



Il ruolo del pensiero nei processi di guarigione

Dr. Roberta Rio

Informazioni sull'articolo

pubblicato a maggio 2018 su

academia.edu
newhistoricalmethod.science
thirdmillenniumphysics.world

©2018, Roberta Rio

Parole chiave

Approccio non newtoniano
Pensiero
Guarigione
Nuova Fisica
Fisica del Terzo Millennio

Frequenze del cuore e del cervello

Introduzione

Questo contributo è stato scritto in occasione della conferenza intitolata “A Not-Newtonian Research Program for Acupuncture – From Biomedicine to LH Medicine”, organizzata dall’Università Sigmund Freud e dal Dipartimento di Filosofia dell’Università di Vienna (1° e il 2 giugno 2018).

Per lungo tempo la medicina tradizionale ci ha inculcato il dogma che la nostra salute dipende sostanzialmente dall’eredità genetica. Se abbiamo ereditato buoni geni, abbiamo avuto fortuna, altrimenti saremo destinati ad ammalarci delle stesse malattie dei nostri genitori o familiari.

Parallelamente alcune religioni hanno alimentato l’idea della malattia come punizione a motivo della nostra cattiva condotta, insegnandoci a pregare per chiedere perdono per i peccati commessi, che hanno scatenato l’ira di Dio nei nostri confronti.

Il determinismo genetico, così come la credenza di un Dio punitivo hanno introdotto nelle nostre vite, a livello conscio e inconscio, non solo l’idea di noi stessi come peccatori e come vittime del destino, del caso, dei geni, ma anche la falsa credenza che il potere di guarigione si trovi fuori di noi¹.

Ma ecco che la meccanica quantistica ci porta un nuovo concetto rivoluzionario: è il pensiero dell’osservatore a condizionare il risultato dell’esperimento.

¹ Su questa falsa credenza l’industria farmaceutica ha costruito un impero.

L'astrofisico britannico Sir James Jeans (1877–1946) commentò questa grandiosa intuizione con le seguenti parole: “Il flusso della conoscenza punta verso una realtà non meccanica; l'Universo comincia ad assomigliare più a un grande pensiero che a una grande macchina. La mente sembra non essere più un intruso accidentale nel regno della materia ... ma dovremmo piuttosto salutarla come colei che crea e governa il regno della materia”².

Questi nuovi principi stanno venendo tradotti in vari ambiti della conoscenza. Quel che si rende fin d'ora necessario è comunque un salto di paradigma che tenga conto del ruolo del pensiero – di un certo tipo di pensiero – anche nei processi di guarigione.

In questo articolo si uniscono moderne intuizioni scientifiche con saggezze antiche.

Sono i Veda, infatti, a descriverci alcune caratteristiche che il pensiero deve avere per essere in grado di creare e di guarire. Si tratta di un pensiero emesso dal cuore in un momento in cui il via vai di pensieri della mente si assopisce.

La vera saggezza che si profila oggi all'orizzonte è la consapevolezza che la Scienza senza lo Spirito è limitata.

Ma forse ancora più determinante è un cambio radicale della percezione che l'uomo ha di se stesso, la cui esistenza non si definisce più dalla facoltà di pensare – Cogito ergo Sum – ma dalla capacità di amare: Amo ergo Sum.

La nostra salute non dipende solo dai geni

Le nostre vite sono guidate da un programma comportamentale chiamato *imperativo biologico* o *istinto di sopravvivenza*.

Significa che qualsiasi cosa accada – anche nelle situazioni più difficili e nelle malattie più gravi – una forza innata ci spingerà sempre verso la preservazione della vita.

A ciò si aggiunga una meravigliosa ed efficiente capacità del corpo di autoguarirsi.

Stando così le cose, indagare i fattori all'origine della malattia o meglio i fattori che ci mantengono in salute, ha interessato e interessa tanto la medicina tradizionale che la medicina alternativa, quest'ultima detta anche scienza “della Nuova Frontiera”.

Entrambe concordano sul fatto che la vita deriva sostanzialmente da movimenti molecolari all'interno di un meccanismo biochimico. Quindi per entrambe, il primo passo per comprendere il segreto della vita consiste nell'esaminare la natura fondamentale delle nostre cellule.

