

Mille pagine...

Pensare fa male?

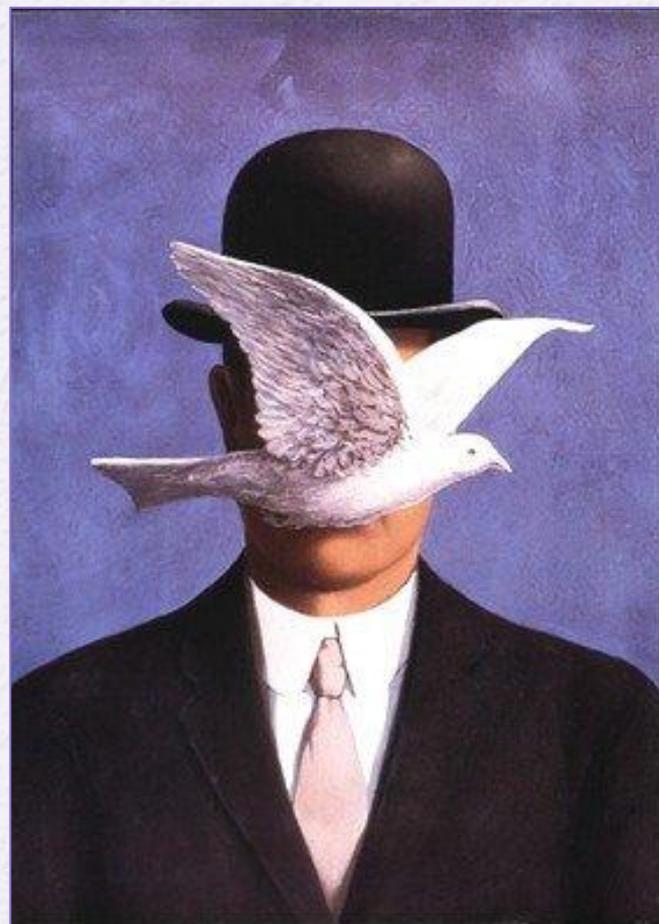


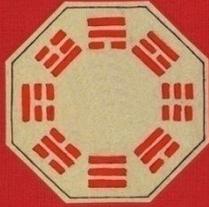


Cervello-Mente-Coscienza

“Il cervello ha un fascino ambiguo! Può produrre la cappella Sistina e il Requiem di Mozart, ma anche Auschwitz e Hiroscima”

Vizioli - neuroscienziato





Uno e trino...

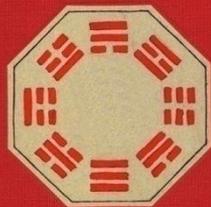
Il cervello consta di tre formazioni sovrapposte:

il cervello rettiliano
(500 milioni di anni fa)

il cervello limbico
(300 milioni di anni fa)

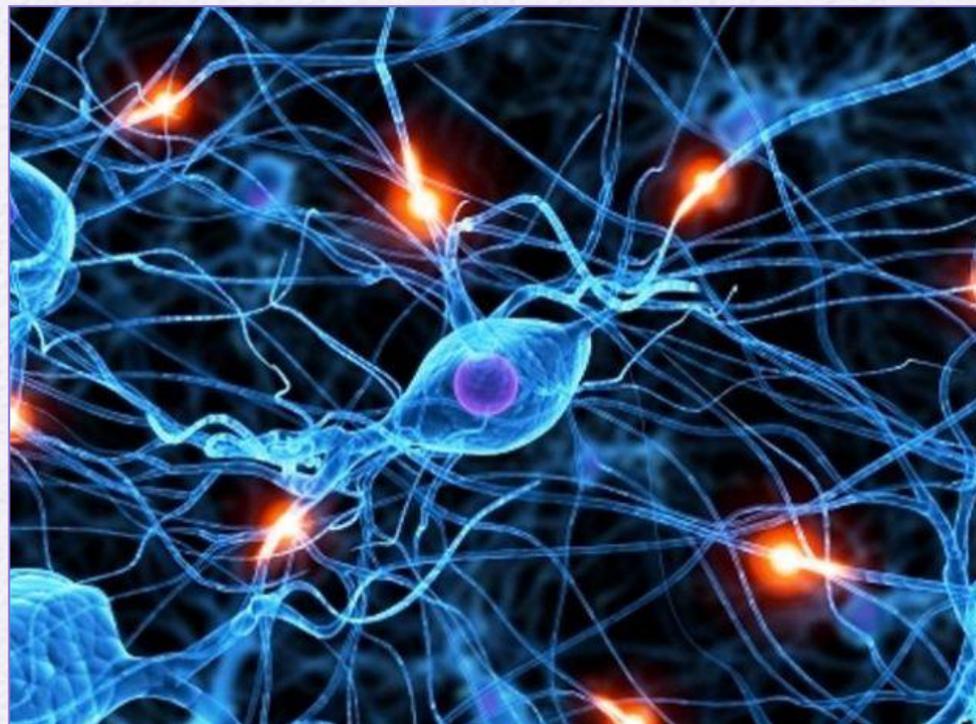
il neocervello
(200 milioni di anni fa)

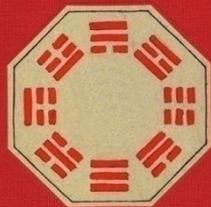




Possibilità infinite...

