta, in forma romanzata, strane avventure, e si capisce subito che si tratta di una storia inventata, ma che serve a trasmettere un messaggio in forma simbolica.

Celestino non è una persona, ma un luogo immaginario nel Perù, dove diversi gruppi di persone intrecciano i loro percorsi nella caccia a un antico documento: addirittura una pergamena scritta in antico Aramaico, che, con un percorso incomprensibile, è ora nascosta nel Sud America da tempi anteriori alla scoperta dell'America.

Il concetto ispiratore del libro consiste nell'affermazione che siamo alla vigilia di un mutamento epocale nella storia dell'uomo:

La nascita di una nuova consapevolezza, con la quale l'uomo riconosce qual è lo scopo per cui è venuto al mondo, quale sia il suo posto nell'universo.

Questo risveglio collettivo delle coscienze si realizzerà quando si sarà raggiunta quella che chiama "la massa critica", ovvero un sufficiente numero di persone che vivono la loro vita come una sorta di percorso di sviluppo spirituale.

Il risveglio sarà innescato dal rendersi conto di coincidenze troppo strane per essere dovute al puro caso, dal legame che le unisce una all'altra, che coinvolgono e intrecciano le vite di persone che magari neppure si conoscono.

Questo risveglio collettivo sembra trovare conferma dallo strepitoso successo editoriale del libro: milioni di persone vi si riconoscono.

Ciascuno di noi può attivare in sé stesso tale crescita spirituale:

Studiando il proprio passato per riconoscere le coincidenze che lo hanno coinvolto, e da esse rintracciare la mappa del percorso spirituale che gli è stato assegnato.

L'importanza delle coincidenze è un concetto presente in molti altri maestri ispirati, uno per tutti una guida spirituale di oggi molto apprezzata e famosa in tutto il mondo: il medico – poeta indiano **Deepak Chopra**, che elabora gli stessi principi da un punto di vista spirituale e conforme ai precetti della mistica orientale.

La catena di eventi legati da singolari coincidenze, che ci svelano quale ruolo ci è stato assegnato, la chiama "**Sincrodestino**".

Mi sembra un nome molto indovinato, creato unendo la "**sincronicità**" postulata da Carl Jung con il "**destino**".

Perciò lo utilizzo anch'io.

Avrei ancora altri episodi ben vivi nel mio passato che rinforzano i passi del mio Sincrodestino: mi viene in mente come un atto di gentilezza e un panino al formaggio mi abbiano salvato da una morte orrenda, ma se mi dilungo qui a raccontarvelo rischio di trasformare questo libro in un romanzo autobiografico, e andiamo fuori argomento.

Siccome però serve a meglio chiarire il concetto del Sincrodestino, lo racconto come Appendice 3 alla fine del libro.

Se è vero l'assioma della profezia di Celestino, secondo cui la vostra vita ha uno scopo, e che gli avvenimenti si verificano sempre per una precisa ragione, il fatto che leggiate queste parole prima o poi vi potrebbe portare ad un passo successivo: forse nel vostro destino e nel mio è scritto che ci incontriamo, che la mia vita interferisca con la vostra. Anzi, sta già interferendo in questo preciso istante.

Se dopo la lettura di questo libro ne trarrete il convincimento di dovervi attivare a fare qualcosa, sarà un passo importante del vostro Sincrodestino.

Se dopo la lettura di questo libro lo riporrete nella libreria e non farete nulla, anche questo sarà un passo importante nel vostro Sincrodestino.

Per comprendere meglio ciò che intendo, ricordatevi quando più avanti citerò un grazioso film, intitolato "Sliding Doors", che narra come una ragazza avrebbe avuto la vita completamente cambiata a seconda che fosse arrivata in tempo, oppure no, per entrare nel vagone della metropolitana mentre le porte scorrevoli (le "Sliding Doors") si stavano chiudendo.

Molti miei allievi mi confidano di aver provato una ben precisa sensazione: che fosse scritto di dovermi incontrare, ma in un determinato momento.

Magari avevano saputo di me tempo prima, ma non avevano mai trovato il tempo o la volontà di incontrarmi, fino a un giorno ben preciso, in cui avevano percepito chiaramente che era ora di agire e mettersi in movimento per conoscermi e inserire nella loro vita quanto avevo da insegnare.

## Capitolo 32: Come compiere il passo avanti

Riprendendo il paragone con in computer, vi dissi che ci portiamo nelle condizioni di poter creare in noi nuovi programmi operativi, situati nella parte inconscia, ma che operano sulla intera essenza nostra, compresa la parte cosciente, e si riflettono in ogni aspetto della vita.

Il risultato è una nuova consapevolezza di tante cose, compreso in una certa misura la risposta alla domanda fondamentale, che tutti noi, in modo più o meno consapevole, ci siamo posti:

“Quale sarà mai il significato di tutto questo, che nasciamo viviamo e moriamo; ha un senso l’esistenza dell’Universo?”

Il meccanismo della nascita di nuove consapevolezze, ovvero dei nuovi programmi operativi, agisce attraverso diverse vie:

- 1) - **Le esperienze**, ovvero episodi vissuti da noi personalmente, che non possiamo ignorare o rimuovere, e cambiano il nostro modo di pensare.
- 2) - **La ragione**, mediante informazioni certe, speculazioni logiche, razionali, talmente indiscutibili da esserne convinti.
- 3) - **le intuizioni**, ovvero consapevoli che nascono come prodotto esclusivo dell’inconscio, e che sentiamo essere vere, talvolta persino a dispetto della logica.

### Punto 1 : le esperienze.

#### **Le cose sperimentate dagli altri, non ci toccano, se non in minima misura.**

Se aveste assistito alla scenetta che ho raccontato nel capitolo dedicato alle associazioni, quella di Cellini padre che molla lo schiaffone al figlioletto Benvenuto, ma non siete stati voi a ricevere il ceffone, ne conservereste un ricordo vago, forse vi farebbe sorridere, ma non vi avrebbe sicuramente lasciato un’impressione indelebile.

Vi ho già accennato che conobbi personalmente il sensitivo Gustavo Rol, che a Torino è conosciuto, e di cui parlerò ancora.

Dandogli un passaggio a casa con la mia auto, ebbi modo di essere a tu per tu noi due soli, e allora osai fargli la domanda che mi bruciava sulla lingua.

Il concetto su cui volevo una sua spiegazione era in seguente:

“Perché trascorri tante serate come ospite d’onore nei salotti importanti di Torino, al centro dell’attenzione, ammirato e adorato (gradiva particolarmente l’adorazione delle signore graziose e gentili) ?”

Ai miei occhi, era come se Gesù si fosse dedicato per la maggior parte del suo tempo a partecipare ai banchetti di nozze, dove, arrivati al momento centrale della festa, si sarebbe esibito nel miracolo della creazione di vino ottimo e abbondante, per lo sbalordimento e la gioia dei convitati.

Naturalmente la forma con cui gli posi la domanda fu la più cauta e cortese possibile, e la risposta fu fulminante: “Io distribuisco perle”.

Nella signorilità della sua natura tralasciò il finale della frase, che di solito suona “ai porci”.

Dubito anche che lo abbia pensato: nella sua vita non ha mai mostrato disprezzo verso i comuni mortali, fu sempre disponibile e caritatevole verso le persone umili. Il suo numero telefonico era sulla guida, innumerevoli persone lo contattarono chiedendo il suo aiuto, ed

egli non respinse mai nessuno (meno le persone moleste: in tal caso rispondeva in falsetto fingendo di essere la domestica, per dire che il padrone era assente).

Io, che avevo assistito ai suoi incredibili “esperimenti”, come lui li chiamava, ho la presunzione di non avere inghiottito la perla senza rendermene conto: un suo esperimento mi aveva coinvolto personalmente, e di questo parlerò diffusamente più avanti.

Come incidono le esperienze della vita nel nostro modo di vedere il mondo?

Entrate in un bar e bevete un caffè, e vicino a voi sta bevendo un analogo espresso una persona che ha vissuto trent'anni in una nazione straniera e lontana, sempre sognando il suo paese, il locale dove da giovane sorbiva il solito caffè: ora finalmente è tornato, per la prima volta dopo tanti anni è entrato nel bar della sua giovinezza, e si gusta nuovamente un buon espresso: pensate che i due caffè abbiano lo stesso sapore, il vostro che bevete ogni mattina, e quello del vostro vicino al bancone, che lo gusta dopo tanti anni in cui lo sognava soltanto?

Quando parlo di esperienza, mi riferisco a questo genere di sensazioni.

Non c'è nulla di più personale del modo di sentire e vivere il mondo: guardate un uomo anziano che scorre lo sguardo su una ragazzina: forse si commuove pensando alla nipote lontana che ha la stessa età, o forse è un pedofilo potenziale.... Come potete capire la differenza?

E quella persona che è appena uscita da una malattia gravissima, è guarita per miracolo: con quale animo guarderà il mondo?

Quest'altra, a cui i medici hanno dato pochi mesi di vita....

Quel signore in apparenza benestante, se trovasse in terra un portafoglio, cercherà di riportarlo al proprietario, oppure si intasca il denaro e lo butta nuovamente in strada?

Mi viene in mente un gioco che facevamo da ragazzini, e che ci divertiva un mondo: in una strada fiancheggiata da una siepe, piazzavamo un portafoglio imbottito di carta, legato a un filo ben mimetizzato con terriccio e polvere, che passava sotto la siepe. E qui attendevamo i passanti.

E' incredibile a quali scene abbiamo assistito: l'autista che inchioda l'auto e corre ad acciappare il portafoglio, il passante che galoppa come un matto per paura che qualcuno lo preceda, la casalinga che vi mette il piede sopra, finge di raddrizzare le calze, si guarda intorno che nessuno la veda, fa scorrere lentamente la mano verso la scarpa, e quando alza il tacco per afferrare il portafoglio....zac! Questo vola via e le causa uno strillo di paura.

Che spasso!!! Abbiamo riso per giorni e giorni, dietro la siepe impenetrabile che ci teneva al sicuro dalle reazioni furibonde delle nostre vittime.

La mia impressione è che il 99,9 % non avrebbe certamente restituito il portafoglio.

Ognuno di noi si è costruito il suo mondo di certezze, di punti di vista, di comportamenti.

Come possono le nostre esperienze incidere e trasformare quel nostro mondo interiore?

Io posso solamente parlare delle mie esperienze, dell'effetto che hanno avuto su di me. Voi avrete le vostre, e solo voi sapete come hanno influito.

Provo a raccontarvi le più significative che hanno influito su di me: alcune possono essere state vissute anche da altri, alcune penso siano esclusivamente mie.

1° - le cosiddette diagnosi a distanza. Ho ripetuto molte volte l'esperimento, e ognuno ha lasciato un segno.

Entrare in uno stato di meditazione profonda, che noi chiamiamo il livello Alpha, lanciare la mente verso una persona lontana e sconosciuta, e percepire sensazioni che non sono le nostre...

Questa esperienza la vivete anche tutti voi, ogni volta che fate e ripetete il Corso Metodo Silva, e vi dovrebbe far capire molte cose.

2° - Quest'altra mia esperienza è molto rara, non credo sia condivisa da molti. Ve la racconto, come momento di relax.

Nell'ambito del mio lavoro, ricevetti una segnalazione da una centrale idroelettrica della Valle d'Aosta: l'impianto di raffreddamento delle macchine era obsoleto e colmo di incrostazioni, occorreva farne uno completamente nuovo.

Era previsto che l'acqua di raffreddamento venisse estratta dalla falda sotterranea, e occorreva un nuovo pozzo per installare la pompa.

Il primo scavo diede un risultato imprevisto: niente acqua.

Prima di individuare la zona in cui eseguire una nuova trivellazione, l'impresario ci consigliò: "Guardate che io, prima di scavare, interpello sempre il mio raddomante di fiducia. Costa poco, e può farvi risparmiare spese inutili." Accettammo il suo consiglio, e il raddomante si presentò in cantiere: un ometto distinto, per dare l'idea sembrava un sosia di Toscanini, sempre impeccabile anche tra le macerie del cantiere.

Si vantava di aver reso possibile, individuando una vena d'acqua sotterranea, la costruzione del villaggio Touring nelle isole Tremiti, e di avere localizzato, nella pianura padana, un enorme giacimento petrolifero a grande profondità: se qualche petroliere lo avesse ingaggiato, avrebbe rivelato il sito; se no, non lo avrebbe detto. Morirà portando con sé il segreto.

Con fare molto professionale, gironzolò con la sua bacchetta e ci segnalò il punto in cui, scavando, avremmo trovato l'acqua necessaria.

La sua indicazione risultò poi esattissima.

Eravamo tutti incuriositi, ed egli mi propose: "Vuole provare lei? Tenga solamente la bacchetta sciolta, se si irrigidisce si spezza, poi mi tocca costruirne una nuova." Io accettai, come chi si presta benevolmente a essere l'oggetto di una burla.

Infatti, impugnata la bacchetta, questa non si mosse.

Il raddomante allora mi pose la mano sul polso, e di colpo mi trovai precipitato nel mondo delle energie della madre terra.

La bacchetta vibrava, ed io percepivo in tutto il mio corpo una specie di respiro profondo, che cambiava intensità come cambiavo direzione.

L'esperienza durò pochi secondi, sufficienti a imprimere il me un mare di sensazioni che si sono impresse nell'anima, e che sto ancora oggi decifrando.

3° - Se ci tenete, potete fare anche voi questo genere di esperimenti:

Un ingegnere che conoscevo di nome, ma non di persona, mi chiama al telefono e mi dà appuntamento a casa sua, con la raccomandazione di portare quaderno e penna, deve impartirmi degli insegnamenti.

Ubbidisco, e mi trovo impegnato nell'apprendimento della dottrina Pitagorica.

Oltre alle molte formule matematiche, la cosa divertente fu la serie di esperimenti che facemmo con uno speciale strumento, detto "monocordo".

Trattasi di una specie di chitarrone senza il manico, una cassa armonica rettangolare con sopra tante corde identiche. Sotto le corde una fitta serie di misure: centimetri, note musicali, colori e logaritmi; incastrando dei legnetti triangolari tra la corda e la cassa armonica, è possibile variare a piacere la lunghezza libera della corda, e quindi variare il suono prodotto.

Potevamo così ricreare le misure di figure geometriche, impostando ciascun valore su una diversa corda, e constatare che se una figura, ad esempio un rettangolo, ci piaceva alla vi-

sta, risultava anche piacevole all'udito: le due misure davano un perfetto accordo musicale. Se non piaceva all'occhio, il suono era stridulo e sgradito.

Il suono più piacevole era prodotto dalla famosa "sezione aurea".

Gli esperimenti più belli furono con le cose snaturali, piante e fiori:

per esempio, "suonando" gli intervalli tra una foglia e l'altra emesse su uno stesso ramo, risultavano meravigliosi suoni armonici.

Domanda: come fa la pianta a sapere il momento esatto in cui deve produrre una foglia, o un nuovo germoglio, nel pieno rispetto delle armonie musicali?

O gli atomi di un cristallo disporsi in un certo ordine?

Ecco la famosa "Armonices mundi" di **Giovanni Keplero (1571 -1630)**, che trovò le stesse risonanze armoniche nei moti dei pianeti e nelle stelle.

#### **4° - Gustavo Rol. (1903 – 1994)**

Forse, per i lettori non torinesi, il nome non dice nulla. Invece, è opinione diffusa che si tratti del massimo sensitivo che sia mai esistito. Quando era in vita, non si prestò mai a qualsiasi forma di pubblicità, non intervenne mai alla televisione, non scrisse libri, si limitò sempre a frequentare persone selezionate, anche se era sempre disponibile quando qualcuno si rivolgeva a lui per aiuto.

Parlarono di lui molti giornalisti e scrittori che lo conobbero. E' stato attaccato da alcuni che pretendevano si sottoponesse a studi ed esperimenti, che egli rifiutò sempre.

Il suo carattere aveva un inguaribile fondo aristocratico che lo portava a evitare la gente ignorante, gli avidi, gli scettici in malafede, i cattivi: e, tolte tutto quel genere di categorie, si trovò isolato con pochi amici veri. Forse per questo accettava gli inviti nei più prestigiosi salotti torinesi: trovare persona con cui intendersi.

I malevoli da cui non si faceva avvicinare insinuarono che cercava fessacchiotti da prendere per il naso con trucchetti da quattro soldi. E quei fessacchiotti erano primari di ospedale, scrittori, registi, industriali.

Oggi esistono almeno una decina di libri, scritti da persone autorevoli e di indubbia onestà intellettuale, che testimoniano i suoi "esperimenti", che andavano dalla materializzazione di oggetti o scritti, alla pittura fatta dai soli pennelli.

Conosco molte persone che furono intime con lui, e anch'io lo conobbi e assistetti ai suoi esperimenti.

Devo confessare che a distanza di anni il ricordo si fa vago, ma un modestissimo particolare non lo dimenticherò mai, perché fui in qualche modo partecipe e protagonista.

Vi narro l'episodio, giudicate anche voi.

Un salotto, cinque persone: io e mia moglie, una coppia di nostri amici intimi, lui mio compagno di università, (da allora nacque un'amicizia che dura tuttora,) e Gustavo Rol, che aveva gentilmente accolto l'invito a trascorrere la sera con noi, nella casa dei miei amici.

Rol eseguì numerosi esperimenti, su cui non voglio dilungarmi; poi erano seguite conversazioni generiche, caffè e pasticcini, insomma un normale dopocena tra amici.

Giunta l'ora di concludere la serata, ci eravamo già alzati e avviati verso l'ingresso per indossare i cappotti e rincasare.

Il discorso cadde ancora una volta sui suoi magici poteri, mentre noi miseri mortali non ne possedevamo; a questo punto Rol disse:

"Ma anche voi avete poteri che non sapete di possedere". Di fronte ai nostri sorrisetti di scetticismo, insistette: "Volete fare una prova? Per esempio, pensate di sapere come sono dispo-

ste le carte in quel mazzo laggiù?” e accennò a un mazzo di carte che era servito per qualche esperimento, e ora stava abbandonato da parecchio tempo su un lontano tavolino.

Naturalmente rispondemmo di no, ed egli insistette: “Invece voi lo sapete, ma non sapete come dirlo: adesso ve lo faccio dire io.”