Nel 1958 lo scienziato britannico Francis Crick, Nobel per la medicina nel 1962, introdusse quello che fu chiamato “il dogma centrale della biologia molecolare”³. Esso affermava che il flusso di informazioni genetiche è unidirezionale: dal DNA alle proteine. In altre parole, sono i geni a controllare tutte le nostre caratteristiche, quelle fisiche, quelle comportamentali ed emozionali. Una sorta di determinismo genetico, detto anche primato del DNA.

Questo ispirò la nascita del Progetto Genoma Umano (HGP - Human Genome Project), avviato nel 1990 sotto la guida di James Watson, collega di Crick. Gli obiettivi di questo progetto erano sostanzialmente i seguenti:

- identificare le basi genetiche di tutti i tratti caratteristici umani;
- creare un database di ricerca e strumenti per l'analisi dei dati da condividere con l'industria biotech e con il settore privato.

² R.C. Henry, *The Mental Universe*, Nature, n. 436 (2005): 29.

³ F.H.C. Crick, “On Protein Synthesis”, *Symposia of the Society for Experimental Biology: The Biological Replication of Macromolecules 12*, (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1958), pp. 138-162.

I risultati del progetto vennero pubblicati nel 2003. Qualcosa era andato storto o meglio era emerso un aspetto che gli scienziati proprio non si aspettavano. Nel corpo umano così complesso, costituito da ben 50 trilioni di cellule, erano stati identificati 23 mila geni, ovvero circa tanti quanti ne furono identificati in un minuscolo verme cilindrico, il *Caenorhabditis elegans*, costituito da 1271 cellule.

Paul Silverman, uno dei sostenitori del progetto, commentò i risultati affermando che la scienza doveva rivedere la veridicità del determinismo genetico perché era emerso che il DNA reagiva agli stimoli dell'ambiente⁴. Quindi non era scritto sulla pietra come le tavole della legge.

Per lungo tempo si pensò che il nucleo della cellula, nel quale risiede buona parte del DNA, fosse il cervello della cellula stessa. Oggi sappiamo che, se paragonassimo la cellula al corpo umano, il nucleo corrisponde al sistema riproduttivo, mentre il cervello della cellula è rappresentato dalla membrana cellulare.

Sulla membrana ci sono degli interruttori proteici che rispondono ai segnali ambientali e trasmettono le informazioni alle vie proteiche interne (movimento esterno → interno). La successiva fase di elaborazione della risposta, determina un movimento nella direzione opposta ovvero dall'interno verso l'esterno.

Che cosa significa questo?

Significa che la ricezione e la decodificazione dei segnali ambientali condizionano sia il funzionamento delle cellule sia il comportamento umano.

Ma una cosa è il segnale, un'altra è come quel segnale viene compreso.

La malattia, quindi, insorge fondamentalmente per due motivi: o i geni sono difettosi o i segnali vengono ricevuti e compresi in maniera distorta.

Partiamo dal presupposto che veniamo al mondo con un set di progetti genetici perfettamente funzionali. La malattia sarà quindi causata dal secondo fattore ovvero dalla qualità di ricezione e interpretazione del segnale.

E ciò che influenza il segnale in maniera decisiva è il nostro pensiero. Se la mente – quella dell'uomo e quella della cellula (ovvero la membrana cellulare) – interpreta erroneamente i segnali ambientali e genera una risposta inappropriata, non solo si crea un terreno adatto all'insorgenza della malattia, ma la sopravvivenza stessa può essere messa in pericolo.

Cellule, tessuti e organi non mettono in dubbio le informazioni che ricevono dal sistema nervoso: reagiscono indifferentemente sia alle percezioni esatte sia a quelle autodistruttive.

I pensieri permeano ogni singola cellula.

Il ruolo del pensiero

Non sono quindi l'ereditarietà, l'esposizione a fattori di rischio o il caso a svolgere un ruolo determinante in uno stato di salute o di malattia, ma soprattutto il pensiero, ovvero le nostre credenze consce e inconsce, in base alle quali interpretiamo i segnali ambientali che riceviamo.

⁴ “Il processo di segnalazione cellulare dipende in larga misura da stimoli extracellulari per innescare la trasduzione del DNA cellulare” - P. Silverman, “Rethinking Genetic Determinism: With only 30,000 genes, what is it that makes humans human?”, pp. 32-33.

Significato di “trasduzione” tratto da Treccani: “Insieme di fenomeni che, nella cellula, permette il propagarsi di un segnale e lo scatenarsi di un evento finale a seguito di uno stimolo iniziale. Il termine trasduzione sta a indicare che non si tratta di una semplice trasmissione, ma, in analogia con quanto avviene in un trasduttore, i segnali extracellulari sono convertiti in risposte cellulari e in molti casi si ha trasferimento di energia e/o trasformazione di una forma di segnale in un'altra”.