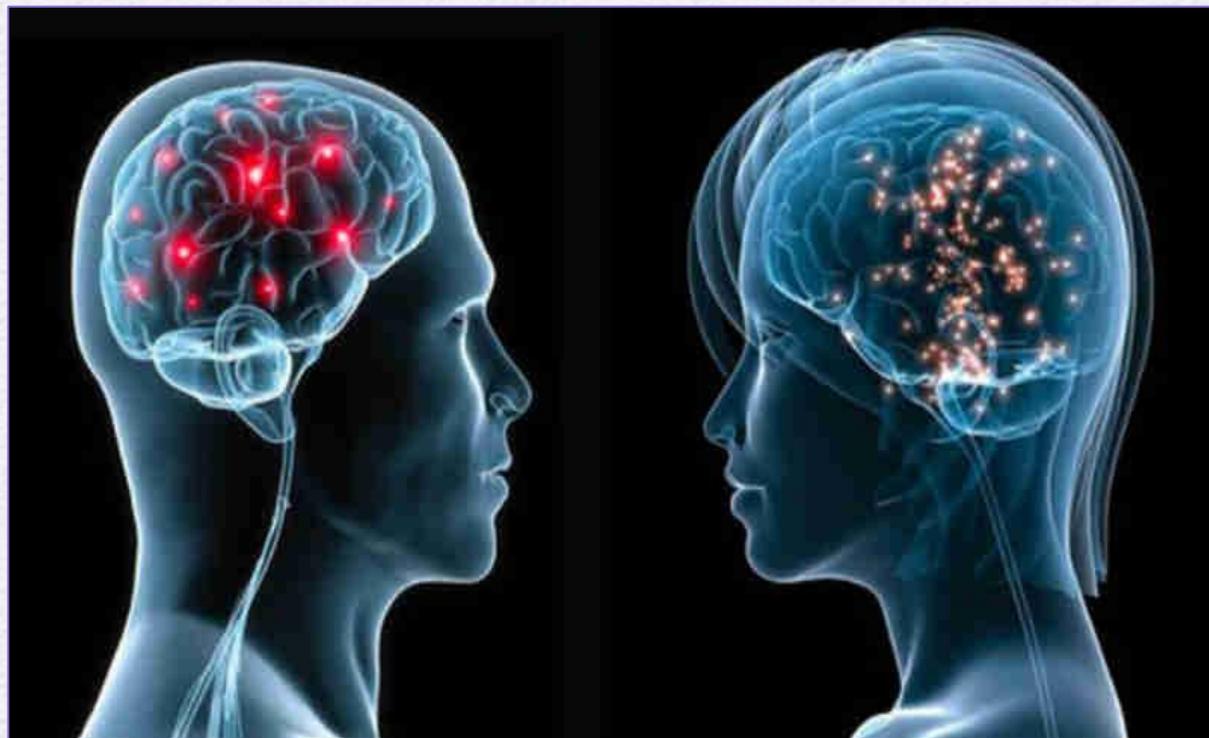
100 miliardi di neuroni, ognuno con 100 mila filamenti disponibili per le connessioni sinaptiche...

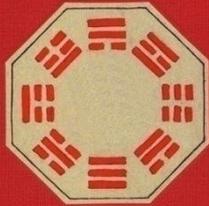




Esseri Unici!

Tutti possediamo i medesimi sistemi cerebrali, ma il particolare modo in cui sono connessi è diverso per ognuno!

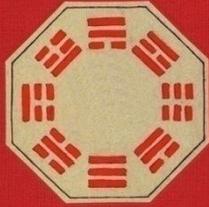




Siamo lontani...

Le neuroscienze, ad oggi, hanno potuto studiare solo reti neurali composte da circa 7000 sinapsi





Cos'è il pensiero?