Noi accettammo di buon grado a ubbidire alle sue istruzioni, curiosi di vedere dove andava a parare.

Allora disse: “Scegliete voi una carta” – noi quattro confabulammo un pochino e poi gli annunciammo: “Abbiamo scelto il fante di quadri”. “Benissimo – fece lui – sapete dov’è dentro il mazzo?”.

Noi tutti e quattro, ovviamente, rispondemmo no.

“Invece voi lo sapete, ma non conoscete il modo per dirlo – adesso ve lo mostro: ognuno di voi dica quello che vuole.”

Dopo un attimo di imbarazzo, uno di noi disse: “Oggi è domenica”.

Un secondo disse: “Mi chiamo Mariuccia”.

Un terzo disse: “Fa caldo”.

L’ultimo ero io: tutti si rivolsero verso di me, aspettando che dicessi anch’io qualcosa.

A questo punto io sprofondai nell’imbarazzo: di tutte le cose che avrei potuto dire, me ne venne in mente una sola, ma la trovavo imbarazzante e fuori luogo: avevo voglia di dire “Asino”.

Nel silenzio di pochissimi secondi, nella mia mente si scatenò una tempesta: da buon torinese, molto attento a non essere scortese, non mi pareva una buona cosa dire, a un imponente signore attorniato dai miei amici, a bruciapelo “Asino”: avrebbe potuto essere preso per un velato insulto.

Forse era meglio dire “cavallo”, o qualunque altra cosa: per un attimo fu un fuoco dentro di me, alla fine mi sembrò giusto dire “Asino”.

Con mio grande sollievo Rol sorrise divertito, temevo di vederlo irritato, e girava voce che era meglio non fare arrabbiare Rol.

“Bene – seguì Rol – adesso sommate tutte le lettere contenute in quello che avete detto.”

Facemmo la somma, risultò 42.

“Allora scoprite e contate le carte”.

Noi andammo a prendere il mazzo di carte, che era sul tavolino nell’altro lato del salone, e che nessuno aveva toccato, (e men che meno lui), contammo le carte scoprendole, e la quarantaduesima era il fante di quadri.

Gli esperti del ramo commenteranno con sufficienza che si tratta di una banale dimostrazione di “mentalismo”.

Vorrei vedere qualche prestigiatore, di quelli che contestano Rol, senza neppure averlo conosciuto, che mi faccia fare lo stesso giochetto.

Noi insinuammo che era stato lui a spostare il fante di quadri al quarantaduesimo posto (a fronte di tutto quello che poteva fare, sarebbe stata un’inezia), ma egli giurò solennemente di non essere intervenuto: ammise solamente che senza la sua presenza non saremmo più riusciti a ripetere l’esperimento.

Conservo il vivo ricordo di quel momento perché, se avessi scelto un’altra parola con meno o più o meno di cinque vocaboli, per esempio “cavallo” o bue, l’esperimento non sarebbe riuscito. Ed ero assolutamente libero di dire qualsiasi cosa. Rol garantì anche di non aver agito sulla mia mente.

## 5° - Robert Monroe. (1915 -1995)

Nel campo delle ricerche estreme sulla mente umana, il nome di Robert Monroe è una pietra miliare, per il suo approccio scientifico ad un argomento estremamente sfuggente: i famosi “viaggi fuori dal corpo”, a cui la scienza ha dato il nome “O.B.E” , dalle iniziali delle parole inglesi Out of Body Experience.

Le informazioni, e le esperienze personali che ho raccolto in questo campo sono estremamente importanti per la visione complessiva che mi sono formato riguardo l'essenza nostra e dell'universo intero; però si riferiscono ad un campo completamente diverso da quello in cui si muove Josè Silva.

E poiché a lui ho dedicato questo libro, evito di sconfinare in campi che sono completamente lontani, e che potrebbero ingenerare disagio o sconcerto nel lettore.

Il capitolo Robert Monroe è però talmente importante, che penso ne farò un resoconto dettagliato in un trattato ad esso dedicato, probabilmente un secondo libro.

### Punto 2: La ragione

Abbiamo già convenuto in precedenza che nessuno mette in discussione quanto avviene durante il corso, né i suoi effetti benefici sulla personalità di chi lo pratica.

Coloro che si proclamano liberi pensatori, che confidano ciecamente nella razionalità della scienza, rifiutano di credere possibile tutta la categoria di fenomeni che la scienza non è in grado di spiegare.

Negano perciò la telepatia, la preveggenza, la telecinesi, lo spiritismo, in genere tutti i fenomeni paranormali. Come anche non credono ai miracoli.

Questo perché, come già dissi in precedenza, le esperienze vissute da un altro non ci toccano. (anch'io a quest'ora avrei solamente un vago ricordo degli esperimenti di Gustavo Rol, se quel piccolo dettaglio che ho narrato non mi avesse coinvolto personalmente).

Esistono però persone che, mantenendo i piedi ben fermi a terra, non sono affatto disposti a credere a tutto quello che gli si vuol far credere; tuttavia restano disponibili a verificare, se possibile di persona, la realtà di certi fenomeni.

Ed io, modestamente, mi considero appartenente a quella categoria di persone.

E per fortuna non sono il solo: nelle appendici 1 e 2 riporto gli articoli pubblicati rispettivamente dai quotidiani **BOSTON GLOBE** e **WASHINGTON POST**, scritti da giornalisti scettici ma aperti a verificare l'attendibilità di fatti che reputavano impossibili.

E quanto riferiscono testimonia la verità di quello che accade nei seminari del Metodo Silva: che le diagnosi a distanza sono una realtà.

E se le cose stanno così, significa che la visione che gli scienziati ci forniscono riguardo l'Universo manca ancora di qualche tassello.

Proviamo a fare una disanima critica della visione generale che ci viene fornita:

circa 14 miliardi di anni fa il nostro Universo non esisteva: poi nacque un ammasso informe di materia, atomi costituiti da nucleo ed elettroni (faccio una enorme semplificazione, diversamente ci perderemmo tra neutroni e protoni, particelle con spin positivo o negativo, e un'infinità di formule matematiche).

E prima del Big Bang, mistero assoluto.

Queste particelle sono sparpagliate in uno spazio vuoto, ed in ciascun atomo continua all'infinito il moto perpetuo degli elettroni attorno al loro nucleo.

Già questo contraddice la ferrea regola che nega il moto perpetuo: e qualche scienziato se la cava dicendo che tra qualche miliardo di anni gli elettroni avranno esaurito la loro carica e si fermeranno.

Proseguendo la visione generale, ci dicono che in qualche misterioso modo, a furia di aggregarsi nei modi più disparati, si formarono atomi differenti, quelli che conosciamo nella tavola degli elementi.

Poi i vari atomi si aggregarono in molecole, ed il punto che non sono ancora riusciti a chiarire è come fecero a diventare materia vivente, vegetale e animale.

Ed a questo punto interviene la teoria della Evoluzione, frutto delle ricerche dello scienziato naturalista **Charles Darwin (1809 – 1882)**.

La teoria della Evoluzione viene pienamente accettata dalla stragrande maggioranza degli scienziati, perché la teoria che vi si contrappone è quella Creazionista: che alla base di tutto vi sia un Dio creatore.

E che questo Dio ha creato l'uomo e la donna così come siamo noi oggi.

Perciò diventa una specie di guerra di religione.

Non tutti però accettano supinamente la teoria Evoluzionistica, soprattutto per come viene recitata:

che la trasformazione nel corso del tempo da parte della materia vivente è causata dalla “selezione naturale causata da mutazioni casuali congenite ereditarie”:

Spieghiamo meglio il concetto:

un essere vivente vive e si riproduce tranquillo in un certo habitat.

Poi sopraggiungono dei cambiamenti: o l'ambiente naturale si trasforma, (potrebbe desertificarsi, oppure diventare freddo, o caldo, o umido). Oppure intervengono altre specie viventi a sopraffarlo.

A questo punto interviene il caso: una mutazione genetica casuale, che va a beneficio della sopravvivenza. Interviene allora la selezione naturale, sopravvivono solamente gli individui che casualmente si sono modificati, gli altri scompaiono.

Un esempio:

un bel giorno nasce una giraffa con il collo un po' più lungo, che mangia meglio le fronde degli alberi. Essa ed i suoi eredi, tutti con il collo un po' più lungo, se la cavano meglio degli altri. Poi nascono giraffe con il collo un altro pochino più lungo, ecc. ecc.

E le giraffe a collo corto si estinguono.....

E questo basterebbe a spiegare tutto quanto.

Gli avversari di questa teoria controbattono: se pensate che l'universo in cui viviamo sia tutto spiegato, come spiegate la formazione dell'atomo?

E per irridere gli evoluzionisti, che pensano di avere la spiegazione per ogni cosa, circola una barzelletta:

“Padre e figlio giocano con oggetti vari posti su un tavolo. Ad un certo punto il figlio fa cadere in terra gli oggetti, che si rompono.

Sconsolato, chiede al padre: “Babbo, ma perché tutto cade per terra?”

Ed il babbo risponde: “perché gli oggetti che cadevano verso il soffitto si sono estinti”.

Io mi pongo in una posizione intermedia tra i Creazionisti, che sostengono “Non si muove foglia che Dio non voglia”, e gli Evoluzionisti, che pensano di sapere già tutto.

La mia opinione è che nella teoria di Darwin si annidi un colossale equivoco:

Egli studiò gli **EFFETTI** che si constatano in un fenomeno ancora sconosciuto, la vita, ma sbagliò alla grande quando ne individuò la **CAUSA** nelle famose “mutazioni casuali congenite ereditarie”.

Deve per forza esistere qualcos'altro che interviene a causare le mutazioni nel tempo.

Per chiarire il mio punto di vista, lo spiego con la seguente metafora.

### **Una famiglia sgangherata**

C'era una volta, tanto, tanto tempo fa, una famiglia in crisi.

I nemici ormai erano troppi, non facevi in tempo a mettere al mondo una marea di figli, che subito qualcuno te li mangiava. Era in pericolo addirittura la sopravvivenza della loro specie. Non sarebbe stata una grave perdita per il pianeta, ma per loro lo era, eccome, anche se erano soltanto una specie di piccoli insetti.

La famiglia era sgangherata perché tra moglie e marito c'era un'assoluta incompatibilità di giudizio. Uno pensava in un modo, l'altra in modo completamente opposto.

E così un bel giorno furono costretti ad affrontare il problema, ma ognuno di loro studiò una soluzione diversa.

La femmina era più pigra, aveva poca immaginazione, invece il maschio era un vulcano di idee.

(ho conosciuto una famiglia del genere: la moglie si lagnava notte e giorno di non avere abbastanza denaro per tirare avanti, il marito disoccupato si difendeva dicendo che non sapeva dove trovare i soldi. La risposta della consorte era sempre la stessa: “Insomma, datti da fare, esci di casa e imbrogli qualcuno.” Ogni tanto lo vedevamo sul marciapiede di fronte che si sbracciava a descrivere la nostra casa, e il nostro commento era: “Ci risiamo, quel tizio sta di nuovo vendendo la nostra casa!”).

E così il povero insetto maschio si diede da fare e cominciò a trasformarsi: divenne piccolissimo, con tre bei vantaggi:

- Gli bastava pochissimo cibo per campare
- Era molto facile rendersi invisibile nel sottobosco.
- Era talmente piccino che non era più un boccone appetitoso per i suoi nemici.

Il problema gli venne dalla moglie: priva di fantasia, non seppe inventare nulla di meglio che fare un numero maggiore di figli, e per questo le serviva molto cibo: divenne carnivora, crebbe di proporzioni fino a diventare un bruco lungo parecchi centimetri, e per difendersi divenne stanziale, si fece una tana in cui stava nascosta, e si tinse di un verde pallido per confondersi con l'erba.

E così le loro strade si divisero, il povero marito correva velocissimo nel sottobosco, non aveva un recapito fisso, ma così facendo si allontanava troppo dalla consorte: e quando era ora di fare l'amore, erano guai.

Dovette risolvere il problema della distanza: siccome aveva un numero abbondante di zampe, ne sacrificò un paio, scegliendo le meno utilizzate, e cominciò a fare ginnastica: le sollevava, le agitava, ed esse cominciarono ad allungarsi, poi ed emettere delle sottili membrane, finché un bel giorno poté fare il suo volo inaugurale: era diventato un insetto volante, poteva spostarsi a suo piacimento.

Ma qui sorse un altro problema: doveva affrontare un intero esercito di nuovi nemici, insetti volanti: uccelli, pipistrelli, per aria c'era una miriade di specie che acchiappavano gli insettini aviatori.

Ma avrete capito che la sua fantasia era inesauribile: decise che gli conveniva volare di notte, era molto più sicuro. Si tinse di nero, e piccino com'era, non aveva più problemi.

Risolto anche quel problema, ne restava un altro, ben più grave: come poteva, nel buio pesto della notte, trovare la sua adorata compagna, che fremeva anch'essa di amore?

Si consultarono, e fecero un patto: lui volava di notte, ma avrebbe lanciato un segnale luminoso; quando la fidanzata avesse visto quella lucina nel buio, si sarebbe fatta fosforescente anche lei, in modo da guidarlo verso il talamo.

Rimaneva un ultimo problema, che riguardava solo il marito: volando nel buio ed emettendo luce, sarebbe stato facile preda degli insettivori notturni, che volavano velocissimi in cerca di preda.

Anche qui trovò una brillante soluzione: la luce che emetteva non sarebbe stata continua, bensì intermittente: in tal modo i nemici non riuscivano ad acchiapparlo, perché non volava con rotta rettilinea, bensì cambiando continuamente direzione.

La femmina non aveva bisogno di quello stratagemma, e continuò a emettere luce continua, ma si accendeva solo per il tempo necessario a guidare il maschietto verso di lei.

Come premio di tanta fatica, si guadagnarono un nome romantico: "Lucciola," e sono amati da tutti, come massima espressione della fantasia poetica della natura.

Mentre quella famigliola risolveva in modo tanto brillante i suoi problemi, tutto il creato era un brusio di invenzioni: insetti che erano commestibili si mimetizzavano, altri diventavano velenosi e assumevano colori sgargianti per non essere confusi con i bocconcini appetitosi, altri passavano all'offensiva e si armavano di pungiglioni, mascelle robuste, veleni mortali.

E questo avvenne in tutte le specie viventi: qualcuno uscì dal mare, poi se ne pentì, come il delfino e le balene, e tornò negli oceani; altri si diedero al volo acrobatico, una miriade infinita di soluzioni, una più ingegnosa dell'altra, nella continua gara per la sopravvivenza.

Pensate all'astuzia del ragno: ha inventato un filo che nessun chimico è ancora riuscito a imitare per robustezza e durata: quel filo è estremamente appiccicoso, ma non per le sue zampe, altrimenti non potrebbe correre sulla sua stessa rete, rimarrebbe impigliato anch'egli. Per non parlare della abilità nel comporre il reticolo, disporlo nei punti più strategici, ecc.

Anche le piante si comportarono nello stesso modo, qualcuna diventò urticante, altre velenose, altre con lunghe spine: provate a fare una ricognizione in un bosco, e vedrete quante strabilianti invenzioni sono state fatte.

Il cervellino della lucciola è meno grande della punta di uno spillo: eppure ha inventato le più sofisticate applicazioni della chimica, della elettroforesi, dell'aeronautica, delle strategie di combattimento in volo.

Le piante addirittura non hanno il cervello, eppure si comportano in modo intelligente.

**Domanda:** vi sembra possibile che quelle specie animali e vegetali abbiano fatto tutto da sole, come sostiene Darwin, semplicemente in base alla "selezione naturale di mutazioni casuali congenite ereditarie"?

Darwin sostiene che tutto cominciò da un brodo primordiale, che in modo misterioso prese vita, cominciò a rimescolarsi creando le più straordinarie forme di vita, in grado di creare dentro di sé l'intelligenza, i sentimenti, e tutto il resto.

Ma anche quel brodo primordiale è costituito da molecole generate dall'aggregazione di una serie di atomi diversi tra di loro, dal più semplice, l'idrogeno, ad altri via via più complessi man mano che aumenta il numero degli elettroni che ruotano attorno al nucleo.

Il lavoro intelligente necessario a creare gli atomi, da dove viene, forse da un altro brodo primordiale, ancora più elementare?

Potremmo ripetere il ragionamento all'infinito, come chi vuole trovare dove finisce lo spazio.

### **Punto 3: l'Intuizione**

Ogni passo avanti della conoscenza è sempre preceduto da una qualche forma di intuizione: una sensazione dapprima indistinta, che poi viene successivamente elaborata per farla qua-

drare in ogni dettaglio: allora potrà diventare una formula matematica, una legge sempre valida.

Narra la storia che un giorno il grande matematico e inventore, **Archimede (287 – 212 A.C.)**, fosse alle terme pubbliche a godersi un bagno igienico e salutare. Mentre se ne stava beatamente a mollo, gli balenò nella mente un'idea improvvisa: una formula che sarebbe diventata una delle leggi fondamentali dell'idraulica, il principio dei pesi specifici.

La folgorazione fu tanto improvvisa che egli ebbe il timore che, come d'incanto gli si era presentata, altrettanto rapidamente sarebbe potuta svanire.

L'eccitazione fu tale che nella fretta di correre a casa a fissare su carta la sua intuizione, si dimenticò persino di rivestirsi, e corse tutto nudo e grondante acqua per le vie di Siracusa, tra i lazzi e le risate dei passanti.

Famosa è la scoperta della formula del Benzene ad opera del chimico tedesco **Friedrich Kekulé (1829 – 1896)** che ebbe l'intuizione della struttura ciclica esagonale della molecola del Benzene (che sarà capostipite della materia plastica,) quando si addormentò davanti al camino e sognò che le fiamme si modellavano in un cerchio a forma di serpente che si morde la coda. Di qui l'idea della molecola a struttura chiusa ad anello.

Una infinità di indizi ci induce a supporre che lo spazio, che gli scienziati ritenevano vuoto, in realtà sia quanto più pieno possiamo immaginare: e le intuizioni degli scienziati vi stanno arrivando a poco a poco; un primo passo importante potrebbe essere la definizione coniata di recente, il "vuoto quantomeccanico".