È dimostrato che pensieri positivi ci mantengono in salute, mentre avere pensieri negativi può portare alla manifestazione proprio delle realtà indesiderate a cui pensiamo ripetutamente, come la paura di contrarre una certa malattia.

Pensate all'effetto placebo. Se siamo convinti al 100% che la pasticca che ingeriamo ci aiuterà a guarire, una semplice pillola di zucchero sarà in grado di eliminare lo stato di malattia.

Che cosa fa la differenza?

Il pensiero.

La mente plasma la materia. Quindi le nostre vite sono controllate dai nostri pensieri e non dai geni. I famosi casi di remissione spontanea, detti anche guarigioni miracolose, sono una prova di questo. La medicina tradizionale non è però ancora in grado di spiegare questi fenomeni, se non affermando che la diagnosi era sbagliata.

Si noti che le guarigioni miracolose sono spesso accompagnate da un radicale cambio di vita.

Il pensiero che crea

Nei Veda, i più antichi testi scritti esistenti sulla Terra, si afferma che è il pensiero – il seme della mente (in sanscrito *manaso*) – che crea la realtà.

I più considerano i Veda come dei canti religiosi e racconti mitologici della tradizione induista. Essi sono invece dei veri e propri testi scientifici, dei manuali di fisica.

I Veda trasmettono le più antiche memorie della comprensione umana dei misteri dell'Universo, ovvero spiegano che cosa c'era prima della Creazione, come l'Uno divenne molteplice, come ogni cosa iniziò a esistere dal nulla (ovvero l'evoluzione di tutti i numeri dallo zero), i processi di creazione e di dissoluzione nell'Universo, le forze che regolano i vari fenomeni naturali⁵.

In alcuni versi dei Rig-Veda, che si riferiscono alla Creazione leggiamo: “Quel principio vitale, che era serrato dal vuoto, generò se stesso come l'Uno mediante la potenza del proprio calore. Il desiderio (*kāma*) nel principio sopravvenne a lui, il che fu il primo seme della mente (*manaso*)”⁶.

In sintesi questi antichissimi versi, scritti ai primi albori della storia dell'umanità, affermano qualcosa che la scienza sta riuscendo appena ora a comprendere e a dimostrare, ovvero che all'origine della Creazione primordiale e di ogni processo creativo c'è un pensiero.

Non si tratta, però, di un pensiero qualunque. Per avere la *forza* di creare, esso deve avere in sé almeno due elementi: deve essere *manaso* ed essere intriso di desiderio (*kāma*)⁷. Questo dicono i Veda.

Analizziamo meglio la cosa.

Nella parola *manaso* riconosciamo la radice indoeuropea M+N che significa *pensare* nel senso di *manifestare*.

Ritroviamo questa radice in molte parole che si riferiscono a “cose” che hanno in sé un aspetto riflessivo. Si pensi per esempio alla luna ($\mu\eta\eta\eta$ – *menē* – in greco antico) che riflette la luce del sole o alla mente (*mens* in latino), ritenuta comunemente la sede dell'attività riflessiva per antonomasia.

Ma che cosa significa “riflettere”?

⁵ Per approfondimenti si veda R. Rio, *La Fisica del Terzo Millennio. Scienza e Spiritualità di nuovo unite*, Casa Editrice Bantz, Nordhausen (D) 2018.

⁶ Rig-Veda, 10, 129, 1-7 da *Inni del Rig-Veda*, a cura di V. Papesso, Editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma.

⁷ Vedrete nelle pagine successive che sarebbe più appropriato tradurre la parola *kāma* con Amore.

Il vocabolario ci rimanda due significati: da un lato significa considerare attentamente, soffermarsi su qualcosa con il pensiero, e dall'altro "riflettere" che è l'atto di rinviare per riflessione – come in uno specchio – una luce, un suono, un'immagine, un sentimento.

Nel *manaso* questi due aspetti coesistono ovvero il pensiero che porta alla materializzazione richiede che noi pensiamo così intensamente a qualcosa fino al punto di rifletterla, diventando noi stessi l'immagine riflessa della cosa pensata.

Una parte della guarigione consiste nel credere così intensamente in essa da sentirla già reale, qui e ora, perché non attraiamo ciò che vogliamo, ma ciò che crediamo essere vero.