Pensiero:

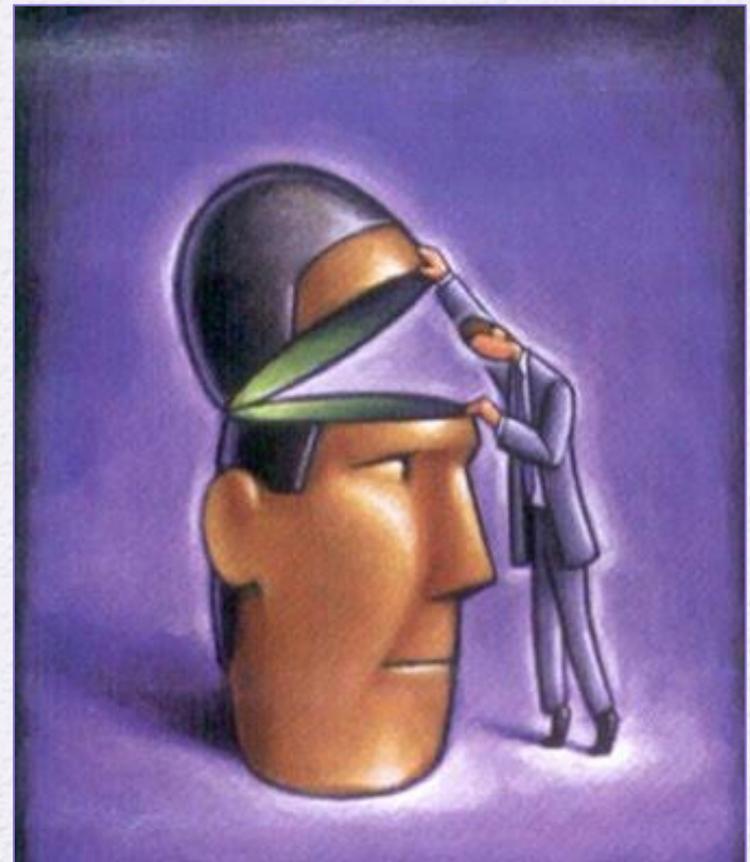
attività della mente

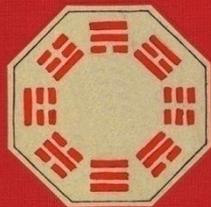
Mente:

luogo
dell'elaborazione del
pensiero (coscienza)

Coscienza:

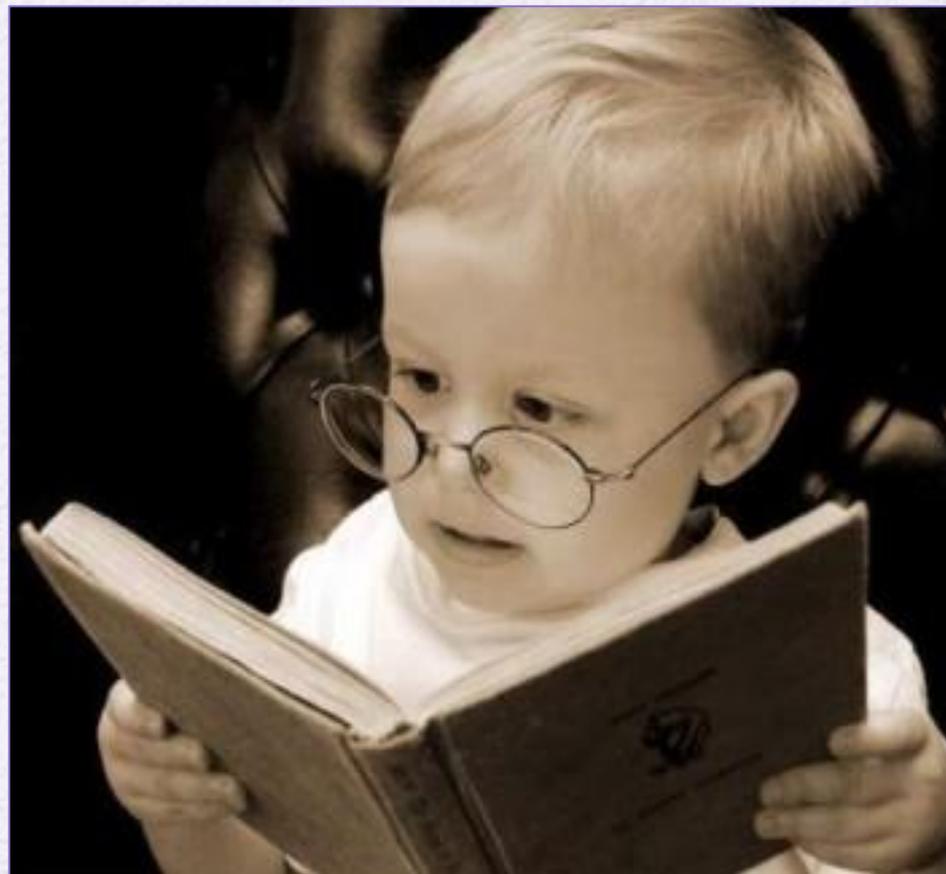
la consapevolezza
di esistere

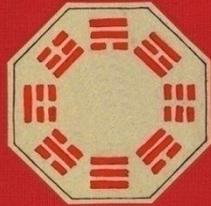




Cos'è la Coscienza?