L'energia presente in ogni punto dello spazio può manifestarsi in infiniti modi: permeare tutta la materia e manifestarsi come forza di gravità, tenere in movimento gli elettroni, trattenere assemblati i componenti dell'atomo (se la si libera si trasforma nell'immenso calore della bomba atomica); se stimolata da un campo magnetico rotante diventa elettricità; oppure è luce, calore.

Nella materia vivente, sia vegetale che animale, è l'energia che li tiene in vita: potremmo chiamarla energia vitale.

Il passaggio che il mondo scientifico non è ancora pronto a fare è di considerare come un'energia onnipresente, che permea tutto l'universo, e costituisce una entità unica, anche quella che avvertiamo come sentimenti, sensazioni, armonia, , bellezza, che vediamo esprimersi nelle infinite varietà di esseri viventi, in ogni minimo elemento della natura.

E si tratta di una unica energia che compenetra tutto l'universo senza soluzioni di continuità.

Come la possiamo chiamare?

José Silva la chiama "**Intelligenze Superiori**", Gustavo Rol la chiamava "**Coscienza Sublime**," Gregg Braden la chiama "**Matrix divina**"; io la chiamo "**Intelligenza Cosmica**."

Ogni essere vivente è assimilabile ad un trasformatore di quella energia: la riceve, la trasforma, la invia nel cosmo.

Per chiarire il concetto, riferisco un esempio:

I ricercatori hanno scoperto negli stagni del Centro America un'insignificante ranocchia velenosa. Quello che li ha lasciati sbalorditi è la potenza del suo veleno: con un semplice goccia del suo muco potrebbe uccidere un reggimento di Marines. Si sono chiesti perché mai abbia sviluppato una difesa tanto micidiale, a quali nemici sia destinata, e lo hanno scoperto: la ranocchia ha un nemico naturale, un serpente che si nutre quasi esclusivamente di quel genere di rana. E da tempo immemorabile è in corso una guerra: da un lato la rana si difende producendo il veleno, dall'altro lato il serpente produce un antidoto. Quando la rana aumenta la velenosità del suo muco, il serpente aumenta la potenza dell'antidoto.

E questa gara sta andando avanti da troppo tempo, con il risultato di esagerata velenosità dell'anfibio.

Ciò costituisce un'ottima opportunità per i ricercatori, che dall'antidoto del serpente sperano di ricavare importanti sostanze medicinali.

Chiaramente non siamo di fronte alle mutazioni casuali di Darwin, bensì a un progetto di sopravvivenza ben preciso, che la ranocchia ed il serpente esprimono come un desiderio di sopravvivenza: l'Intelligenza Cosmica la recepisce e provvede a mutare il codice genetico degli animali.

E per noi umani, cosa fa questa Intelligenza Cosmica?

Essa percepisce i nostri progetti, quando diventano un desiderio intenso, un progetto vitale per noi:

Potrebbe essere la salute, o un bisogno materiale primario, qualsiasi cosa diventi importante, essenziale per la nostra evoluzione individuale.

E la manifestazione dell'intervento esterno potrà essere il fenomeno che i medici liquidano frettolosamente come "**Remissione spontanea**" di una malattia, oppure sarà un **sogno rivelatore**, **un'idea improvvisa**, una **coincidenza strana** o **una catena di coincidenze**, tali da non poter essere prodotte da semplici casualità.

La fantasia della Intelligenza Cosmica è infinita, come recita il detto:

**"le vie del Signore sono infinite"**

(ricordate la malata che fu avvisata da un messaggio proveniente dalla Costa Rica, il sogno di Josè Silva, e le altre strane coincidenze che vi ho narrato?).

## Capitolo 33: Come connettersi con l'Intelligenza Cosmica

Essa permea tutto l'Universo, e diventa energia vitale nella sostanza vivente.

Ogni essere vivente è costituito da due livelli: il corpo fisico, che conosciamo bene, ed un corpo energetico, che chiameremo "corpo sottile".

Il corpo sottile fa da tramite tra il corpo fisico e l'Intelligenza Cosmica.

(ho fatto un'enorme semplificazione, i cultori dell'esoterismo probabilmente inorridiscono, ma io voglio fare un quadro generale, e troppi particolari farebbero perdere di vista il quadro generale).

Il corpo fisico assolve le funzioni fondamentali per la sopravvivenza: nutrirsi e riprodursi: di qui la ricerca del cibo, la famiglia, e nell'uomo il lavoro, la casa, e tutto il resto.

Come fanno gli animali a connettersi? Non devono fare nulla, essi vivono perennemente connessi, la loro intelligenza non ha ancora sviluppato la complessità di quella umana.

E così, l'anguilla adulta migra dall'Europa fino al Mare dei Sargassi, dove deposita le uova; dalle uova nascono piccole anguille che attraversano l'Atlantico e risalgono i fiumi europei, dove cresceranno fino alla età della riproduzione; diventati adulti, attraverseranno a loro volta l'Atlantico fino al Mare dei Sargassi, per ripetere un ciclo infinito di generazioni.

Le rondini e le cicogne migrano dall'Europa all'Africa, e ritornano al medesimo nido.

Il salmone lascia il torrente in cui è nato e corre per l'Oceano, ma al momento di riprodursi risale lo stesso torrente in cui è nato.

I naturalisti se la cavano dicendo che gli animali possiedono una programmazione biologica, ma si grattano la testa quando gli si chiede di spiegare come fanno a orientarsi negli spostamenti, ecc.: non riescono a immaginare quale razza di programmazione biologica sia in grado di dare una spiegazione.

La fantasia degli studiosi si scatena: qualcuno parla di orientamento con le stelle, altri con il campo magnetico terrestre; le interpretazioni sono innumerevoli: i campi morfici, il reticolo di Hartmann, il feng shui...

Anni fa i giornali riferirono un episodio curioso.

Era talmente tenero e romantico che si dilungarono con interviste ai protagonisti, foto varie.

Ecco l'episodio:

Un corriere consegnò un pacco in Liguria, e mentre era indaffarato nello scarico non si accorse che un vispo gattino si era intrufolato nel furgone a curiosare.

L'autista chiuse i portelloni, ripartì in gran fretta e ritornò alla sua sede in Brianza.

Quando trovò il gattino, se lo tenne in casa.

Un giorno, tempo dopo, il gatto scomparve dalla sua nuova casa in Brianza e qualche mese più tardi ricomparve, provato e con le zampine quasi consumate, nella sua primitiva abitazione in Liguria.

Quando dico esseri viventi includo anche i vegetali, e, se ricordate le scoperte di Cleve Backster, vi rendete conto di quante cose sappiano fare, pur essendo fisicamente molto semplici.

I minerali non possiedono un corpo fisico in grado di interagire con l'ambiente, ma anch'essi possiedono un corpo sottile, in grado addirittura di memorizzare le informazioni con cui sono venuti in contatto a livello eterico.

Dopo il corso base di Silva chi vuole proseguire nella crescita interiore viene guidato oltre, con tappe avanzate che comprendono anche esperimenti di "Psicomatria": andando a livello profondo, il nostro corpo sottile decifra le informazioni conservate nella materia inanimata, e la nostra coscienza è in grado di esserne informata.

Il corpo sottile è anche responsabile della salute: se il corpo fisico subisce un danno, dispone delle programmazioni in grado di guarirlo. Ma se si ammala il corpo sottile, allora sopravviene la malattia e talvolta la morte.

Sono stato testimone di casi di morte improvvisa, senza cause apparenti, che vennero liquidate come "morto di crepacuore": un dolore insopportabile, la perdita di una persona amata, un trauma emotivo, e cessa la "voglia di vivere".

Questo casi non possono dipendere solamente dal corpo fisico, che non può guastarsi in modo letale da un momento all'altro: deve per forza essersi guastato quello che gli esoterici chiamano "corpo sottile emozionale". Che talvolta si è semplicemente stufato di restare confinato nel corpo, è pronto per andare oltre.

Molte persone morte giovanissime manifestarono nella loro breve esistenza grandi doti di sensibilità, elevato grado di maturazione spirituale: probabilmente si staccarono dal corpo fisico per un istintivo richiamo verso il gradino che già spettava loro.

Ben diversa è la situazione per l'essere umano rispetto agli animali: l'enorme, complessa costruzione della sua personalità, i pensieri, le preoccupazioni, la sua attenzione completamente rivolta verso le situazioni contingenti, fanno sì che non riesca più comunicare con l'energia cosmica.

Proviamo a riordinare le idee:

La lucciola, il ragno, la rana velenosa, il serpente mangiatore di rane, e probabilmente, anche tutti i vegetali, trasmettono all'intelligenza cosmica, ognuno a modo suo, il desiderio di sopravvivenza, le ansie che li affliggono, il sogno dei cambiamenti che li potrebbero proteggere.

Qualcuno vorrebbe diventare invisibile, qualcun altro vorrebbe volare, un altro essere immangiabile.....

La loro coscienza sta in parte nel corpo fisico, occupato a mangiare e non farsi mangiare, a riprodursi nei momenti a ciò delegati, e la parte profonda, istintiva, a trasmettere all'intelligenza cosmica la volontà ed il diritto di esistere.

E l'intelligenza cosmica riceve i loro messaggi, ricorda tutto, e la generazione successiva conterrà qualche modifica migliorativa, oppure darà inizio ad una specie di esseri viventi completamente nuova.

Quando l'essere umano nasce, la sua mente giace in stato di calma e pressoché vuota di pensieri e ragionamenti, e la connessione con la intelligenza cosmica è forte e indisturbata. E' ben consapevole delle nozioni presenti nella intelligenza cosmica, che racchiude in sé ogni informazione, compresi i ricordi più antichi.

(ricordate il neonato che si appende alle dita del medico, e che riesce a stare a galla?).

Per qualcuno il collegamento con il corpo sottile è più forte che in altri, e si conserva inalterato anche durante la crescita:

Mozart a quattro anni suonava in pubblico, a cinque anni creò la sua prima composizione musicale.

Storie analoghe di bambini prodigio vengono riportate a proposito di Giotto, Chopin, Liszt, e tantissimi altri.

Vi dice qualcosa il fatto che tutte le apparizioni della Madonna, a Lourdes, Fatima, Medjugorje, hanno come protagonisti dei bambini?

Con la crescita, la nostra mente sviluppa intelligenza logica, ragionamenti, ed è investita da un turbine di sensazioni e sentimenti: odio, amore, collera, risentimento, invidia, accidia, e chi più ne ha più ne metta.

Cerchiamo di chiarire bene il concetto, perché siamo alla chiave di tutto.

Userò anche qui una metafora:

immagina una discarica di immondizia:

un enorme strato di rifiuti, lasciati abbandonati.

Essi fermentano, e producono un liquame, detto “percolato”, che cola sul fondo.

E dal fondo della discarica, se non ci sono guaine protettive, si infiltra nel sottosuolo andando a fare gravissimi danni alle falde acquifere, e a tutto l’ambiente.

Il cumulo di rifiuti equivale ai nostri pensieri, le emozioni, i sentimenti, quello che ci succede, e il nostro stato d’animo.

Il tutto produce un liquame che penetra nel fondo: in questo caso gli strati profondi sono il subconscio, il fondo è l’inconscio; altri livelli ancora sconosciuti formano il Corpo Sottile.

Il terreno sottostante rappresenta l’Intelligenza Cosmica: ed esso si estende a tutte le discariche esistenti, creando un collegamento.

E a seconda della velenosità di quel prodotto potremo avere:

cattivo umore – tristezza – infelicità – malattia – sfortuna - persino morte senza cause apparenti.

Supponiamo ora che invece di immondizia noi abbiamo uno strato di cose buone: la loro fermentazione produrrà un liquido ottimo, salutare, che passando nel nostro inconscio ci darà buon umore, allegrezza, gioia di vivere, buona disposizione verso il prossimo, guarigioni per “remissione spontanea”, serie di coincidenze positive.

E se contiene una programmazione, il desiderio di ottenere qualcosa, sia esso una guarigione, o il conseguimento di un obiettivo, che può essere di qualunque genere, l’amicizia con una persona, l’amore ricambiato dalla persona amata, un successo economico, qualsiasi obiettivo ci prefiggiamo di raggiungere, questo percolato buono fuoriesce dal cumulo e filtra nel sottosuolo, comunicando la nostra programmazione alla Intelligenza Cosmica.

Essa entrerà in azione e ci porgerà il suo aiuto: un sogno, un’idea nuova, una serie di coincidenze: non dimentichiamo che l’Intelligenza Cosmica è un “unicum” che permea tutto l’Universo, e genera un collegamento continuo con tutti gli esseri viventi. Di qui il concetto del libro di Celestino: che il nostro Sincrodestino è intrecciato con quello degli altri.

(ricordiamo la donna il cui destino è passato attraverso un’altra persona, nella Costa Rica).

Ed è in questa situazione che intervengono le tecniche del Mind Control:

- vado a livello, e quello che immagino, le sensazioni che provo mentre immagino, diventano immediatamente percolato buono, che si trasmette alla Intelligenza Cosmica.
- Particolarmente efficaci sono le programmazioni della sera, che agiranno nel corso della intera notte.

Come possiamo rendere particolarmente efficace le nostre programmazioni?

Risposta: dobbiamo pescare nel nostro vissuto, per trovare gli stati d’animo più adatti.

Posso farvi l’esempio di come mi comporto io.

La mia data di nascita è il 3 Luglio 1938.

(Se qualcuno è curioso di vedere il mio quadro astrologico, aggiungo alle ore 16).

Perciò nel lontano inverno del 1944, frequentavo già la prima elementare, e ricordo moltissimo di quel periodo.

Era forse il tempo più fosco della nostra storia: ero uno dei tanti “sfollati”, famiglie scappate dalle grandi città martoriate dai bombardamenti “a tappeto”.

Ricordo, prima di fuggire in montagna, le corse nei “rifugi” nel cuore della notte, i neonati che frignavano, strappati ai loro lettini caldi, le vecchie che guaivano e recitavano le preghiere ad alta voce, i grandi che imprecavano contro tutto: la guerra, il governo, le bombe.

Poi la fuga in una casupola nei boschi, mancava addirittura la luce elettrica, ricordo le lunghe serate al lume delle lanterne, nella stalla dei vicini.

A noi bambini i montanari cercavano di inculcare la paura per la notte di fuori: il grido della Civetta che segnalava la vicinanza della Morte, il micidiale Tasso che ti sgranocchiava le caviglie e poi ti divorava, serpi e bisce dappertutto, racconti di fantasmi...

Si erano però aggiunti altri pericoli, che questa volta spaventavano anche i grandi: la paura di sentire all’improvviso il tonfo dei calci di fucile contro la porta, segno di un “rastrellamento” in caccia di partigiani da parte dei soldati invasori, e il ronzio alto nel cielo di un mitico aereo, chiamato “Pippo”. Si diceva fosse un ricognitore che volava nella notte simile a una vespa malefica, pronto ad avventarsi in picchiata e mitragliare eventuali luci che trapelassero nella notte, contravvenendo all’ordine di “oscuramento”: tutta la nazione doveva presentarsi nel buio più completo per non fornire indizi ai bombardieri della notte.

Con grande cautela, i grandi approntavano uno straordinario marchingegno, la “radio a galena”, che riceveva anche senza l’energia elettrica.

E qui aspettavano il famoso segnale: le prime note della quinta sinfonia di Beethoven, suonate con un tamburo, che scandivano una specie di “ta ta ta tumm”, seguite da una voce strana, in un italiano troppo perfetto. Era la mitica “Radio Londra”.

Era una voce che proveniva da un altro mondo, dove non c’era più la guerra, dove dicevano cose sensate, promettevano di liberarci da quella specie di incubo in cui eravamo precipitati, e tutti sognavamo che quel mondo arrivasse anche da noi.

E in effetti un bel giorno arrivò: i giganteschi carri armati americani, con sopra non gente arcigna come gli occupanti, ma gente buffa, ragazzoni sempre allegri, che parlavano una lingua incomprensibile, che ti regalavano gomma da masticare, e scorrazzavano noi bambini a bordo di stranissime auto, che chiamavano “Gip”.

Anche ora, quando di notte aspetto il sonno, o quando di giorno decido di andare a livello, faccio un respiro profondo, e mentre il torace si sgonfia nell’esprire, mi ritorna in mente il “ta ta tumm”: questa volta sono quattro lampi, ognuno con il numero 3, poi altri quattro lampi, con il numero 2, poi altri quattro lampi con il numero 1. Poi mi trovo nel mio luogo di rilassamento, e proseguo con la fantasia.

A quel punto sono ormai sintonizzato con un mondo lontano, diverso, dove pongo il seme per i desideri che intendo realizzare in questo mondo.

E’ quello che dovete fare anche voi: naturalmente avrete punti di riferimento diversi dai miei, fate voi, con la vostra fantasia.

Per qualcuno il metodo per trasmettere le richieste è la preghiera, per altri una concentrazione continua e profonda, per altri la musica... esistono moltissime forme di comunicazione.

L’importante è che abbiate la consapevolezza che avete aperto la porta di un altro mondo, e che vi state entrando.

La vostra coscienza si è spostata nel “corpo sottile”, e trasmette i vostri progetti alla “Intelligenza cosmica”.

Se essa fu in grado di rendere luminosa la pancia della lucciola, o velenoso il muco della rana, può benissimo guarire le nostre cellule: a condizione che lo chiediate nel modo giusto. Oppure farci incontrare, in un modo che a noi sembra del tutto un frutto del caso, la persona giusta nel momento giusto.

Un particolare molto importante:

il messaggio che viene meglio recepito non deve contenere richieste affannose e petulanti: è importante anche la tonalità della richiesta:

e come tonalità più efficace sembra quella che possiamo definire il Sentimento di **Gratitudine** per quello che riceveremo.

Questo è un punto molto importante, che merita ampio chiarimento.

**Se io esprimo gratitudine per quanto riceverò, significa che mi sto sentendo come se già avessi ricevuto il dono.**

E questo stato d'animo io lo trasmetto in modo chiaro alla Intelligenza Cosmica, che in tal modo comprende meglio quello che mi serve per essere in armonia con il disegno che Essa intende realizzare attraverso la materia vivente.

Sarà poi affar suo trovare il modo per realizzarlo.