Ecco di nuovo la forza dei pensieri/delle credenze. Sono loro a condizionare il funzionamento delle nostre cellule e la nostra stessa realtà.

Dobbiamo credere incrollabilmente al 100% di essere già guariti. Solo così attrarremo la guarigione stessa. Diversamente attrarremo la malattia, le difficoltà, etc.

La fede è credere che qualcosa sia vero anche se i nostri sensi ci dicono che non è così. In altre parole la fede è l'arte di credere in ciò che è negato dai sensi.

Essa si basa sulla legge della reversibilità che stabilisce che se un evento fisico può produrre uno stato psicologico, allora anche uno stato psicologico può produrre uno stato fisico.

Bisogna perseverare in questa visione o credenza fino a che essa non sarà diventata una realtà oggettiva.

Come già scritto nel paragrafo precedente: "Cellule, tessuti e organi non mettono in dubbio le informazioni che ricevono dal sistema nervoso: reagiscono indifferentemente sia alle percezioni esatte sia a quelle autodistruttive". Tutto sta nella nostra interpretazione del segnale ambientale, che è condizionata dalle nostre credenze. Se crediamo di essere già guariti, questo è il segnale che metteremo in circolazione e rispetto al quale tutto il nostro corpo si setterà. Il nostro pensiero non sarà quindi una richiesta dalla mancanza, ma un ringraziamento alla Vita, con il cuore ricolmo di gioia, per l'abbondanza che ci circonda.

L'Amore

Negli anni Settanta i fisiologi John e Beatrice Lacey scoprirono che il cuore possiede un suo sistema nervoso. Esso non ubbidisce automaticamente ai messaggi del cervello, ma interpreta i segnali neuronali e risponde basandosi anche sullo stato emotivo dell'individuo.

Nel 1992 il ricercatore Doc Childre fondò un istituto di ricerca dedicato allo studio dell'idea che il cuore possiede una potente saggezza, in grado di influenzare positivamente il corso dell'evoluzione umana. Insieme a Howard Martin conìò la definizione *intelligenza coerente del cuore*. Nel libro "The HeartMath Solution", pubblicato nel 1999, leggiamo "L'intelligenza del cuore è l'intelligente flusso di consapevolezza che sperimentiamo quando la mente e le emozioni del corpo sono portati all'equilibrio e alla coerenza"⁸.

Il cuore comunica con il cervello influenzando in maniera significativa le nostre percezioni e le nostre reazioni rispetto alla realtà che ci circonda.

È stato dimostrato che, se ci focalizziamo sul cuore e attiviamo alcune emozioni partendo dal cuore stesso – come l'Amore, la cura amorevole, l'apprezzamento –, il ritmo cardiaco si modifica istantaneamente diventando più calmo e coerente.

⁸ D. Childre, H. Martin, *The HeartMath Solution*, New York, HarperCollins, 1999, 6.

Questo effetto provoca a sua volta tutta una serie di reazioni neuronali e biochimiche che investono tutti gli organi del corpo: per esempio si riduce la produzione di cortisolo – l'ormone dello stress (meccanismo lotta o fuggi) – e viene messo in circolazione un ormone anti-invecchiamento (DHEA).

Significa che quando siamo in uno stato di coerenza del cuore e il cuore si sincronizza con il cervello, quest'ultimo riceve dal cuore dei segnali dotati di un alto grado di coerenza. Esso li rimette a sua volta in circolo, ottenendo come primo risultato che il corpo conserva l'energia vitale per la crescita e il sostentamento, invece che investirla nel meccanismo di lotta o difesa in vista di un ipotetico attacco.

Grazie all'attuale tecnologia si è potuto, inoltre, misurare che l'attività elettromagnetica del cuore è 5.000 volte più potente del campo elettromagnetico del cervello, tanto che può essere percepito fino a tre metri di distanza dal soggetto emettitore.

Se riprendiamo in esame i versi vedici relativi al pensiero, ci accorgeremo che gli antichi erano già a conoscenza di questa grande verità. Il pensiero per essere creatore deve avere in sé alcuni elementi tra cui essere intriso di *kāma*, che è, in parte, l'Amore.

Abbiamo già definito il pensiero creatore come la capacità di pensare così intensamente all'oggetto del nostro desiderio da diventare noi stessi l'immagine riflessa della cosa pensata. Questo può accadere solo se “riflettiamo” dal cuore e non dal cervello. In questo modo il nostro pensiero – che con queste caratteristiche diventa creatore – avrà un elevato livello di armonia e di coerenza oltre che una straordinaria capacità di propagazione e irraggiamento.