Il concetto di coinvolgere l'intelligenza cosmica nella nostra vita privata, formulando delle richieste che risolvano i nostri problemi esistenziali, è comune ai grandi pensatori; si differenziano per il nome con cui definiscono il fenomeno, e le modalità con cui lo esprimono:

- Deepak Chopra la chiama "**Intenzioni**"
- James Redfield, autore delle "Profezia di Celestino", la chiama "**Attesa ispirata**"
- Josè Silva la chiama "Expectancy", traducibile in "**Aspettativa**".

Il termine Aspettativa è esattamente precisato nel dizionario Devoto-Oli, che recita:

Aspettativa: La possibilità astratta di acquistare un diritto in base a circostanze che devono ancora maturarsi.

L'aspettativa è uno stato d'animo derivante dalla miscela esplosiva che nasce dall'incontro di "Desire", traducibile come Speranza, o Desiderio di qualcosa, e di "Faith", la Fede.

Gli esperimenti di diagnosi a distanza, che concludono il ciclo di addestramento detto Corso Base di Mind Control, ci dimostrano che siamo in grado di portare la nostra coscienza ad un livello talmente profondo da veicolarsi direttamente nella Intelligenza Cosmica e collegarsi, attraverso di essa, addirittura con il corpo sottile di altre persone.

Sembra incredibile, ma dalle esperienze che ho raccolto devo ammettere che è proprio così.

## Capitolo 34: al lavoro

Se avete avuto la costanza di leggere tutto il libro fin qui, ora siete informati di una realtà che forse non vi aveva mai sfiorato: che avete in voi la potenzialità per realizzare tutti i vostri sogni, di vivere questa vita in un modo che vi dia la gioia di vivere in ogni istante della giornata.

Se volete cominciare, quando dovete iniziare?

Anni fa venne prodotto un delizioso film, intitolato “**Sliding Doors**” (porte scorrevoli).

Narra le vicissitudini di una ragazza, interpretata ottimamente dall’ attrice Gwyneth Paltrow, che dopo una giornata infernale (è stata licenziata ove lavora) ritorna a casa prima del tempo.

Al momento di prendere la metropolitana, si slancia di corsa per riuscire a entrare nel convoglio che sta per mettersi in moto.

A questo punto il regista inventa un mirabolante artificio: la protagonista si sdoppia in due: una riesce a infilarsi tra le porte che si stanno richiudendo (le “Sliding Doors” del titolo), mentre un suo doppio ne resta chiuso fuori.

E di qui in poi il film segue le vicissitudini delle due ragazze: quella che è riuscita a infilarsi nel vagone arriva a casa prima del tempo, trova il compagno a letto con la sua ex fidanzata, lo lascia, le succedono un sacco di cose negative, e così via.

Quella che ha perso il treno gironzola per la città, conosce un ragazzo interessante, entra in un giro di gente in gamba, ecc.

I due destini seguono strade diverse, ogni tanto intrecciandosi, in un complicato gioco di avvenimenti.

Quante “Sliding Doors” incontriamo ogni giorno? E in tutta la nostra vita? Probabilmente un numero incalcolabile, ma quasi mai ce ne accorgiamo.

Ogni nostro atto genera una conseguenza: potremmo immaginare la vita come un immenso labirinto, ove ad ogni passo incontriamo delle diramazioni: e ogni direzione scelta ci porterà a una destinazione diversa.

Che ve ne pare, se un impulso istintivo vi dicesse quale strada è meglio scegliere?

Ecco il famoso “sesto senso”, quel non so che posseduto da alcuni, che li rende “fortunati nella vita”.

E’ un sogno, oppure è possibile coltivare quel “sesto senso”?

Molte guide spirituali dicono di sì.

Come si fa?

Possiamo cominciare subito.

Ve l’ho detto fin dall’inizio: questo non è solo un libro, è essenzialmente un manuale di istruzioni.

Immaginate che sia un libro che vi insegna a costruire una bicicletta, e vi spiega a cosa serve: se lo leggete e basta, pensate a quante cose divertenti rinunciate.

Ovunque siate in questo momento, mentre leggete, probabilmente siete in una posizione comoda. Allora, leggete le istruzioni, poi chiudete gli occhi, e fate quello che vi dico.

Quando vi dirò di procedere, smettete di leggere, chiudete gli occhi, e andate a ritroso nella memoria, fino ai primi anni della vostra vita; poi riprendete a percorrerla in avanti negli anni, soffermandovi sui momenti che hanno determinato scelte decisive che vi hanno portato a dove siete oggi.

La scuola, la scelta del lavoro, gli amici, le relazioni sentimentali, tutte le decisioni che si sono rivelate importanti, sia giuste sia sbagliate.

Soffermatevi su ognuno di quei momenti importanti, e cercate di riviverlo in ogni dettaglio. Cercate eventuali coincidenze un po' strane, specialmente se in una serie, unite da un qualche collegamento.

Che cosa vi ha indotto a fare una determinata scelta, se siete stati condizionati da altri, se possibile rivivate quegli attimi decisivi, sforzatevi a provare ancora adesso come vi sentiste allora:

- Rivivete le sensazioni del vostro corpo di allora;
- L'ambiente attorno a voi;
- Le voci degli altri, cercate di udirne nuovamente il suono;
- La vostra voce;
- Quello che avevate mangiato più di recente;
- Quello che avevate fatto nella giornata;
- La stagione e la temperatura;
- Ogni dettaglio che riuscite a rivivere;

Adesso procedete, poi riprendete la lettura.

.....

Ecco fatto il primo passo: la vostra coscienza si è sporta a guardare nel vostro profondo.

Come dice il proverbio, anche il cammino più lungo inizia con un piccolo primo passo.

Per conoscere il proprio "Sincrodestino", bisogna voltarsi verso il passato. Dopo potrete volgervi verso il futuro e intuire dove vi porterà.

Ricordate: nulla è già scritto, siete voi che create il vostro futuro, in base alle scelte che fate giorno dopo giorno.

Ma non sarete più una barca portata dalle correnti, avrete timone e motore per guidarla al porto che avrete scelto.

State attenti alle coincidenze, sono piccoli segni che bisogna saper leggere.

Questo esercizio della memoria vi riuscirà molto più limpido quanto più riuscite a farlo a livelli più profondi: perciò è essenziale che impariate, per prima cosa, ad andare a livello Alpha.

Per fare questo, tornate a rileggere:

**Capitolo 4 – Andare a livello - punto 1 - Portare il cervello a funzionare ai ritmi "alpha", insistendo a fissare molto bene i riferimenti:**

- n° 5 = tensioni nel fisico (occhi sollevati all'insù),

-poi n° 4 = cessazione della tensione (chiudere gli occhi e abbassarli),

- poi n° 3 = passare in rassegna tutto il corpo, e rilassarlo man mano che la nostra attenzione si fissa su una parte, cominciando dal cuoio capelluto e scendendo fino ai piedi;

-poi n° 2 rivivendo momenti di mente rilassata e passiva, tipo una giornata alla spiaggia o una passeggiata nei boschi;

-il n° 1 rappresenta che siete arrivati a destinazione.

Non abbiate fretta, fatelo più e più volte, finché sentirete di essere in uno stato di perfetta calma e immersi nelle vostre immagini mentali, dimenticando dove siete seduti, cosa stavate facendo, che ora è.

In quel momento la vostra coscienza è tutta spostata nel corpo sottile, e trasmette ogni vostra emozione alla intelligenza cosmica.

Come potete sapere se siete veramente a livello Alpha, oppure solamente ben rilassati, o addirittura semplicemente semi- assopiti?

Vi sono dei segnali che imparerete a riconoscere:

- Quando siete a livello, l'immaginazione si fa viva, talvolta diventa autonoma, vi porta ad immaginare cose che non decidete voi, potreste addirittura sognare.
- In genere, la durata dello stare a livello è di circa 20 minuti: trascorsi i quali non riuscite più a stare a livello, l'impulso a tornare attivi diventa irresistibile.
- Dopo la seduta, vi sentite rinvigoriti, la mente è fresca e riposata, avete voglia di agire.

Questi sono alcuni dei segnali più comuni; ognuno poi svilupperà i suoi personali, che saprà ben riconoscere.

Non dovete pretendere di sapere tutto prima di cominciare: iniziate, poi se ne può riparlare, ma fare pura teoria non serve più di tanto.

Quando vi sarete ben impadroniti del livello Alpha, potrete sbizzarrirvi nelle altre tecniche: il bicchiere d'acqua, lo Specchio della Mente, il ricordare i sogni, il programmare i sogni, le Tre Dita.....

(a proposito delle Tre Dita, qualcuno vi potrà vedere i tre stati d'animo che devono essere presenti quando si programma un obiettivo:

1. dito indice: Desiderio di ottenere un obiettivo
2. dito medio: Fiducia che lo si otterrà
3. dito pollice: Aspettativa che il successo arriverà.

Ripeto ancora una volta la sequenza dei passi:

**5** = palpebre stanche

**4** = palpebre rilassate

**3** = corpo tutto rilassato (tecnica tipo Training Autogeno)

**2** = mente rilassata (luogo ideale di rilassamento)

**1** = siete arrivati in Alpha

Quando siete in Alpha, soffermatevi a lungo nel Luogo Ideale di Rilassamento: muovetevi nell'ambiente che avete creato nella vostra mente, inventate nuovi particolari, insistete nel colore, profumo, tutti i particolari più minuti che riuscite a pensare.....e lasciate libera la fantasia, se intervengono visioni che non avete creato con la vostra volontà, vuol dire che siete allo stesso livello in cui di notte la vostra mente produce i sogni.

Ottimo segnale.

Quando vi sentite pronti, basterà che vi mettiate comodi, chiudete gli occhi, e mentalmente visualizzate tre volte il numero 3, poi tre volte il numero 2, poi tre volte il numero 1, e andrete nel luogo ideale di rilassamento.

Dopo un certo periodo di sosta, potrete avviare le altre tecniche: specchio della Mente, ecc.

## Capitolo 35: Conclusioni

Nei miei molti anni di ricerche, ho studiato e sperimentato una gran quantità di tecniche di meditazione, e in conclusione mi sento di raccomandare la tecnica messa a punto da Josè Silva.

Funziona sia che siate digiuni di qualsiasi nozione di auto-accrescimento, sia che siate già esperti in meditazione, reiki, ecc.

Potreste iniziare da soli, tanto per provare, ma non posso garantire il successo.

Se non volete rischiare fallimenti che vi lascerebbero delusi e scontenti, imparate guidati da un maestro.

La ragione di fondo è che bisogna costruire dentro di noi nuovi riflessi automatici, che ci portano nello stato Alpha in modo snaturale: e questo è difficile farlo da soli, mentre è facilissimo se c'è qualcuno esperto che vi guida.

**La posta in gioco è troppo importante, si tratta di saper organizzare al meglio la vostra vita.**

Se non lo fate, non andate poi in giro a lamentarvi che il mondo è ingiusto, che ci sono i raccomandati, che siete sfortunati.

Silva postula, nei suoi principi, che le sue tecniche non consentano di danneggiare il prossimo, ma qualche volta il danno lo si fa, in modo involontario:

Partecipate a un concorso per un posto di lavoro, o a un colloquio, e qualcuno viene scelto al posto vostro: vi reca un danno, ma il danno viene perché è stato più in gamba, o più fortunato, o una serie di fortunate coincidenze ha fatto sì che avesse amici in comune con l'esaminatore...

Oppure avete posato gli occhi su una persona, ve ne state innamorando, e qualcuno ve la ruba...

Ecco come si può recare danno al prossimo, nonostante le condizioni volute da Josè.

E ricordate che milioni di persone hanno appreso le tecniche di Josè e le stanno applicando, altre le stanno imparando, e le metteranno in pratica, magari senza volerlo potranno danneggiarvi...un cinico detto popolare recita:

“guai agli ultimi”.

Se invece tutto vi sta andando bene: salute buona, finanze a posto, famiglia perfetta, amici selezionati, e pensate di non vi occorre alcun miglioramento:

mi congratulo con voi, complimenti.

Ricordatevi però sempre di due cose:

- 1- se oggi tutto va bene, non è detto che domani qualcosa non possa cambiare, magari proprio la cosa più importante di tutte: la vostra salute.

La migliore medicina sarà sempre quella che previene qualsiasi malattia.

- 2 -Oppure che qualcosa vada storto nella vita di una persona che vi è molto cara.

Per simili evenienze, dovete farvi trovare pronti, con tutte le potenzialità sviluppate al meglio, per aiutare sia voi stessi sia il vostro prossimo.

Tenete sempre a mente che un bel giorno, magari quando meno ve lo aspettate, vi sentirete afferrare per le braccia, e i due robusti angeli vi portano di peso davanti al gran vecchio con la barba.

Egli vi rivolge uno sguardo penetrante, e vi chiede: “E adesso, dimmi tutto quello che hai fatto per aiutare i tuoi simili.”

E voi avrete subito pronta una prima risposta:

“Ogni giorno ho inviato la mia energia spirituale ad accrescere la famosa Massa Critica, affinché si realizzasse quella umanità che Vostra Santità ha in mente.”

Per il resto del colloquio, vedetevela voi.

Molti pensano che il momento migliore per imparare l’auto-perfezionamento sia il giorno in cui ne avessero bisogno. Il loro ragionamento è:

io sto bene, non mi manca nulla, perché mai dovrei spendere denaro, sprecare due giorni a imparare cose di cui non sento la mancanza: lo farò solo il giorno in cui ne avessi bisogno.

### **SBAGLIATO !**

Il momento migliore è quando state bene, e non ne avete bisogno.

In tal modo potrete impedire che vengano momenti negativi.

Il corso basico ideato da Josè Silva è solo l’inizio: come dice la sua stessa definizione, “corso basico” significa che costituisce le fondamenta su cui costruirete la vostra vita.

Disponendo di solide basi, potrete scegliere: utilizzare le tecniche semplicemente per costruire una vita sana, un carattere positivo, e aiutare con la vostra energia chi vi sta accanto.

Oppure affinare le vostre potenzialità di aiutare il prossimo, diventando “pranoterapeuta”: Silva ha messo a punto tecniche estremamente efficaci.

Oppure diventare “Guaritore spirituale”, specializzandovi nell’inviare energia guaritrice a distanza.

Oppure iniziare un percorso di crescita spirituale, volta a superare le barriere della materia, e occhieggiare nel mondo del secondo livello, il mitico favoloso “Aldilà”.

Potrete regredire nel tempo, a cercare le vostre radici, per comprendere meglio il vostro ruolo nell’Universo.

Sono tutti programmi ambiziosi, ma alla vostra portata: unica condizione è VOLERE.

Se decidete di prendere in mano il timone della vostra vita, verranno le coincidenze ad aiutarvi.

Per me tutto cominciò con un insignificante libriccino su una bancarella, per voi potrebbe essere il modo in cui siete giunti a leggere queste parole.

Io sono a vostra disposizione, basta contattarmi.

Potreste far leggere questo libro ai vostri amici e conoscenti, e organizzare un gruppo di persone intenzionate a imparare.

Un antico detto esoterico recita:

### **“Quanto l’allievo è pronto, il Maestro compare”.**

In passato si immaginava che per trovare il Maestro occorresse scalare montagne, frugare nelle grotte, invocarlo di notte: ai tempi di Internet, e con la diffusione della carta stampata, le comunicazioni sono molto più facili.

## Capitolo 36: la Magia

Anche a questo punto potreste nuovamente farvi l'idea che io sia un presuntuoso, che si atteggi a Maestro, dall'alto di chissà quale saggezza, per condurvi in un mondo magico.

Parlando di Maestro, di solito si pensa a un essere più saggio e potente di voi, in grado di guidarvi, magari dotato di poteri paranormali.

Niente di più sbagliato: non è affatto detto che debba essere per forza superiore a voi, e che sappia gestire la magia, con una bacchetta magica, o una pozione, qualcosa che sovverte le leggi naturali.

Invece il Maestro può essere chiunque: è lo strumento che la Sostanza- Essenza utilizza di volta in volta per guidarvi nel vostro Sincrodestino.

Nel percorso della vostra vita potreste incontrarne più di uno.

E la Magia esiste, ma è assolutamente diversa da come la immaginate.

Una favoletta vi spiegherà meglio il concetto:

C'era una volta un villaggio, dove un vecchio scontroso viveva per conto suo in una torre, evitato da tutti perché si vociferava fosse uno stregone: meglio non averci a che fare, poteva essere pericoloso.

Un giorno una bambina del villaggio si ammalò di una misteriosa malattia, i medici non curavano, e la loro diagnosi fu infausta.

La madre, disperata, non volle arrendersi, e come ultima risorsa, affrontò il pericolo e corse a bussare alla porta della torre.

Si aprì una finestrina in alto, e il vecchio bisbetico gridò con voce minacciosa:

“Perché vieni a scocciarmi? Che cosa vuoi?”

La donna implorò: “Abbi pietà, salva la mia bambina”

“Perché, cos'ha la tua bambina?”

“E' ammalata”

“Perché vieni da me, non sono mica un medico”

“Ma io sono stata dai medici, non sanno guarirla”

“Da quali medici sei stata?” – e la donna glieli nominò.

“e dal dottor X, ci sei andata?” –

“No”

“E allora vai da lui”.

La donna andò dal dottor X, il quale individuò quale fosse il male della bimba, e la guarì.

A prima vista direste che nella favoletta non c'è nessun Maestro, né alcuna Magia. Invece ci sono: solamente non sono come vorreste che fossero.

Perlomeno al primo gradino.

Avrei ancora un'infinità di informazioni da trasmettere, ma è ora di fermarsi.

Gli studi Darwiniani dimostrano che l' Evoluzione è tuttora in atto: la Intelligenza Cosmica continua, nel corso del tempo, i suoi tentativi per migliorare l'uomo.

Dall' “homo Erectus” di un milione di anni fa, ha continuato a modellarlo fino all' “Homo Sapiens” di oggi. Lungo il tragitto ha fatto altre prove, tipo “Uomo di Neanderthal”, che però non gli è riuscito bene, e si è estinto.

Chi vi dice che non stia provando ancora, e che non sia già in cantiere una nuova versione, migliore di quella esistente?

Chi vi dice che voi non appartenete già ad un nuovo modello?

(dicono che nuovi bambini stiano appearing sempre più numerosi: li chiamano i “bambini indaco”).

E chi vi dice che non possiate scegliere, se stare rintanati pigramente nel vecchio modello, oppure guadagnarvi le qualità che vi portano a fare parte del modello nuovo?

Concludo con un ultimo riferimento autobiografico, descrivendovi le più spettacolari dimissioni dal lavoro a cui ho assistito:

Un cantiere di montagna, per la costruzione di una grande diga.

Solo lavoro, turni di giorno e turni di notte, vita in baracca, lontani dalla civiltà, praticamente si lavorava 6 giorni e mezzo la settimana.

Un mattino non trovammo più il medico del cantiere, scomparso come volatilizzato. Non si presentò neppure più alla sede centrale della Ditta.

Sulla parete della infermeria aveva lasciato il suo commiato:

Con pennello e vernice, a grandi caratteri, aveva scritto:

**“Fatti non foste a viver come bruti,  
ma per seguir virtute e conoscenza”.**

## APPENDICE 1

**Traduzione dell'articolo pubblicato dal giornale "Boston Globe" in data 20 Agosto 1972.**

**Autore dell'articolo è il giornalista Robert Taylor.**

Come ho già detto, questo articolo è stato scritto da un giornalista scelto dalla redazione del giornale e inviato a frequentare il Corso Mind Control a seguito delle rimostranze di Josè Silva, che era stato pesantemente criticato da un altro giornalista dello stesso giornale.

Questo primo giornalista (che in realtà era una giornalista), messa alle strette, confessò di conoscere il Metodo solo per sentito dire, e di avere espresso con l'articolo non dei fatti, ma unicamente la sua personale opinione.

Il Direttore del giornale ammise che questo modo di fare non è buon giornalismo, e per rimediare si impegnò a pubblicare, qualunque fosse, il giudizio di un altro reporter mandato al corso.

Ecco qui di seguito la fedele traduzione dell'articolo che ne venne fuori nell'edizione domenicale, giorno col maggior numero di lettori.

### **La discesa nell'Alpha**

**La fiaba della conversione di un giornalista cinico dopo quattro giorni di confronto con le sue stesse onde cerebrali**

Tanto per cominciare, c'era sempre la possibilità di una frode.

Io sono figlio dell'epoca di Mencken (1).

Come giornalista, sono rimasto vittima di una ben variegata scala di pio quacquerismo (2).

Mi hanno portato come un sacco di patate sulle spalle a circoli di fanatici sensitivi. Nella mia fanciullezza mi hanno costretto a ingurgitare enormi quantità di melassa e yogurt, e da grande di orzo bollito.

Sono anche informato delle critiche rivolte nei confronti del Metodo Silva da parte di rispettabili scienziati.

Che cosa sia il Mind Control, secondo il Dott. Elmer Green, ricercatore psicologo presso la Fondazione Menninger, di Topeka: "E' un'intensiva induzione ipnotica. Cosa che si fa da centinaia d'anni."

In un'intervista al giornale Globe, il Dott. Thomas B. Mulholland, che dirige il Laboratorio della Percezione presso l'Ospedale della Amministrazione dei Veterani di Bedford, ha dichiarato che i diplomati del Mind Control hanno tendenza a diventare persone che si aspettano risposte belle e pronte ai loro problemi, all'esterno di loro stessi.

Dall'altro lato, il Dott. Walter Houston Clark, di Newton, uno psicologo con più di 40 anni di esperienza riguardo i fenomeni di stati di coscienza mutati, ha recentemente partecipato al corso di Mind Control e lo ha definito "Un'iniziativa progressista, responsabile e benefica."

La sua definizione venne anche confermata dagli psichiatri della Fondazione Menninger.

Era chiaro che vi era un disaccordo tra i sapienti.

Mettendo insieme tutto questo, ecco un soggetto intrigante, pensavo mentre mi recavo in auto alla mia prima sessione del Corso Silva Mind Control, un corso di quattro giorni, dalle 9 del mattino alle 9 di sera, per due week – end.

Dovevo combattere contro i miei pregiudizi.

Ed ero preparato a tutto.

Quello a cui non ero preparato, era a un'esperienza spirituale.

Prima di proseguire nella narrazione del mio viaggio psichico di quattro giorni, è necessario definire bene gli antefatti.

Nel 1929, quando lo psicologo tedesco Hans Berger scoprì che gli emisferi cerebrali emettono deboli impulsi elettrici, caratterizzati da differenti stati di coscienza, i suoi lavori passarono in gran parte inosservati.

Fu solamente negli anni 50', dopo che la tecnologia rese possibile la misurazione di tali impulsi, che gli studi sulle onde cerebrali prese l'avvio. (oltre dieci anni orsono, gli studi sui soggetti praticanti meditazione Zen e Yoga rivelarono che erano portati a produrre onde Alpha più di altri soggetti). Mediante l'impiego di sensibili amplificatori, utilizzati per registrare le frequenze cerebrali, l'EEG (Elettroencefalogramma), vennero classificati quattro tipi basici di impulsi.

- Beta – tra i 14 e i 40 cicli al secondo, le frequenze più alte delle onde cerebrali, associate con la percezione dei sensi. La condizione di veglia, a occhi aperti. Adesso voi siete in Beta.
- Alpha – tra i 7 e i 14 cicli al secondo, associata con la meditazione, i sogni ad occhi aperti di giorno, l'ESP, e l'ipnosi. Un piacevole, rilassato stato di coscienza.
- Theta – tra i 4 e i 7 cicli al secondo, che vibrano ai limiti del sonno. Vi sono indizi che si tratti dello stato più creativo dell'uomo, adatto a risolvere problemi irrisolti durante il giorno.
- Delta – tra lo 0 e i 4 cicli al secondo, le onde del sonno profondo. I neonati passano la maggior parte del tempo in Delta, ma su questo livello le ricerche sono ancora poche.
- Mentre il Mind Control, il sistema ideato da Josè Silva, un ingegnere elettronico di Laredo, Texas, (che viene anche insegnato da dozzine di imitazioni concorrenti, che si fanno chiamare Mind Dynamics, e Alpha Dynamics), tratta del concetto delle onde cerebrali, non lo si deve confondere con il campo della retroazione biologica, il biofeedback.

Una sessantina di aziende della Costa Occidentale fabbrica macchine per il "controllo dell'Alpha", che tracciano le evoluzioni delle onde cerebrali nel soggetto collegato con l'apparecchio.

Il bio-feedback misura l'energia del cervello, un metodo per raggiungere il controllo cosciente sui processi involontari del corpo, la pressione del sangue, la tensione nervosa, e i battiti del cuore.

Una volta che il soggetto abbia scoperto, per mezzo dei "beep" che lo informano sulle sue frequenze cerebrali, come controllare questo processo, allora si presume che sia in grado di procedere senza doversi servire dell'apparecchio.

Il Mind Control fa prevalere il controllo della mente piuttosto che l'energia del cervello: insegna agli allievi come raggiungere volontariamente lo stato Alpha e coltivare la proiezione extra-sensoriale. Gli aspetti fisici sono ovviamente suscettibili di critiche da parte dei sostenitori del livello Beta. Il Silva Mind Control ha ricevuto le maggiori critiche dai ricercatori del Bio-feedback, i quali sostengono che Silva non può pretendere di esaltare lo stato Alpha, con i benefici che ne conseguono, che comprendono il controllo del peso, del sonno, del fumare, del mal di testa e del dolore, a meno che il corso non riesca a misurare le onde Alpha al di là di ogni ragionevole dub-bio.

Uno studio tecnico recente, condotto presso la Trinity University di San Antonio, che porta il pomposo titolo "l'EEG coordina l'attenzione negli esseri umani", indica, nondimeno, che l'addestramento verbale induce un funzionamento in Alpha, e che i diplomati nel Mind Control effettivamente producono onde Alpha.

Questo riguardo gli antefatti.

Resta ancora da segnalare che istituzioni diverse, come il West Coast Post College, e il Canisius, progettano di offrire questo corso: il primo nel settore dell'industria, mentre il Canisius fa parte del Dipartimento Studi della Religione.

La mente dell'uomo non ha confini.

La pace che oltrepassa ogni comprensione, una pratica dei mistici Cristiani ed Ebraici, dei Sufi Mussulmani, gli Yogi indiani, i maestri Zen, ora è disponibile anche per la cultura occidentale.

Partendo da queste premesse Josè Silva ha creato il suo insegnamento.

Io sono arrivato al suo Corso grazie ad un'intervista con lui.

Come ho già detto, sono più figlio dell'epoca di H.L. Mencken piuttosto che dell'età dell'Aquario: per temperamento, sono uno scettico professionista.

Ma, proprio per questo, mi solleticava l'idea che un americano di origine messicana, con una cultura appena media, che veniva da Laredo, Texas – una cittadina meglio conosciuta per i suoi vicoli con i caw- boy vestiti di bianco e freddi come il marmo, costringesse i professionisti della psicologia degli Stati Uniti, asserragliati nelle loro istituzioni universitarie, a difendere il loro territorio digrignando i denti e ringhiando in sordina. Mi sarei aspettato che lo facesse un guru alla moda, capitalista e popolare.

Invece Silva mi è apparso limpido, convincente, e senza pretese. La sua saga è quella di un uomo dai principi fermi e indiscutibili. Il padre tarchiato e affabile del Mind Control ha dedicato decenni alla ricerca, a proprie spese, senza alcun sussidio dalle varie fondazioni e senza scendere a compromessi con le istituzioni; ha rischiato scomuniche religiose, e l'ostracismo sociale da parte del più conformista entroterra della nostra società conservatrice.

Ha studiato a fondo Freud, Jung e Adler, e ritiene che Freud abbia sbagliato abbandonando l'ipnoanalisi; ma egli parlava a malapena inglese, finché gli studenti Texani, eccitati da quanto sentivano dire di lui già da sei anni, decisero di fare uno scambio con lui: lezioni di inglese in cambio di lezioni di Mind Control.

Silva è stato abbastanza realistico da capire che gli conveniva organizzare il suo insegnamento in modo da impartirlo anche al prossimo, ma era evidente che metteva anche in pratica per sé stesso il suo messaggio. I primi allievi furono i suoi figli. Per di più, respingendo le maligne e interessate accuse di eresia, ha avuto la soddisfazione di vedere centinaia di religiosi frequentare i suoi corsi, che egli in modo ecumenico offre gratuitamente a tutti gli ordini religiosi, di qualsiasi religione.

Più di 50.000 persone si sono diplomate negli Stati Uniti e Inghilterra, ed è in progetto la diffusione in Brasile, Nicaragua, Israele, Francia e Austria.

Costa 150 \$, (con sconti per gruppi familiari), e i diplomati possono accedere a seminari di aggiornamento e ripetere il corso senza ulteriori spese. Attualmente in Florida si sta costruendo Mind Control City, che però non ha un collegamento diretto con Silva e il suo Istituto, ma realizza il sogno di un suo seguace entusiasta, che è anche un imprenditore nell'edilizia.

Studenti e direttori didattici hanno frequentato il corso nella Incarnate Word High School di San Antonio, nella regione di Silva; ma oggi anche in New York City sta crescendo la tendenza tra gli uomini di affari di mandare il personale esecutivo e di vendita all'addestramento mentale.

L'uomo che sa come programmare se stesso per smettere di fumare, e perdere peso, può anche programmare se stesso a risolvere problemi dell'azienda.

Il Mind Control, a un estremo del suo spettro di possibilità mostra un sorriso a tutti i denti nel dispensare una psicologia domestica, terra –terra, per farsi degli amici ed essere carismatici con il prossimo, e, all'altro estremo, guarisce malattie psicosomatiche e corporee, e ti proietta a profondità interstellari.

Io ho ricordato a Josè Silva le critiche del Dott. Elmer Green, e Silva ha risposto che il corso è l'opposto dell'ipnosi. Il controllo che oggi giorno esercitano su di noi le aziende e le istituzioni è ormai talmente capillare che la maggior parte della gente non si accorge di essere pilotata dal di fuori: invece le sue tecniche hanno creato le fondamenta per sviluppare il nostro io.

“Non potrebbe un'entità senza scrupoli, - gli chiesi – un ordine sociale autoritario, qualche personificazione del Mr. Big (uno dei malvagi dei film di James Bond, N.d.T.), impadronirsi del Metodo Silva e usarlo per ridurre la gente a degli zombi?”.

Niente affatto. Silva insiste sul concetto che il suo insegnamento mette in grado i suoi allievi di dominare la propria energia attraverso un'intelligente autogestione. E' vero che i Russi hanno

sviluppato da lungo tempo ricerche psichiche, un ramo del loro programma spaziale, e Sheila Ostrander e Lynn Schroeder nel loro libro “Scoperte psichiche dietro la Cortina di Ferro” affermano che il governo Sovietico finanzia ricerche parapsicologiche con somme dell’ordine di venti milioni di rubli all’anno. Il budget degli Stati Uniti apparentemente è zero.

Qualunque cosa i sovietici intendano fare con le loro ricerche psichiche, quello che non possono fare è sferrare con esse un colpo vincente contro gli Stati Uniti.

Josè Silva insiste nel dire che un’ESP per danneggiare è impossibile.

Nel 1965, dopo avere investito più di mezzo milione di dollari e quasi un quarto di secolo della sua vita, convinto di avere scoperto qualcosa di enorme valore, Silva scrisse al Presidente Johnson e gli offrì la sua scoperta. La Casa Bianca respinse nettamente l’offerta.

Silva ha continuato per la sua strada. Le royalties della sua organizzazione sono ampiamente sufficienti per lui e la sua famiglia, e diretta parte delle sue entrate alla prosecuzione della ricerca scientifica.

Ho parlato altre volte dello Strangolatore di Boston. Silva sostiene che il medium olandese Peter Hurkos, il consulente della polizia, aveva effettivamente risolto il caso, ma che aveva semplicemente fatto un errore a livello Beta: esistevano due individui con le stesse caratteristiche, una coincidenza bizzarra, e quando Hurkos venne fuori dalla dimensione psichica, indicò l’uomo sbagliato. Silva si mise a parlare di ricezione e trasmissione (molti psichici sono “ricevitori” naturali). A livello Beta mi trovai d’accordo con lui. Ma quando egli ci prospettò la sua visione del futuro, quando ogni uomo sarà un mistico cosciente in grado di sfruttare poteri latenti, io espressi le mie perplessità.

“Perché non si iscrive al corso?” mi disse.

Semplice.

Vedete, io, senza falsa modestia, ho la romantica immagine di me stesso come persona di mentalità più aperta di quella del Presidente Lyndon Johnson.

“Silva lo psichico! – commentò mia moglie, Brenda – perché mai c’è rimasto male? Non avrebbe dovuto prevedere che il Presidente avrebbe detto no?”

Brenda, una razza di Sibilla, si era mostrata subito interessata del Mind Control. Josè aveva generosamente offerto una borsa di studio per il mio lavoro di giornalista; io però fui del parere che se ti iscrivi al corso devi seguire tutta la trafila, e investii 150 dollari per una vera istruzione familiare. Una cosa è assistere a un concerto come critico musicale; altra cosa è se fai parte del pubblico pagante.

“Perché non fa saltare il banco della roulette?” dicevo. - “Devi guardare con gli occhi della Fede!”.

Gli occhi della Fede erano annuolati. Il mattino piovigginava, il traffico del sabato piuttosto scarso. Sulla Highway, i partecipanti alla Great Race, la buffa maratona annuale tra Watertown e Marblehead, stavano dirigendosi verso Nord. Un uomo vestito alla moda del passato circolava in sella a un biciclo con ruota enorme. Anche altri ciclisti vestivano all’antica. La processione si snodava dal General Edwards Bridge fino a Wonderland. C’erano corridori con la lingua penzoni, altri che marciavano ad andatura militare, uno addirittura su un calessino.

Avevo l’impressione che a ogni angolo della strada saltassero fuori strane allucinazioni che scorrevano attraverso lo schermo della mia consapevolezza. E di colpo cominciai a comprendere con molta chiarezza l’idea di Josè riguardo la mente.

In prossimità del Bell Circle, una dozzina di ciclisti in formazione, dai visi floridi, intenti a pedalare e nello stesso tempo a tracannare birra, attraversò lo spiazzo bagnato.

“E quello cos’è?” mi domandò Brenda.

“E’ la realtà Beta!” risposi.

Christian D. Jensen era in piedi di fronte ad un tabellone che illustrava le frequenze della coscienza: Beta in blu, Alpha in verde, Theta in rosso, e Delta in nero. Egli è il Direttore Regionale del New England per il Mind Control.

“Benvenuti – disse – a una delle più interessanti esperienze della vostra vita.”

Egli ci illustrò i principi del corso, e spiegò che il Controllo della Mente avrebbe funzionato solamente se lo avessimo veramente desiderato, dato che il fattore Motivazione deve essere presente.

Tracciò l'evoluzione fisica del cervello, ponendo in relazione il Delta con la porzione posteriore più antica, Alpha per la parte centrale, e Beta per quella anteriore.

“Il nostro scopo è ottenere il controllo di queste frequenze più antiche, in modo da raggiungere un livello della mente più profondo.”

“E ora, dato che ci apprestiamo a condividere un frammento della nostra esistenza, propongo di presentarci e chiarire il motivo per cui siamo qui.”

Nelle seguenti 48 ore di corso conobbi gran parte dei miei compagni. La comunità a cui demmo origine fu molto più unita di quanto non fosse avvenuto, ad esempio, con i miei compagni di università (dispersi dai venti della guerra), o con quei gruppi transazionali il cui motto “prego, tocchiamoci,” costituisce una forma molto subdola di aggressione psicologica.

Non tutti avrebbero terminato il corso, alcuni sarebbero stati colti da dubbi o esitazioni; ma la maggior parte di coloro che si erano riuniti quel fine settimana all'Hotel Luxor si sarebbero diplomati nel week – end successivo al Junior College Aquinas di Newton.

Non fui in grado di inquadrare alcuna categoria ben definita di persone. Due suore e un sacerdote unitario, colletti bianchi e colletti blu, un medico che preferiva conservare l'incognito, un gruppo di chiropratici con le rispettive mogli, un avvocato, un agente immobiliare, studenti, insegnanti, e un musicista che affermava di essere venuto per “trovare buone vibrazioni”. Molti si erano iscritti per l'auto-miglioramento; alcuni erano interessati alla parapsicologia. Kenneth, un muratore nero, disse che partecipava al corso “per i suoi aspetti positivi”. Tom, uno dei chiropratici, sperava che il corso gli facesse comprendere meglio i problemi dei suoi pazienti; Lilian, un'anziana signora, disse: “sto cercando di capire le cose che ho trascurato durante tutta la mia vita.”