Anche il nostro cervello tende all'armonia. Essa è un valore misurabile e indica la congruenza tra le percezioni della mente e la vita che stiamo realmente vivendo. In questo senso la malattia fisica può essere considerata come una temporanea malattia mentale: cambiando il pensiero la malattia fisica scompare.

L'universo emette costantemente un segnale di armonia, una sorta di onda portante. Sta a noi settarci su questo segnale al fine di restare in salute e condurre una vita in linea con il cammino evolutivo della razza umana sulla Terra, oppure distorcere il segnale sull'onda delle nostre credenze inconse.

Secondo il medico e guaritore Leonard Laskow, è l'Amore l'armonica universale. Esso è “l'impulso verso l'unità, la non separazione, l'integrità. Anche se l'Amore può assumere varie forme, la sua essenza è l'interconnessione”⁹.

L'apparizione della malattia ci dice sostanzialmente che non siamo più accordati sull'armonica universale. La via verso la guarigione prevede che noi invitiamo amorevolmente le nostre cellule a riaccordarsi ovvero a ritornare all'ordine e all'armonia naturale.

Quando appare la malattia l'istinto primario è quello di eliminarla, combatterla, insomma di liberarcene. L'opposto dell'Amore non è l'odio, ma la separazione: se guarire significa ritornare all'Amore, all'armonia universale, non ritorneremo in salute con un atteggiamento di separazione verso la malattia o verso le parti del corpo malate. Al contrario. La strada è quella di amare la malattia, permettendole di esistere come parte della creazione universale.

Riconoscendo e accettando che siamo stati noi stessi a generare quella situazione, pur non comprendendone i motivi o i meccanismi che stanno dietro, inizieremo a intervenire responsabilmente nel processo di guarigione.

⁹ R. Targ, Jane Katra, *I miracoli della mente*, Futura 1999, p. 2.

Il ruolo dell' "operatore"

Sperimentai il ruolo dell' "operatore" al mio primo incarico di insegnamento, subito dopo aver conseguito la laurea. Avevo ventiquattro anni e ci tenevo a essere diversa dai miei insegnanti "vecchio stile". In un libro avevo letto un concetto che mi era piaciuto molto ovvero l'importanza di vedere in ogni studente solo le qualità, le possibilità, i pregi – anche se solo intuiti e non ancora "reali" – come se si fossero già manifestati. Il risultato fu un miglioramento misurabile delle capacità cognitive e nella condotta da parte di tutti gli studenti.

Com'è possibile?

Questo accade perché noi risvegliamo in ogni persona ciò che crediamo profondamente essere vero di quella persona: pregi e difetti, salute e malattia.

Una regola aurea ci insegna che, in generale, il nostro compito non è quello di cambiare gli altri. Mentre è necessario talvolta cambiare noi stessi. E già cambiando noi stessi accade il miracolo, perché cambiando idea su una persona, quella persona verrà aiutata a cambiare.

Nei processi di guarigione non sono solo decisivi i pensieri e le credenze della persona malata, ma anche i pensieri e le credenze dei medici, dei terapeuti, dei guaritori e di tutte le persone che fanno parte della sua vita. Quel che pensa l'agopuntore quando posiziona gli aghi influenzerà il risultato di quel trattamento.

Posso aiutare il processo di guarigione di una persona, vedendola già guarita e rimanendo salda nella mia convinzione, anche se l'attuale realtà mi dice il contrario e lavora per far crollare la mia fede.

L'importante è però il non attaccamento al risultato e al modo in cui questo risultato si manifesterà.

Nel 1995, la psichiatra americana Elisabeth Targ (1961-2002) condusse degli esperimenti volti a verificare l'efficacia della preghiera a distanza nei processi di guarigione. Vennero scelti venti pazienti ammalati di AIDS e quaranta guaritori, di varia "estrazione", ai quali venne chiesto di *pregare* per dieci pazienti.

Pregare, in questo contesto, significava "mantenere un'intenzione per la salute e il benessere di uno dei pazienti" per un'ora al giorno, sei giorni a settimana, per dieci settimane.

Dieci pazienti non ricevettero preghiere, mentre gli altri dieci ricevettero ciascuno preghiere da quattro guaritori diversi. Essi non incontrarono mai i pazienti di persona. Ricevettero solo un nome, una foto e un conteggio di linfociti.