Un gruppetto era di graduati tornati a rifare il corso per una ripassatina. Essi avevano interessanti storie circa le loro esperienze, che andavano da cure miracolose a sogni premonitori, a incidenti che avrebbero potuto trascurare come coincidenze di poco conto prima di prendere parte ai corsi di Mind Control. Esther, una diplomata, disse che era presente per “aiutare Chris a livello Beta nel corso per bambini.” Questo programma, più breve e meno intenso, che è in via di organizzazione, è riservato ai ragazzi dagli 8 anni in su.

“Io sono qui – disse Richard, un tecnico di radiologia – perché non posso...”

“fermo, fermo, - disse Chris Jensen – Cancella, cancella!.”

“Non posso” è una delle locuzioni proibite nel Mind Control, come pure “uccidere”, “bruciare”, “odiare”, e ogni altro termine distruttivo.

Il cervello è un computer altamente sofisticato, disse Jensen, e quando adoperiamo frasi negative, come “sono stufo di questo”, oppure “è una spina nel fianco”, o “questo mi irrita”, o “mi fa morire”, di fatto stiamo programmando noi stessi verso la malattia, la pena, il fastidio, o la morte.

Il Controllo della Mente si preoccupa molto dell'impatto esercitato sulla psiche da parte del linguaggio. “Voi state energizzando le parole nella vostra mente”, e Jensen ci avverte che noi dovremmo renderci conto che stanno avvenendo cambiamenti nelle frequenze cerebrali. La frase “cancella, cancella” è un esorcismo rituale, come “Dio ti benedica”, destinato a cancellare gli effetti del vocabolario negativo, e ripulire la mente per una programmazione più positiva. Negli ambienti rumorosi, sono sempre presenti programmazioni negative. Una signora nera di

Roxbury, una dei diplomati, prese la parola per dire che nel suo vicinato la gente è terribilmente esposta a programmazioni negative e che ella aveva ottenuto risultati benefici bombardando i vicini con musica classica.

Il resto della mattinata trascorse in discussioni sulle onde cerebrali e livelli esteriori e interiori di consapevolezza. La lezione mirava a prepararci alla nostra prima discesa nell'Alpha, che avvenne dopo la pausa pranzo.

La tecnica? Abbastanza elementare. Guarda in alto, a 45 gradi, finché le palpebre sono stanche. A quel punto chiudi gli occhi, fai un respiro profondo, ripeti e visualizza per tre volte il numero 3. Fai lo stesso contando da 3 a 1. Adesso sei in un terapeutico stato di rilassamento, al livello 1, che "Puoi usare per ogni scopo che desideri."

Con il pulsare carezzevole di un sottofondo di onde Alpha a 10 cicli per secondo, sprofondiamo nel sub- conscio come un branco di neofiti pescatori di perle. Dal livello 1, continuiamo guidati da Chris Jensen verso il profondo: "Le mie facoltà mentali in sviluppo sono per servire meglio l'umanità", egli intonò, "io ho il pieno controllo e il dominio completo dei miei sensi e delle mie facoltà a questo livello della mente..." – "Non consentirò mai a me stesso di sviluppare artrite, diabete, glaucoma, disturbi al cuore e al sistema circolatorio, o la malattia conosciuta come cancro..." Le frasi facevano parte del processo di condizionamento. Il Mind Control non si propone di praticare la medicina se non si è medico (ogni allievo firma un impegno in tal senso), e afferma che il medico porta su di sé un ruolo importante nei riguardi degli altri esseri umani nel rapporto mente- corpo. E in più crede nel mantenimento della salute sia con mezzi fisici, che mentali.

Per mezzo di esercizi quali la visualizzazione di un posto idilliaco, Jensen ha "approfondito" l'esperienza, quindi ci ha guidato gradualmente al ritorno alla cognizione del tempo reale.

"Per quanto tempo pensate di essere stati in Alpha?" – "Ricordatevi che Alpha è una dimensione spirituale".

"Cinque minuti", disse Brenda.

"trentotto minuti", rispose Jensen.

All'inizio sedete con gli occhi chiusi, chiedendovi quando sarete arrivati alla meta. Tuttavia, dopo alcuni cicli, cessate di preoccuparvi e vi lasciate andare. In effetti, il problema non è quello delle interferenze Beta, ma quello di fluttuare troppo profondo, nel Delta, e di cadere addormentati. Si tratta di un'attitudine simile a qualsiasi altra. Dovete imparare questa capacità. Dopo potrete entrare nell'Alpha con l'agilità di un delfino. Appena trovata la frequenza avete scoperto anche il tranquillante che vi è incorporato. Dieci minuti di Alpha sembravano una notte di sonno.

Il corso è diviso in due parti. Primo weekend: la Mente sopra la Materia. Secondo weekend: ESP e addestramento psichico. Il quel primo weekend noi abbiamo acquisito quelle che vengono definite le "formule-tipo". Controllo del sonno per entrare in un sonno naturale, fisiologico in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo; una Sveglia Mentale; il controllo del mal di testa per emicranie e dolori causati da tensioni; una tecnica delle Tre Dita per una più forte programmazione a livello Alpha; il Controllo dei Sogni (benché il corso non abbia la pretesa di interpretarli); un corso di Memoria basato sulla visualizzazione; il controllo del peso e delle abitudini, e una procedura chiamata "Guanto Anestetico" che tratta il controllo del dolore e delle emorragie.

Il secondo giorno, domenica mattina, Lilian arrivò in classe verso le otto; aveva messo la sveglia mentale un'ora in anticipo. Mary, un'insegnante d'arte, riceveva continuamente dei flash di tre ruote d'auto. "Prima di allora non avevo mai avuto visioni del genere".

Mentre tornava a casa in auto dopo la sessione della sera precedente, ebbe di nuovo la sensazione delle tre ruote: fermò l'auto, e si accorse che le mancava un coprimozzo. Chris commentò che

dobbiamo però anche usare il Beta. Un istruttore di New York, con la tecnica chiamata Schermo Mentale aveva visualizzato la moglie e il figlio coinvolti in un orribile incidente d'auto.

Allora aveva accuratamente ripetuto la scena, visualizzando però la moglie che si fermava all'incrocio dove avveniva l'incidente, e che poi riprendeva la marcia in sicurezza. Poi telefonò alla moglie dicendole di stare molto attenta e di portare l'auto dal meccanico. Ella gli telefonò un'ora più tardi: il meccanico non poteva capire come fosse potuto arrivare fino all'officina: il pistone del freno era completamente asciutto.

La testimonianza è significativa. Essa è, come affermò Amy Gross, una scrittrice che partecipò al corso, "una semina di possibilità, sepolte sempre più profondo."

Come tutti gli studenti, negli intervalli ci scambiammo i nostri commenti.

Richard, un religioso Unitario, disse: "io mi sono liberato dalle suggestioni della Christian Science, e trovo che sto reagendo negativamente a molte di esse."

Brenda disse: "Secondo me siamo alla dottrina di Norman Vincent Peale (3) e al gergo dei computer."

Charlotte, una diplomata, che veniva a ripetere il corso con il marito, mi disse: "Spero che non scriverete una di quelle storielle terrificanti, tipo – come mi sono fatto scoppiare la testa in 48 ore".

"Cancella, cancella!" risposi.

Finalmente il maestro in persona ci guidò sul sentiero dei leoni. Chris Jensen li trattava come gattini domestici. Nella seconda parte del corso egli dovette trattare alcuni temi piuttosto astrusi, dalla reincarnazione ai viaggi astrali. Verso la fine, Richard, il religioso, aveva fatto un'accurata lettura psichica e "curato" una delle mie amiche; Brenda dichiarò che non era più infastidita dalle fisime etiche annacquate; e per quanto mi riguardava, io, cinico emerito, non credevo più che Mencken avesse tutte le risposte.

Le tecniche del Mind Control, forse applicate a una nuova sensibilità globale, suggeriscono, a un osservatore delle religioni comparate, le stesse radici di dogmi venerabili. Le "frasi benefiche", riguardo lo stare sempre meglio, e respingere il cancro, possono essere interpretate alla lettera, oppure come una preghiera o una formula magica. La tecnica delle Tre Dita, che viene usata dagli autostoppisti per trovare un passaggio, o dai guidatori per trovare un parcheggio, suggerisce anche le Mudras, o gesti di salute, dell'Induismo, e può anche simboleggiare la Trinità.

Il livello Alpha non soltanto funziona come un fascio di energia, ma anche come un aspetto del Paradiso. E si potrebbero stendere altri paralleli.

La prima parte del corso, con le sue programmazioni per la creatività e altri obiettivi benefici, può essere spiegato con la logica.

Quello che accade nella seconda parte, no.

Sul tavolo ci sono piccoli cilindri di acciaio, rame, ottone, e piombo.

Noi li premiamo sulla nostra fronte, facendone il tradizionale "terzo occhio". Poi discendiamo nell'Alpha e ci proiettiamo nell'interno dei metalli. Qualcuno di noi non vede nulla, ma per altri l'esperienza crea una miriade di labirinti infiniti, torri lucenti, panorami esotici.

"Non preoccuparti se non vedi nulla. Quando io ho cominciato ero un pessimo chiaroveggente. Noi siamo investigatori psichici. Ricordatevi: noi stiamo educando noi stessi a sviluppare tutte le nostre facoltà di sensitivi: l'ESP nel Mind Control significa Effettiva Proiezione Sensoriale.

Il passare dal regno minerale inanimato, al regno vegetale, poi al regno animale e infine all'umano, voi di primo acchito direste che è impossibile; ma poi direte "potrebbe essere", e alla fine "sapevo di saperlo già".

Come al solito, Chris ci spintona verso i leoni.

Trascorremo il resto della giornata immaginandoci all'interno di piante, di animali, e di anatomia umana. Lo scopo era "fissare punti di riferimento". Venne commentata una teoria sulla ma-

teria non molto dissimile da quella di Democrito, il filosofo greco che aveva immaginato gli atomi.

Ci raffigurammo il muro della stanza di soggiorno e ci proiettammo dentro, grattando sulla superficie, annusando l'isolante di lana di vetro. "Voi potete proiettare cure guaritrici ai vostri animali domestici" disse Chris.

Ancora una volta venne sottolineata l'importanza della motivazione; una signora diplomata che aveva potuto servirsi della sua mente per curare gli atomi in movimento dei suoi cavalli purosangue, era stata programmata verso le anomalie come conseguenza del programma curativo: e invariabilmente scommetteva sul cavallo destinato ad arrivare ultimo.

Il programma successivo consisteva nella costruzione di un "Laboratorio psichico" nel quale dovevano poi lavorare su "casi" – vale a dire persone con gravi problemi di salute – nel giorno successivo. Avremmo ricevuto il nome, l'età, e l'indirizzo della persona, e ne avremmo proiettato l'immagine sul muro del laboratorio, poi redatto la diagnosi del caso e inventato un paio di "Consiglieri", uno maschile e uno femminile.

Mi dissero che il concetto dei consiglieri voleva significare la assicurazione. Essi erano, più o meno, angeli custodi. Il Mind Control è perfettamente conscio della nota sbarazzina data sovente ai consiglieri: ma essa mi sembra, ai miei occhi, aggiungere una stranezza liberatoria molto umana.

Frank, ex giocatore, una specie di diamante ancora grezzo, disse: "Non ho mai detto questo ad alcuno prima d'ora, ma una notte mi è comparso Mario Lanza che cantava alcune canzoni per me. Avrebbe potuto essere il mio consigliere?"

Dopo, arredato il nostro laboratorio, Frank ci disse che vi aveva trovato un foglio di musica. ("Quant'è bello Frank" – commentò Sally, una studentessa). Sicuramente stava arrivando Mario: e invece no, i suoi consiglieri furono dei filistei.

Io ebbi dei problemi nel visualizzare il Laboratorio. In un primo tempo adulai me stesso con la Camera degli Specchi della Reggia di Versailles, poi con un cottage bianco su una collinetta. Come consiglieri mi sarebbero piaciuti Bernard Shaw (4) (persona di altissimo Beta,) e Isak Dinesen (5), per il motivo che la loro brillante conversazione sarebbe stato sufficiente per me, anche se niente altro avesse funzionato.

Con mia grandissima sorpresa, essi mi apparvero. Mi spararono una raffica di arguzie? Invece neanche una parola.

Il fatto mi turbò, finché non mi resi conto che essi avevano altre intenzioni.

Sei entrato nel tuo Laboratorio. Ora stai lavorando con Susan, che dirige una scuola a Cambridge. Ella dice che conterà da 1 a 3, e che arrivati a 3 il corpo di Imogene Mc Combe, 78 anni, di Arlington, sarà sul tuo schermo mentale." Passa in rassegna il suo corpo, e scegli le aree che ti attraggono."- "Anca, spalla e giunture." – " Cosa vedi riguardo le anche?"- chiede Susan. Tu amplifichi l'immagine. "E' stata operata all'anca," tu dici, e Susan tutta eccitata risponde: "Sì, sì..." E' stato un colpo di fortuna? Potrebbe essere una congettura razionale, specialmente se disponi di qualche indizio. Imogene soffre davvero di artrite. E tu gli mandi un aiuto, gli ungi le ossa.

"Vuoi un altro caso?"- chiede Susan. Tu dici di sì, e in rapida successione individui sintomi di diabete, problemi di cuore, un enfisema, e una disfunzione ghiandolare. Qualche volta sei del tutto fuori strada, ma la percentuale di risposte esatte è stupefacente. Attorno al capo di una persona che ha avuto un ictus vedi un'ombra scura.

Alla fine cambi partner, e, lavorando con un medico, individui un disturbo al fegato, dopo che sei entrato nel sistema corporeo del paziente.

A questo punto avverti una certa fatica, dopo una tale maratona di concentrazione. Ti sei bloccato nell'Alpha, anche se la pressione è forte. Di solito il primo pensiero che ti passa per la

mente è un centro perfetto nel bersaglio, ma stai cominciando a vacillare, come se dovessi reggere un peso enorme. Un caso dopo l'altro. Lo sforzo di concentrazione è....

Il ruolo di Oral Roberts (6) non è quello che avrei scelto coscientemente, potendo scegliere. Ma tutto attorno a me c'era gente stupefatta per la sua fantastica precisione. Il primo caso di Brenda, un ragazzo con un distacco di retina, fu il suo colpo migliore. Ella aveva visualizzato le sue ciglia. Nel caso di una donna con un enfisema, io avevo avvertito una chiara costrizione al torace. Non finivo di meravigliarmi delle probabilità matematiche che centrassi l'anca operata...

Quella notte, dopo aver ricevuto il diploma, cercai di fissare il significato del viaggio. Mary, e Frank, e molti altri del gruppo volevano proseguire, magari con un "cottage group" (un lavoro di gruppo da fare a casa di qualcuno, N.d.T.), una recente novità dello scenario cittadino. Io avevo cominciato sospettando un imbroglio, e mi ero trasformato in....? Il Beta non ha definizione per questo.

Il Mind Control, come Chris Jensen aveva promesso, era un'affascinante esperienza umana che non può essere incasellata in alcuna definizione. Alla fine, i partecipanti avevano imparato come rilassarsi – una capacità che non si rifiuta a cuor leggero – e parecchi avevano dispiegato capacità innate che li lasciavano sbalorditi.

Guardai Brenda, ed ella sorrise – ed io sentii che entrambi avevamo percorso un lungo cammino.

## Note

(1) – **Mencken (1880 – 1956)**, viene di solito definito "il giornalista iconoclasta", per la sua specialità di demolire i luoghi comuni, sbeffeggiare le credenze religiose, lottare contro i pregiudizi, i taglienti aforismi.

(2) – **Quacquerismo**: Affettazione di Puritanesimo, elogio della semplicità di vita e di modi.

(3) – **Norman Vincent Peale (1898 – 1993)**: uno dei più citati scrittori motivazionali, predicatore del Pensiero positivo, è famoso in tutto il mondo: i suoi libri hanno venduto più di 20 milioni di copie, sono tradotti in 41 lingue; famoso negli Stati Uniti anche per avere tenuto per ben 54 anni una rubrica settimanale alla radio NBC, intitolata "L'arte di vivere".

(4) – **George Bernard Shaw (1865 – 1950)**: Premio Nobel per la letteratura nel 1925, lasciò una traccia indelebile nella cultura: i suoi aforismi che vengono continuamente citati, il suo umorismo sarcastico, il dissacratore saggio, la straordinaria intelligenza.

(5) – **Isak Dinesen (1885 – 1962)**: pseudonimo della famosissima scrittrice e pittrice Karen Blixen, i cui racconti sono diventati celebri per le trasposizioni cinematografiche: "Il pranzo di Babette" – premio Oscar, e l'ancor più famoso "La mia Africa", interpretato da Meryl Streep e Robert Redford, regia di Sydney Pollack.

(6) – **Oral Granville Roberts (1918 - 2009)**: il più famoso predicatore della Chiesa Pentecostale.

Le chiese pentecostali, come tutte le chiese evangeliche, riconoscono come fonte primaria della fede solamente il Vecchio e Nuovo Testamento.

Si chiama Pentecostale perché pone speciale enfasi nel Battesimo nello Spirito Santo, nel giorno della Pentecoste.

## APPENDICE 2

Penso che i lettori conoscano la storia del giornale “**Washington Post**”:

Gode la fama di essere uno dei più autorevoli quotidiani degli Stati Uniti, e di avere creato il “giornalismo investigativo”.

Il suo fiore all’occhiello è l’indagine svolta da due suoi giornalisti, che portarono all’esplosione dello scandalo Watergate (un episodio di spionaggio politico), e le conseguenti dimissioni del Presidente Nixon.

Dall’episodio fu tratto un celebre film “Tutti gli uomini del Presidente”, interpretato da Roberto Redford e Dustin Hoffman.

**Traduzione dell’articolo pubblicato dal giornale “Washington Post” nella edizione domenicale del 30 Aprile 1972.**

**Autore dell’articolo è il giornalista David R. Boldt.**

### **Svolazzando nella zona crepuscolare**

Gli annunci del Silva Mind Control non sono modesti:”...grazie alla funzione delle onde Alpha potete imparare a controllare i vostri problemi e migliorare la vostra vita....controllare la vostra salute, la memoria, il peso, il sonno, i mal di testa....prendere voti migliori a scuola....aumentare il potenziale creativo....sviluppare l’ESP.”

Analogamente, durante le 40 ore del corso che ho frequentato per una settimana e al costo di 175 \$, il Silva Mind Control fu presentato come il rimedio per psoriasi, problemi di traffico, artrite, insonnia, ateismo, miopia, glaucoma e cancro, oltre ad altre malattie. Ma, oltre a questo, il sogno che ci venne prospettato fu che avrebbe portato ognuno di noi a funzionare da psichico, capace di percepire i problemi dei nostri conoscenti, ed eventualmente anche guarirli: e, se non eravamo soddisfatti, AVREMMO AVUTO INDIETRO IL NOSTRO DENARO.

Dopo quella settimana, io non voglio indietro il mio denaro.

La riunione fu nella sala conferenze del Beltsville Holiday Inn. La nostra meditazione era disturbata, ogni sera, dai frastuoni dell’orchestra del night club del motel, e dagli sguatterri della cucina, che di tanto in tanto venivano a occhieggiare alla nostra classe.

L’istruttore, che prima era stato ingegnere, si chiamava Donald Anderson; ci illustrò il programma che era stato spiegato nella conferenza di presentazione del lunedì, per la quale una sessantina di persone tra le più normali aveva pagato 3 \$ per ascoltare come avrebbero dovuto pagare 175 \$ per frequentare tutto il corso.

Anderson citò alcuni casi, come quello di George, uno studente della American University, che usando il Mind Control prese un voto A ad un test di sociologia, che non aveva studiato, immaginando letteralmente il professore che gli dettava le risposte.(più tardi incontrai quel George, aspirante istruttore di Mind Control, ed egli mi confermò che era vero. Però incontrai anche un altro diplomato Mind Control che aveva copiato il metodo di George e per castigo si era beccato un D.)

C’erano anche altri episodi riguardo gli allievi del Mind Control: la madre che aveva avvertito il figlio che il distributore dell’auto era guasto, senza neppure avere visto la macchina; un medico di Philadelphia che fece la diagnosi al paziente prima che quello si presentasse; uno psicologo ricercatore presso l’Istituto Nazionale di Salute Mentale che era venuto al corso per deriderlo – e invece aveva visualizzato la madre salvata ad un passo dalla morte, apparentemente grazie ad una percezione extra-sensoriale.

Lo psicologo Dott. Richard Green, del NIMH (National Institute of Mental Health), disse più tardi in un'intervista che "molto poco" di quanto affermato nel Mind Control può essere dimostrato scientificamente.

Ma aggiunse che voleva essere "clemente" con il Mind Control aggiungendo che, a parte la mitologia coinvolta nel corso, la maggior parte dei ricercatori assicura che i fenomeni ESP sono validi. Il Mind Control vi porta effettivamente nello stato in cui tali fenomeni avvengono.

Green mi disse che durante il corso un compagno di classe, durante un'indagine psichica, lo avvertì che sua nonna stava avendo un colpo apoplettico pressoché fatale. Per controllare, Green aveva chiamato una zia, che viveva vicino alla nonna, e le aveva chiesto di controllare come stava la nonna di 94 anni.

Quando la zia arrivò, la nonna stava per chiedere aiuto. Era caduta sul pavimento, il volto le stava diventando cianotico e contratto, entrava in agonia per il male alla gamba, proprio i sintomi che il compagno di classe aveva percepito, più o meno quello che Anderson aveva spiegato.

C'era anche una parte della storia di Green che Anderson non aveva spiegato. "Circa un mese dopo – ricorda Green- ritornai per una specie di ripasso del corso. Mia nonna era stata dimessa dall'ospedale, ma era costretta a letto, non poteva alzarsi. I medici non si aspettavano che visse ancora a lungo."

"io diedi nuovamente il suo nome come caso da investigare. La donna che studiò il caso disse che vedeva un embolo nel polmone sinistro e che faceva fatica a respirare. Le chiesi se poteva aiutarla, ed ella lo fece in un modo piuttosto infantile, immaginando di tamburellare sull'embolo con un cencio, dicendo: "tap, tap, tutto rosa!"

Quando andai a trovare la nonna, ella si era messa seduta per la prima volta. Disse che si sentiva molto meglio. A tutt'oggi è ancora viva, vivace e attiva come prima dell'attacco."

Green disse che ora è sicuro che la nonna aveva avuto un blocco del polmone sinistro, che si era sciolto da solo proprio il giorno in cui la compagna di classe diceva "Tap Tap, tutto rosa".

"Non so dire se è stata una coincidenza... posso solo dire che è successo."

Alla lezione del lunedì sera Anderson ci diede una descrizione preliminare della metodologia: nessun apparecchio, solamente un'immersione in un piacevole stato di rilassamento, mentre miglioravamo la capacità di immaginare e visualizzare, e un cenno alle interpretazioni scientifiche sul perché si fa tutto ciò. "Non approfondiamo troppo," disse Anderson, spiegando che il concetto di base è che nello stato di rilassamento la mente genera più onde cerebrali Alpha.

Quando produce quel tipo di onde, disse, migliora la capacità di autoguarigione, visualizza più facilmente, ed è più aperta alla ESP.

Ci diede anche una breve descrizione di Josè Silva, il messicano-americano che aveva fino ad allora insegnato le tecniche a più di 50.000 persone, 14.000 nella sola area di Washington.

Quindici di noi si iscrissero per l'intero corso.

Le quattro serate di corso – martedì, mercoledì, giovedì e venerdì, trascorsero in lezioni che ci spiegavano come Nils Bohr, Albert Einstein, Thomas Edison, e altri, avevano, deliberatamente o no, usato le stesse tecniche del Mind Control per le loro intuizioni. Diverse volte ogni sera ci immergemmo per gradi successivi fino all'Alpha, accompagnati dal ticchettio dei 10 cicli al secondo prodotto da un registratore portatile di Anderson.

Il "tranquillo stato di rilassamento"- anche conosciuto come il "Livello 1" per la procedura del contare 3 – 2 - 1 usata per portarvisi, era una specie di stato di sogno ad occhi aperti ma con gli occhi chiusi, reso più rilassante, piacevole e a quanto pare fonte di onde alpha, dalla visualizzazione di scene idilliache, e altri esercizi.

Durante un esercizio immaginammo un orologio sul nostro "schermo mentale". Potevamo, disse Don, usare la consapevolezza subconscia del tempo come fosse una sveglia, disponendo a mano le lancette all'ora voluta per la sveglia, e poi premendo il bottone della sveglia.

Mentre eravamo “a livello”, potevamo suggerire a noi stessi che un mal di testa, se ne soffrivamo, se ne stava andando; con procedure analoghe, disse, potevamo anche programmarci a smettere di mangiare troppo o di fumare, e sradicare virtualmente ogni malattia. Sembrava che non esistesse problema, comprese miopia e la tendenza a procrastinare, che non potesse ricevere aiuto.

Verso la fine della sera, Don volle leggere una serie di aforismi, mentre eravamo a livello, quali: “Non consentirò mai a me stesso di sviluppare... artrite... diabete... glaucoma... o la malattia conosciuta come cancro” – e – “le mie facoltà in sviluppo serviranno ad aiutare meglio l’umanità...ogni giorno in ogni modo io miglioro di bene in meglio...”

“Prova, ti piacerà”, Don ci incitava dopo avere spiegato ogni procedura. Io provai il rimedio contro il mal di testa, e, con mio stupore, esorcizzai un pulsante mal di testa di cui soffro di tanto in tanto, e che di solito passa con nient’altro se non con dosi massicce di aspirina.

Il mio orologio mentale, tuttavia, risultò regolato quasi esattamente mezz’ora avanti il fuso orario dell’Est, con il risultato di alcuni mattini di caos. Non avevo ancora avuto l’opportunità di provare un’altra tecnica, chiamata “guanto anestetico”, che si dice possa fermare dolori intensi e persino le emorragie.

Anderson ci programmò anche a eliminare pensieri negativi dicendo “cancella, cancella”. Questo per cancellarli dal nostro cervello (“il computer da molti milioni di dollari”).

Questo pensiero pulito (“eliminazione di programmazioni negative”) e i tanti aforismi, furono la nostra introduzione alle armoniche dimensioni del messaggio del Mind Control, ricche di moralità, e in ultima istanza, religiose.

Anderson ci andò pesante il mercoledì sera, esortandoci a ripulire dalle polluzioni i fiumi, riformare il nostro sistema educativo, portare la pace nel Vietnam e nell’Ulster, tra le altre cose.

“Bisogna prendere una posizione, -disse- e cominciamo noi stessi.”

Mescolate con l’etica vi erano descrizioni di Cristo come guaritore con la fede.

Cristo, secondo le parafrasi di Anderson, aveva detto ai suoi seguaci di diventare come i fanciulli: e nella versione di Silva, significava che dovremmo recuperare lo stato di onde cerebrali tipico che hanno i giovinetti quando visualizzano e immaginano.

Cristo disse anche che il “Regno del Paradiso è dentro noi”: un riferimento, Anderson avrebbe voluto che pensassimo, alle ottave delle onde cerebrali nella gamma delle onde alpha.

Venne invece delegato Ron Williams, coordinatore regionale per Silva, a condurci agli esperimenti ESP del Sabato. “Cristo ci disse di andare avanti, e curare i lebbrosi e guarire gli infermi. Ebbene, io non so voi, ma io non vedo che in chiesa facciano questo”. Il Mind Control, disse, vorrebbe riportarci al significato originale della religione, dettato da Cristo.

Durante la settimana i 15 studenti ebbero modo di conoscersi, di scambiarsi le impressioni, e confrontare i motivi per cui si trovavano insieme. Carol era venuta con “un terribile sentimento di urgenza”, dopo aver udito del Mind Control da amici. Ella sperava che l’avrebbe aiutata a comprendere la figliastra. Lei e il marito George venivano in auto a Beltsville da Annapolis ogni sera.

Ted, un microbiologo impiegato nel governo, frequentava il corso per la seconda volta: sperava lo aiutasse a imparare a suonare l’organo (la prima volta non ci aveva ancora pensato). Beverly era lì con Michael, che aveva già fatto il corso in precedenza. Il Mind Control, dicevano, li aveva fatti incontrare attraverso un messaggio ESP inviato da Michael.

Per Marcia, che era venuta con il marito e la figlia che già era alle scuole superiori, il corso era legato al suo corso di specializzazione in arte antica: ella definiva l’arte occidentale sempre più lontana dalla coscienza interiore. Ella era convinta, come molti autori che leggeva, che fosse tempo di invertire la tendenza, e sperava che il Mind Control fosse il mezzo per realizzarlo. Larry, una matricola di college, che seguì la prima metà del corso, era venuto perché da lungo tempo interessato all’occulto e all’ESP.

Nonostante un'apparente forte disparità di età e di stile nel vestire – dai jeans ai blazer- gli studenti avevano molte cose in comune, che ci avevano spinto ad affrontare il corso.

Un altro elemento comune era che avevamo letto molto sulle ricerche sul sonno, la meditazione a livello alpha, e la ESP. C'era anche un astrologo, e un praticante Yoga che divertiva gli ospiti dell'albergo stando a testa in giù durante gli intervalli.

Quando Anderson, nella conferenza di presentazione, chiese quanti dei presenti avessero letto i libri di Edgar Cayce (1), il sensitivo del Kentucky che asseriva di avere curato molta gente andando in una trance ipnotica e poi dando la prescrizione medica, più di metà delle mani si alzarono.

Queste erano persone già pronte a credere, e all'inizio, il martedì, il mio permanente cinismo cominciava a infastidire alcuni miei compagni di classe. "Sei sempre scettico?" mi chiese una ragazza, quando io cominciai a porre alcune domande ad Anderson.

Io risposi che lo ero e non lo ero. Mi ero fatto un'opinione: mi aspettavo una forma di quaccherismo.(2). Invece alla fine del week-end anch'io come gli altri speravo che funzionasse. Intendiamoci: non è che io mi aspettassi di essere al sicuro dal cancro, o che avessi il rimedio per cure miracolose. Mi sarebbe bastato, pensavo, se semplicemente avessi imparato a concentrarmi un po' meglio, che mi venissero più in fretta in mente aneddoti o statistiche mentre scrivevo, e magari anche abbastanza intuizione per sondare con più precisione l'attendibilità di nuove fonti di informazione.

L'ambiente del sabato era surreale, la sala della piscina dell'albergo Sheraton Silver Spring dove ci eravamo sistemati con un'altra classe. Fuori dalle finestre, rigate di pioggia, il paesaggio del Maryland si fondeva con il cielo nuvoloso. Invece attraverso un'altra finestra vedevamo la limpida, calma, piscina color acquamarina.

Durante la spiegazione iniziale contro il peccato dello scetticismo, Don ci disse che si saremmo convinti unicamente attraverso la nostra personale esperienza. "Potrei camminare sull'acqua della piscina, e con questo non convincerei nessuno di voi che potete fare altrettanto. In effetti, io una volta ho camminato sull'acqua." La classe guardò prima lui, poi la piscina, poi di nuovo lui.

Com'era successo? "certo, quel giorno faceva molto, molto freddo."

Una miscela di affermazioni stravaganti con altre mistiche era un po' lo stile del corso, mirate al concetto che il Mind Control non era, uso le parole di Anderson, "incredibilmente...sciocco".

Era un metodo di presentazione che ci portava a credere, un approccio a mezza strada tra la chiromanzia e le proiezioni astrali a un estremo, e all'altro l'ignoranza di chi non era disposto a lasciare emergere i veri poteri della mente.

Trascorremmo il resto del giorno cercando di immaginarci all'interno di differenti metalli, dentro piante, dentro un animale domestico, e infine dentro un organismo umano. Proiettavamo le nostre immagini mentali su uno "schermo mentale": qualcuno faceva fatica a visualizzare. "Non ho visto nulla", confidò una donna durante l'intervallo. Invece per gli altri era incredibilmente realistico: fantastici viaggi attraverso gli scintillanti atomi dell'acciaio, per esempio. Per alcuni, dentro la pianta le cellule polpose divennero tangibili; altri dissero di avere sentito la muschiosa umidità di una serra.

Ma fu il sabato sera che per la maggior parte di noi segnò il passaggio dall'inspiegabile al soprannaturale. Il nostro insegnante era Peter Kline, il quale, quando non è sulla pedana a insegnare il Mind Control, insegna la più terrestre letteratura inglese alla Sidwell Friends School di Washington. Più tardi ci confidò di sentirsi come la maggior parte di noi: "Mind Control mi crea confusione. Mi sorprende sempre quando funziona. Però funziona."

Il programma della sera era di costruire un nostro "Laboratorio psichico", nel quale avremmo potuto lavorare a dei "casi" il giorno successivo. I "casi" sarebbero stati nomi di amici e parenti con gravi problemi di salute. La spiegazione razionale che sta dietro questo ci era stata illustrata con molta cura. La ESP può essere dimostrata mediante persone che provano a trasmettere, per esempio, il numero e il seme di una carta da gioco. Ma una forma tanto banale non genera se-

gnali abbastanza forti quanto la potente sensazione di un essere umano in pericolo di morte. Il nostro obiettivo era individuare le anomalie, e mandare energia curativa. Per alcuni avrebbe funzionato immaginando un'operazione sulla zona malata.

La fase iniziale della costruzione del Laboratorio fu facile: visualizzare una stanza, volendo con finestre, e arredata con una scrivania, una sedia, medicine, archivi, e una porta per i nostri "Consiglieri". Consiglieri? Sì: Consiglieri. Peter ci disse che avremmo convocato una persona maschile e una femminile, sconosciuti, che ci aiutassero come "consulenti". "Sarebbero stati un genio in ogni campo, ci disse. Ci sarebbero comparsi nel laboratorio arrivando con un ascensore immaginario la cui porta si sarebbe aperta dall'alto in basso, facendo comparire il consigliere un po' per volta. E noi, dalla parte della nostra mente cosciente, avremmo assistito a quello che creava la nostra mente inconscia.

Era una cosa misteriosa. Una donna che aveva già fatto il corso in precedenza mi disse che ci era rimasta male quando come consigliere maschile le era arrivato un animale maschio.

Alla fine ella gli disse di togliersi di mezzo, ed esso si trasformò nel suo analista di anni prima.

Noi abbassammo la porta immaginaria, mentre Peter ci guidava in sequenza: "Ora puoi vedere i capelli del consigliere... il loro colore...la pettinatura...ora la fronte...cominci ad avere un'idea della sua età...adesso tutta la faccia, una parte alla volta..."

Il livello di eccitazione crebbe. Helen, una governante di mezz'età, mi confidò più tardi che quando la porta immaginaria stava scendendo, "il cuore mi batteva forte". I suoi consiglieri, disse, erano stranieri. A qualcuno non apparve nessuno. Altri dissero che gli erano comparsi i vicini di casa, altri vecchie fiamme. Carol ebbe Ida Lupino; un altro studente ebbe Danny Kaye.

A me vennero Robert Kennedy e una ragazza che avevo conosciuto 12 anni fa.

I "casi" sarebbero iniziati la domenica pomeriggio, e durante la mattinata la classe tempestò Peter di domande. Può importare se età e indirizzo sono approssimati? No. Di fatto, quello che è assolutamente necessario è solo il nome. "che fai se non vedi nulla – potresti inventarlo?" Certo, infatti tutti si sentono come se stessero inventando. "E se sbaglio tutto?". Non preoccuparti, andrà tutto bene. E tante domande del genere. Ma farai più cose giuste di quanto riesci a immaginare adesso.

Quando cominciai la sessione della domenica pomeriggio, Katy, Helen ed io formammo un gruppo. A turno saremmo stati lo "psichico", che fa la diagnosi, l'orientologo, che presenta il caso, e il segretario, che scrive quello che viene detto.

Il primo caso fu un disastro. Io diedi a Helen un nome, età e indirizzo di un' amica di mia moglie, che era incinta di nove mesi, il che a me sembrava un trauma abbastanza grave.

"Mi dici che ho fatto un fiasco completo?"