Dopo sei mesi il risultato fu che quattro dei dieci pazienti che non avevano ricevuto preghiere erano morti, mentre quelli che avevano ricevuto preghiere non solo erano vivi, ma affermavano di sentirsi meglio.

Gail Ironson, docente di psicologia e psichiatria all'Università di Miami, ha, inoltre, scoperto per via sperimentale che i pazienti affetti da HIV che credevano in un Dio o in un potere universale amorevole rimanevano in salute più a lungo rispetto a quelli che credevano in un potere castigatore e punitivo.

Non è ciò che facciamo ma ciò che siamo

Il pensiero che crea e che guarisce non è un atto, un'azione che si fa, ma è qualcosa che inonda completamente tutto il nostro essere fino a coincidere con l'essere stesso.

Per fare questo è necessario che quel via vai di pensieri frenetico che popola la nostra mente si assopisca, permettendoci di ridurre le frequenze cerebrali.

Il nostro cervello, così come il cuore, ha un battito che risulta essere più o meno veloce in base all'attività che stiamo svolgendo: durante una corsa il nostro cuore batte più veloce, così come il nostro cervello "batte" più forte se è stracolmo di pensieri.

Attraverso l'elettroencefalogramma è possibile misurare questa velocità.

Misurando l'attività elettrica neuronale, ci si è accorti che si possono evidenziare almeno cinque intervalli di frequenze, ciascuno corrispondente a un diverso stato di consapevolezza.

Delta (0,5-4 Hz)	onde a bassa frequenza, lente ma profondamente penetranti (tamburo basso) / sonno profondo o senza sogni / inconscio / minima attività cerebrale / stato di profonda meditazione / sospensione della consapevolezza per il mondo esterno / fonte di empatia / stato che stimola la guarigione e rigenerazione
Theta (4-8 Hz)	sonno / immaginazione / sogno a occhi aperti / mente e corpo in stato di profondo rilassamento / sensi ritirati dal mondo esterno e concentrati su segnali che provengono dall'interno / accesso al subconscio
Alfa (8-12 Hz)	coscienza calma / mente e corpo rilassati / pensieri in stato di tranquillità
Beta (12-35 Hz)	normali attività in stato di veglia / l'attenzione è rivolta verso compiti cognitivi e verso il mondo esterno
Gamma (>35 Hz)	onde ad altra frequenza (come un flauto) / frequenze di armonizzazione / picco nella concentrazione e livello estremamente elevato di funzionalità cognitiva / elaborazione simultanea di informazioni provenienti da diverse parti del cervello a mente rilassata / funzione cerebrale che crea una sintesi olografica dei dati raccolti in varie aree del sistema nervoso centrale, affinché si fondano insieme in una prospettiva più elevata / stati elevati di auto-consapevolezza, capacità di accesso a livelli superiori di informazione e intuizioni e abilità psichiche ed esperienze extracorporee / volontà, processi mentali superiori e poteri psichici / aumento di memoria, percezione sensoriale, attenzione / coscienza espansa / spiritualità / onde attive in stati di amore, altruismo e virtù elevate

Nel corso delle normali attività quotidiane, gli adulti si trovano generalmente nella gamma di frequenze Beta. L'attività cerebrale dei bambini tra i 0 e i 2 anni si muove nelle frequenze Delta, mentre dai 2 ai 6 anni in quelle Theta. Vuol dire che i bambini fino a sei anni vivono mescolando indifferentemente mondo immaginario e mondo reale. È questa anche la fase in cui le programmazioni e le credenze entrano e si fissano nella mente subconscia senza filtri.

Le tecniche per portarsi in uno stato diverso dalle frequenze Beta sono molteplici.

Dall'Oriente sono giunte in Occidente svariate tecniche di meditazione, ma la meditazione non è per tutti gli occidentali la via più adatta per questo scopo. Dipende molto dalle nostre caratteristiche specifiche, attitudini e preferenze.

Personalmente utilizzo la strada dell'arte. Suonare, dipingere, danzare: quando ti fondi completamente con un'attività artistica, si apre improvvisamente un nuovo mondo, un nuovo stato di coscienza. È uno stato di meditazione che si attiva identificandosi completamente in un fare non cognitivo, ma intuitivo. Una sorta di attenzione focalizzata senza sforzo.