Dopo il primo caso, c'era in giro un certo fermento. Katy ed io ci spostammo in un gruppo dove c'era un diplomato che era venuto per un ripasso.

L'insuccesso iniziale ci aveva scoraggiato, e quando io cominciai a dare a Katy il caso di uno zio, vittima della misteriosa infiammazione del cervello che impedisce i movimenti muscolari, il mio scetticismo era al massimo. Dopo tutto, pensavo, se conosci età e sesso del soggetto, il quadro delle probabilità si riduce un bel po'. Un esperto potrebbe indovinare in parecchie occasioni, specialmente se gli si fornisce qualche indizio. All'orientologo (la guida, N.d.T.), è consentito, per esempio, di suggerire di testare un certo sistema, come il sistema circolatorio, o avvisare lo psichico quando nomina una parte malata.

La diagnosi di Katy su mio zio tuttavia ridusse un bel po' il mio scetticismo. Senza alcun suggerimento, la sua "rassegna" del corpo individuò il cervello, e la zona malata. "vedo una macchia nera, o una parte mancante...sembra che sia stata rosicchiata..."

Più tardi le chiesi di esaminare il resto del corpo, e Katy disse: "Vedo solamente qualcosa che indica la sezione del cervello e dice: è qui, è qui..." Poi descrisse i suoi movimenti: "E' piegato

in avanti...si muove pesantemente, come se fosse sovrappeso...mi dà l'impressione che preferisca un solo lato, quello destro: non si serve di quello sinistro...non penso che ci sia qualcosa di rotto..."

E quello era un accurato ritratto dei sintomi di mio zio. Quello che notai fu che ella non fece la descrizione in fretta e chiaramente quanto altri allievi. E qualche particolare non mi sembrava esatto.(ella supponeva che fosse un accanito fumatore e sovrappeso).

Il momento più commovente a cui assistetti fu quando Sally, la partner di prima, cercò di "mandare aiuto" a un mio vecchio amico il cui caso ella lo aveva immediatamente centrato come paralisi muscolare. "E' così triste," disse, mentre le lacrime le sgorgavano dagli occhi chiusi.

Ma le diagnosi degli altri mi impressionarono meno di quando feci io la mia diagnosi.

In un caso di un anziano di 94 anni, gli vidi gli occhi fuori dalla testa, e dissi che il significato era che stava perdendo la vista (era il glaucoma). Mi trovai che letteralmente gli chiedevo se aveva altri malanni. Non riesco a spiegarlo, ma effettivamente sono convinto che gli sentii mormorare: "Non riesco a mangiare." Suo nipote, che mi aveva presentato il caso, disse che il vecchio perdeva continuamente la dentiera e si lamentava di quello che era costretto a mangiare quando ne era senza.

Quello che più mi stupì fu la mia forte (ed esatta) sensazione che per il resto godeva di ottima salute: nessun problema al cuore, né artrite, guai alla circolazione, problemi intestinali, o difficoltà motorie. Non trovai alcun decadimento senile.

Durante la diagnosi di un ragazzo con problemi di linguaggio causati da un danno al cervello, la mia lingua mi sbatteva in bocca, il mio occhio destro tremava: esattamente i sintomi del soggetto. Un'isterectomia mi comparve come un tubo nell'addome con un segmento arcuato. Un paio di volte fui in grado di descrivere con precisione la persona, come cicatrici da acne, e macchie senili.

Un fumatore di sigaro mi comparve che emetteva sbuffi di fumo.

Mi domando se gli "aiuti" sono arrivati a destinazione. E mi trovo a chiedermelo, quando poco prima avrei respinto ogni eventualità che ciò fosse possibile.

Che cosa significa per me tutto questo, due settimane dopo? Non ho più preso un'aspirina e il mio peso è sotto gli 80 chilogrammi per la prima volta dopo quattro anni. Mi sembra di dormire meglio. Ma nessun miracolo. Ho solamente ottenuto qualche successo con una tecnica suggeritami da un altro allievo, per incontrare i semafori verdi e trovare il parcheggio.

Non ci sono ricerche, al momento, che dimostrino che gli allievi di Silva godano di una salute migliore, siano più tutelati contro il cancro, abbiano meno mal di testa e un miglior dominio sull'ESP. Neppure ci sono verifiche scientifiche circa gli sforzi degli allievi per vincere alle corse dei cavalli, al Lotto, e a bridge.

Quando una compagna del corso mi telefonò per chiedermi se ero disposto a far parte di un gruppo di diplomati per proseguire insieme il cammino, le dissi che ero disposto, e ne approfittai per chiederle che cosa avesse significato il corso per lei.

Ella rispose che era stato il concetto di offrire il proprio aiuto al prossimo, anche se sembrava immaginario. "Mi piace di più il mio prossimo," disse.

Non ho mai potuto verificare se anche per gli altri compagni di classe il Mind Control aveva significato lo stesso.

"Io cerco le prove – ella mi disse – che la vita è qualcosa di più di quello che disse Shakespeare: Una favola narrata da un pazzo, che non significa nulla."

[Commento del traduttore: l'articolo fu scritto nel 1972, solamente 6 anni dopo il primo corso pubblico di Josè Silva. Negli anni successivi i benefici del corso sono stati accuratamente studiati e confermati].

Note

**(1) Edgar Cayce ( 1877 – 1945)** chiaroveggente e taumaturgo molto famoso negli Stati Uniti.

Gli si riconoscono qualità di psichico molto accurato nel diagnosticare malattie e prescrivere le giuste medicine. E' anche chiamato "il profeta dormiente" per le profonde trance in cui si immergeva per le sue percezioni e profezie.

Profetizzò sommovimenti geologici terrificanti, che per fortuna non si sono ancora avverati.

Alcuni sostengono abbia previsto con precisione il mutamento in atto del clima, la piaga del Niño causata dai mutamenti delle correnti oceaniche, e altro.

La sua casa a Virginia Beach è diventata Museo Nazionale.

**2) quaccherismo:** atteggiamento rigidamente allineato alle regole religiose dell'Antico Testamento.

## APPENDICE 3

### Un momento autobiografico

Narro ancora un momento autobiografico, a maggior chiarimento di quanto sia imponderabile e fuggevole il nostro “Sincrodestino”

### Un atto di gentilezza e un panino al formaggio

Dovete sapere che, durante il mio periodo di lavoro trascorso in Nigeria, vennero di tanto in tanto momenti delicati, quando certe lavorazioni richiedevano la massima attenzione.

In quei momenti dovevo fornire tutte le istruzioni prima dell’inizio del turno di giorno, che cominciava verso le 6 del mattino.

Venne uno di quei momenti, ed io mi alzai che non erano ancora le 5 .

A quella latitudine, il passaggio dalla notte al giorno è repentino: finché il sole non è ancora sorto, è notte fonda: quando, verso le 6, il sole compare all’orizzonte, nel giro di mezz’ora si passa dalla notte buia al pieno giorno.

Uscii dal mio bungalow che era buio pesto, e mi stava aspettando una Land Rover con autista, pronto a trasferirmi nel cantiere. Infatti il campo-base in cui vivevamo era parecchio lontano dal cantiere, circa una ventina di chilometri, in una zona leggermente sopraelevata rispetto la savana, e ben lontana dal fiume che scorreva in una gola dal clima umido e malsano.

Per prima cosa mi feci portare alla mensa, dove avevo intenzione di farmi una ricca colazione.

Con mio disappunto, la mensa era buia e deserta: avrebbe aperto solo più tardi.

Alle mie rimostranze, un imbarazzato cameriere mi confezionò un enorme panino e me lo consegnò in un sacchetto di carta: il convento non era in grado di passarmi altro che questo.

Stizzito e di cattivo umore, salii sull’auto e l’autista si mise in viaggio verso il cantiere. Io nel frattempo guardai nel sacchetto, e in mio malumore crebbe a dismisura: pane raffermo con dentro un’enorme fetta di formaggio Cheddar, freddo come un pesce morto.

Io odio il formaggio Cheddar, e il primo impulso fu di gettare il panino fuori dal finestrino.

Stavo per farlo, ma un improvviso, bizzarro impulso mi trattenne: forse all’autista sarebbe piaciuto.

Fino a quel momento, già di cattivo umore per la levataccia, non avevo degnato di uno sguardo l’autista, e voltandomi verso di lui vidi nel buio due grandi occhi bianchi, e una schiera di grossi denti candidi.

Gli chiesi se gradiva il panino, e i denti bianchi nel buio aumentarono enormemente di numero.

Mentre proseguivamo il viaggio, l’autista divorò di gusto il panino, declamando a bocca piena lunghi discorsi nel suo “pidgin english”, di cui non compresi quasi nulla.

Comunque mi fece passare le paturnie, quando arrivai al cantiere il sole splendeva ormai alto, ed io ero divertito e di buon umore.

Alla sera mi organizzai: andai a prelevare nella mensa burro, marmellata, toast, frutta, tutto l’occorrente per farmi una colazione decente, e me lo portai nel mio bungalow.

Così il mattino seguente non avrei più avuto bisogno di andare alla mensa.

Venne il mattino, nuova levataccia alle 5, però questa volta mi gustai la mia brava colazione in camera mia.

Ancora la Land Rover che mi aspettava. Avrei potuto avviarmi direttamente al cantiere, ma ripensando all’appetito dell’autista, gli feci compiere una deviazione fino al fabbricato della mensa, e mi feci consegnare ancora il panino al formaggio, per il puro gusto di regalarlo all’autista.

E così feci per tutto il periodo in cui dovetti fare la levataccia.

L'autista mi mostrava enorme gratitudine per il dono, che a me non costava nulla, solamente la perdita di un quarto d'ora di tempo per ritirare il panino.

Ma per lui era molto di più: era che lo trattavo alla pari, era caduta una barriera, e gli dimostravo la mia amicizia.

Durante il viaggio parlava a mitraglia a bocca piena, mi raccontava di tutto.

Vennero giorni più calmi, andavo in mensa più tardi e trovavo tutto funzionante.

Non ebbi mai più bisogno della Land Rover con autista.

M'incontravo con altri tre amici, con i quali avevo organizzato il trasferimento al cantiere: tutti insieme avevamo comprato un'auto.

Erano passati in cantiere degli autentici avventurieri, che vendevano di tutto. E in quattro ci comprammo una vecchia Chevrolet Impala, un'auto comicamente fuori luogo nella savana: una specie di transatlantico, molleggiatissimo, con un motore di potenza infinita: viaggiando sulle piste in terra sembrava di essere su un aereo che vola molto basso. Le nostre gite nella savana si trasformarono in una cosa comica e divertentissima.

Vi ricordate la barzelletta della rana, e dei sindacati?

Ebbene, i sindacati vennero a far danno anche qui.

Dovete sapere che il cantiere si era organizzato nel seguente modo:

Le maestranze locali erano pagate a ore lavorate; ogni operaio italiano diventava automaticamente un capo, dal momento che gli venivano affidati una decina o più di operai africani.

E l'operaio italiano li gestiva a suo piacere: se erano scansafatiche li pagava con le ore effettive, ma se erano diligenti, operosi, simpatici, gli segnava sul foglietto un numero maggiore di ore.

La paga oraria era così bassa che potevamo permetterci il lusso di segnare anche una ventina di ore nello stesso giorno, pur di premiare gli operai buoni.

Vennero in pomposa delegazione i rappresentanti sindacali, e carte alla mano dimostrarono che le leggi sul lavoro della Nigeria prevedevano la paga giornaliera, e non oraria.

Questo ci creò delle difficoltà, perché non potevamo segnare 40 o 50 giorni di lavoro al mese:

Ci venne tolta l'arma che ci consentiva di premiare gli operai migliori.

Quando venne il giorno di paga, chiamammo l'esercito, che mandò i soldati a proteggere con le armi spianate la baracca in cui si consegnava il salario.

Infatti gli operai si trovarono la busta – paga enormemente ridotta, e si crearono tensioni e tumulti.

Per combinazione, la notte di quel giorno dovetti attardarmi nel cantiere per seguire lavorazioni delicate (anche la notte scendeva di colpo, poco dopo il tramonto, verso le 18)

Nessuno sapeva che i malumori erano enormemente cresciuti, gli africani si eccitavano a vicenda, erano corsi fiumi di liquori artigianali e di erbe allucinogene.

Nel buio della notte cominciarono a rullare i tamburi.

Il cuore selvaggio dell'Africa si era risvegliato, l'odio verso i bianchi, che non era mai scomparso, ora veniva di colpo tutto a galla.

Io, ignaro di tutto questo, mi stavo spostando da una postazione a un'altra nel cantiere, che era sparpagliato nella foresta.

I fari illuminarono un collega italiano che stava fuggendo a piedi.

Lo raccolsi sull'auto, ed egli mi raccontò che il cantiere era percorso da ondate di follia: negri drogati e fuori di testa gridavano che i bianchi avevano ucciso tanti neri, era ora di uccidere i bianchi.

La cosa risultò poi una fandonia completa, ma ormai quella notte un vento di follia aveva invaso l'aria.

Il collega mi supplicò di abbandonare l'auto e di fuggire con lui nella foresta, dove il buio ci avrebbe salvato. Era in preda ad un terrore che non avevo ancora conosciuto: per la prima e unica volta nella mia vita vidi un adulto piangere di terrore.

Io, fino a quel momento, non avevo visto nulla di terrificante, avevo solamente udito il lontano rullo di tamburi e grida indistinte, sembrava le feste che di tanto in tanto gli indigeni organizzavano nel loro campo. Ero tranquillo, e cercai invano di calmare e rassicurare il collega.

Questi mi supplicò ancora una volta di seguire il suo esempio, poi scese dall'auto e scomparve nel buio della foresta.

Io proseguii con l'auto, preparandomi nel mio cuore ad affrontare civilmente gli scalmanati.

Dopo pochi chilometri, mi trovai circondato dalla folla.

E troppo tardi mi accorsi che il collega aveva ragione: non era più una delegazione di gente arrabbiata, non c'era più nulla di umano in quelle infinite mani che mi estrassero dall'auto, mi tenevano sollevato dal suolo e mi stratonavano, mentre occhi iniettati di sangue mi fissavano con odio e bocche bavose vomitavano insulti, al lume di fiaccole comparse da chissà dove.

Ai loro occhi rappresentavo tutti i bianchi, tutte le umiliazioni inflitte, la disparità di civiltà.

Tante volte, durante il lavoro, avevo sentito operai mormorare alle mie spalle che il bianco beveva birra mentre l'africano beveva l'acqua del fiume, che mangiava a sazietà mentre l'altro aveva fame... quante lagnanze, per un'infinità di soprusi e privilegi, alcuni veri, altri inventati.

Chissà come, era corsa la voce che un bianco avesse ucciso un nero, poi la voce si era ingigantita, i neri uccisi erano diventati folla, la rabbia era diventata incontenibile.

Ora tutto il malumore era esploso, finalmente potevano infliggere una punizione esemplare al bianco che aveva ucciso tanti fratelli neri.

E nella loro mente allucinata e schizzata quel bianco ero io! Ero assolutamente precipitato in un incubo.

Ormai sotto choc, il cuore mi si fermò quando compresi a cosa stavano armeggiando: intendevano infliggermi il collare di fuoco!

[si tratta di una cosa semplicissima: legare le mani del condannato dietro la schiena, versare benzina in un vecchio copertone d'auto, infilarlo attorno alla testa del disgraziato e dargli fuoco].

In quel momento tra la folla impazzita si fece largo furiosamente un individuo, che gridava a più non posso per farsi ascoltare.

Compresi che gridava: "Non è stato lui, non è stato lui a uccidere! Questo bianco è amico dei neri, lui è mio amico e mi ha trattato bene!"

Quando mi fu vicino lo riconobbi anche nel buio: erano gli stessi occhioni e i dentoni del mio autista di tempo prima.

Fu talmente convincente da calmare, almeno momentaneamente, la furia degli ossessi.

Sentii che le cento mani che mi stringevano stavano allentando la presa...

Io ne approfittai per saltare sull'auto e darmi a una fuga precipitosa.

Ed ora eccomi qui.

Vi ricordate il film “Sliding Doors”? Un attimo di esitazione di fronte alle porte della metropolitana, e il destino cambia di colpo.

La mia “Sliding door” fu quando fui sul punto di gettare il panino fuori dal finestrino: se lo avessi fatto...

La mia impressione è che questo sia un perfetto esempio di come opera il **Karma**:

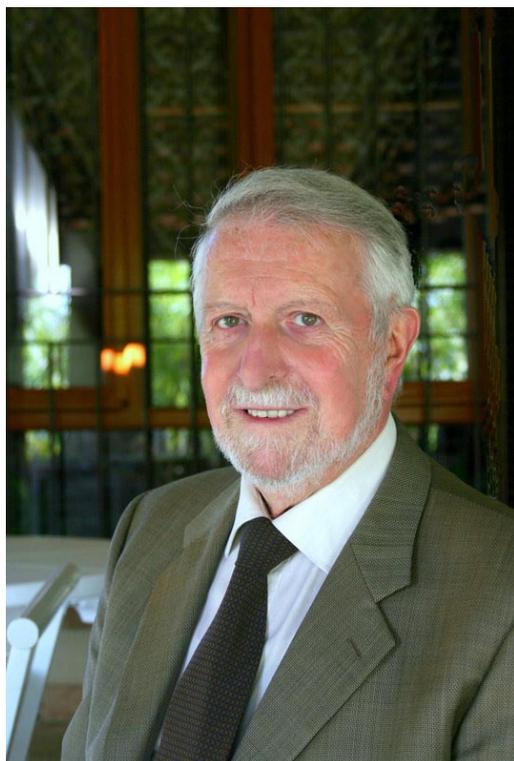
**se fai del bene, questo ti ritorna,**

**se fai del male, anche questo ti ritorna.....**

**e se non fai del bene quando potresti, riceverai lo stesso**

**trattamento.....**

pensaci.....



Per chi volesse contattarmi:

Ing. Roberto FAVRO

Via Montcervet, 3

10025 PINO TORINESE TO

TEL. 011.811 20 53

CELL. 348.260 82 15

E – Mail: [r.favro@outlook.it](mailto:r.favro@outlook.it)

Sito Internet: [www.ilmetodosilva.to.it](http://www.ilmetodosilva.to.it)