Come danzatrice, negli ultimi anni mi sono impegnata ad applicare le informazioni apprese dalla Nuova Fisica / Fisica del Terzo Millennio nella danza, sviluppando un metodo, che ho chiamato "Sacred Dance by Roberta Rio®". Attraverso questo metodo, in base alla qualità del movimento e al tipo di musica utilizzata, si esce dalle frequenze Beta per accedere a una delle altre frequenze, a seconda che lo scopo sia il rilassamento fisico-mentale, l'accesso alla mente subconscia, l'emissione di un pensiero creativo e/o di guarigione, il raggiungimento della frequenza ideale per attivare l'autoguarigione, l'aprirsi all'amore e all'armonia universale.

Personalmente credo che la nostra attuale frontiera siano le onde Gamma, che sono proprio quelle emesse dal cervello quando crea una sintesi olografica dei dati raccolti in varie aree del sistema nervoso centrale, affinché si fondano insieme in una prospettiva più elevata.

E siccome macro e microcosmo sono interconnessi e si influenzano reciprocamente, possiamo intuire un collegamento tra le frequenze Gamma e la fase evolutiva nella quale ci troviamo. Come esseri umani, infatti, ci viene ora chiesto di uscire dall'isolamento, dalla falsa credenza di essere separati ed entrare nella consapevolezza che siamo uniti in noi stessi, tra di noi e con il Tutto *al fine di fonderci in una prospettiva più elevata.*

In questi anni il lavoro pratico nei miei seminari e gruppi mi ha dimostrato che la danza può offrire un valido strumento per questo scopo a tutti coloro che amano danzare e lavorare con il corpo. Quando danzo, non resto concentrata sulla tecnica, ma mi fondo con la danza stessa accedendo così a uno stato di coscienza nuovo, armonioso, in cui mi sento collegata al Tutto e ogni cosa ha un senso. Quando percepisco ciò, nasce in me l'Amore o meglio sento che esisto perché amo, che l'essenza del mio esistere è l'Amore: Amo ergo Sum.

Conclusioni

La malattia è qualcosa che va ben al di là dei confini del nostro corpo fisico, che è di fatto "solo" l'ambito della sua manifestazione.

Einstein disse che un problema non può essere risolto dallo stesso livello in cui è sorto. Se applichiamo questo concetto al tema qui trattato ne discende che, se nei processi di guarigione ci limitiamo a lavorare sul livello fisico, il nostro intervento sarà superficiale e probabilmente inefficace.

C'è un approccio nella medicina classica che considera importante dividere e sezionare il corpo fisico umano per comprenderne il funzionamento. Secondo questo approccio, se insorge la malattia la strada della guarigione passa attraverso il farmaco, l'operazione, l'asportazione della parte malata. In sintesi la malattia viene considerata esclusivamente su un piano fisico.

Questo è il regno della Ragione e della Linea, come lineare è il "taglio" che asporta e divide, ma che poche volte cura. Come sappiamo molti sono i casi di insuccesso, con questo metodo, e sempre maggiore è il numero delle malattie orfane ovvero non rientranti nel grande libro della scienza medica tradizionale.

Man mano che l'uomo ha incrementato l'utilizzo della ragione e la fede assoluta in essa – Cogito ergo Sum –, si è gradualmente ridotto l'utilizzo e la fiducia nell'intuizione non razionale che permetteva, invece, ai nostri antenati di risolvere i problemi che si ponevano davanti a loro. Ma ciò ha di fatto anche limitato il campo di conoscenza dell'uomo, ovvero ha ridotto le sue possibilità, divenute sì molto più precise, ma contemporaneamente meno ampie.

Accanto a questo modo di fare possiamo riconoscere però un altro approccio.

Sempre maggiore è infatti la diffusione della “medicina alternativa”, dell’omeopatia, delle terapie naturali che considerano l’essere umano in maniera olistica, completa, “tonda”. Questo è il Regno del Cerchio e dell’Intuizione. L’uomo è visto non solo nella sua manifestazione fisica, ma anche nei suoi collegamenti con ciò che è al di fuori di esso. È un *Oλος* (tutto, intero) collegato all’ambiente in cui vive, alle sue esperienze presenti, passate e future, alle sue abitudini, alla sua alimentazione, alla sua vita emotiva e relazionale. L’idea di fondo è che noi siamo molto di più del nostro corpo fisico e molto di più della nostre facoltà cognitive, così come molto più grande è la realtà invisibile rispetto a quella visibile.

Non si tratta di rinnegare l’approccio medico classico, ma di integrarlo con nuovi elementi, richiesti espressamente da questa fase della storia dell’Umanità.

C’è bisogno quindi di un nuovo paradigma che riconosca il coinvolgimento del pensiero nei processi di guarigione.

Concludo con le parole del fisico Richard Conn Henry, della John Hopkins University: “L’Universo non è materiale, bensì mentale e spirituale. Godiamoci la vita”¹⁰.

L’autrice

Roberta Rio è una storica e danzatrice austriaca di origini italiane. Dottore in Storia, Diploma in Paleografia, Archivistica e Diplomatica, membro della Federazione degli Storici della Germania.

Visiting Professor presso svariate università (Berlino, Vienna, Klagenfurt, Linz, Innsbruck, Glasgow, Atene, Oldenburg, Milano, Bologna etc.) e istituzioni europee.

Fin dal 2012, svolge studi sul funzionamento del pensiero insieme all’ingegnere italiano Francesco Alessandrini. Realizza, inoltre, studi comparati e interdisciplinari, abbinando scienza e arte, nuova fisica e danza, ricerca teorica e applicazione pratica. Questi studi le hanno permesso di giungere a conoscenze innovative ed esperienziali ricche di scoperte e rivalutazioni.

Come storica, propone un rinnovamento radicale del metodo storico al passo con i tempi e con l’attuale fase evolutiva della razza umana. È quello che lei chiama: il *Nuovo Metodo Storico* o la *Scienza Storica del Terzo Millennio* – www.newhistoricalmethod.science.

In quest’ottica già nel 2010 elaborò, insieme all’ingegnere italiano Francesco Alessandrini, un nuovo metodo di indagine storica, denominato “*metodo storico-intuitivo*”, che presentò all’Università di Glasgow l’anno seguente (2011). In esso l’utilizzo del tradizionale metodo storico “oggettivo” si combina a intuizioni ricavate in stato di supercoscienza. Con esso si perviene a un’interpretazione di manufatti ed eventi irraggiungibile con il classico metodo storico.

Come danzatrice, ha sviluppato *Sacred Dance by Roberta Rio®* (Danza Sacra, metodo Roberta Rio), un metodo in cui applica le informazioni provenienti dalla Nuova Fisica/ Fisica del Terzo Millennio alla danza.

È autrice di numerosi articoli e libri in italiano, tedesco, inglese e in greco.

¹⁰ R.C. Henry, *The mental Universe*, Nature, no. 436 (2005): 29.

Alcune recenti pubblicazioni

- 2018: “La Fisica del Terzo Millennio. Scienza e Spiritualità di nuovo unite”, Casa Editrice Bautz, Nordhausen / D
- “Atti del Convegno a 80 anni dalla scomparsa: Ettore Majorana: Il mistero è risolto? Una possibile via di uscita per la sfida climatica” - con Francesco Alessandrini, Ilmiolibro / I
- “La Scienza Storica del Terzo Millennio. Il mestiere dello storico nei tempi del cambiamento climatico” in *Rassegna storiografica del decennale* (a cura di Pozzoni), Limina Mentis Editore / I
- “Genius Loci – Spirito del luogo. Applicazione pratica di un antico sapere” in *Rassegna storiografica del decennale* (a cura di Pozzoni), Limina Mentis Editore / I
- 2017: “La macchina. Il ponte tra la scienza e l’Oltre”, con Francesco Alessandrini, Ilmiolibro / I
- “La Dottrina delle Idee e il processo di formazione del pensiero” in *Platone X/XI* – Limina Mentis Editore / I
- “La Fisica del Terzo Millennio è guidata dal pensiero”, contributo al congresso *The science of consciousness*, TSC, San Diego, CA, pubblicato su Academia.edu [coautore: Francesco Alessandrini]
- “Un futuro possibile tra scienza e filosofia” in *PuntoZero* n° 6, pp. 58-66 / I [coautore: Francesco Alessandrini]
- 2016: “Il processo di formazione del pensiero e il meccanismo dell’intuizione”, contributo al congresso *LIFE and MIND – Scientific Challenge*, SSE EUROPE 2016 – Society for Scientific Exploration, Sigtun (Svezia), pubblicato su Academia.edu [coautore: Francesco Alessandrini]

Siti www.thirdmillenniumphysics.world
www.newhistoricalmethod.science

Contatto info@riobeyondborders.org