Ogni attività mentale, ogni sensazione, ogni sentimento, ogni intuizione e memoria non potrebbero esistere senza un centro di Coscienza, senza un "Io" che ne percepisca il significato, che ne comprenda il senso.

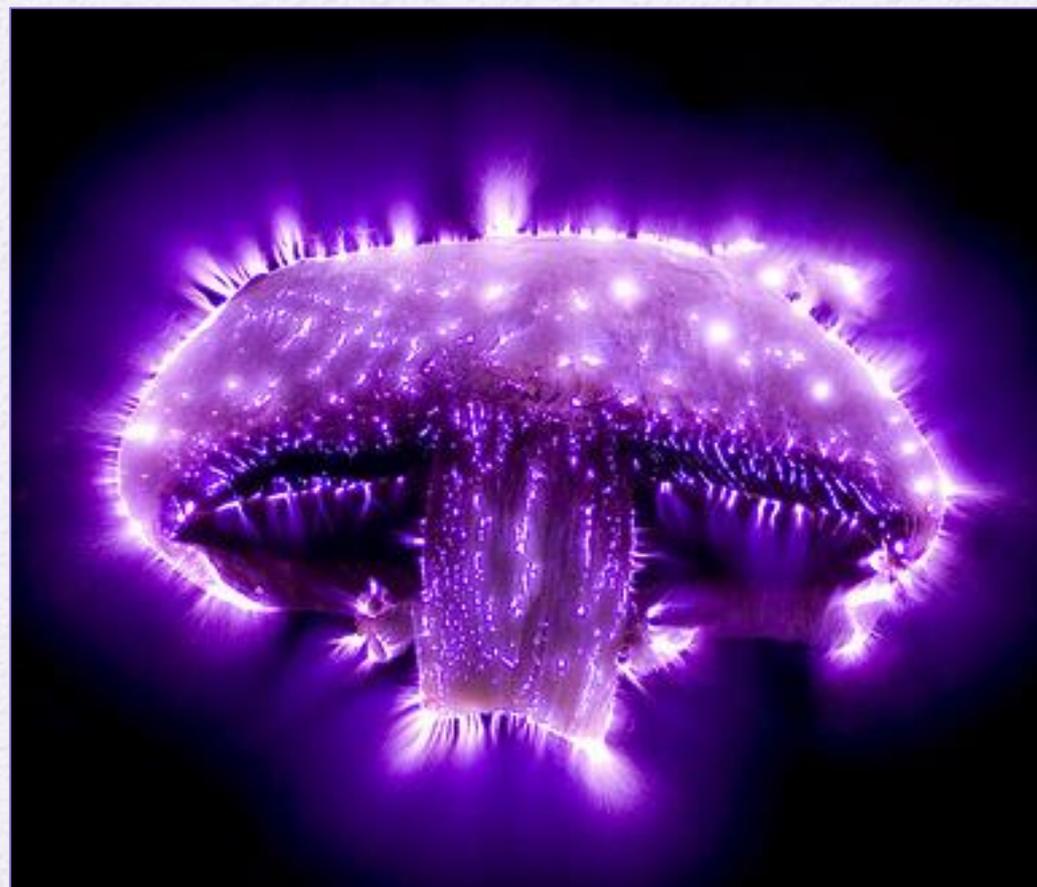


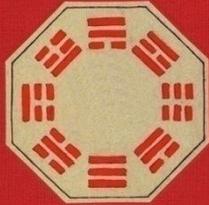


La Coscienza è “Energia”?

Un insieme di
“campi di energia”
che si
compenetrano.

Dalla più pura e
luminosa, che tutto
pervade, a quella
materializzata che
appare ai nostri
occhi come corpo
fisico.

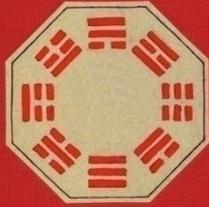




Che succede nella realtà fisica?

Nessuno sa come le connessioni sinaptiche si trasformino in pensiero cosciente!!!

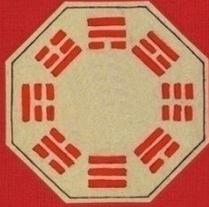




Il vero mistero...

I nostri stati interiori sono privati, soggettivi, personali, e dunque non abbiamo idea di cosa sia *l'esperienza interiore* di un essere umano o di un animale.

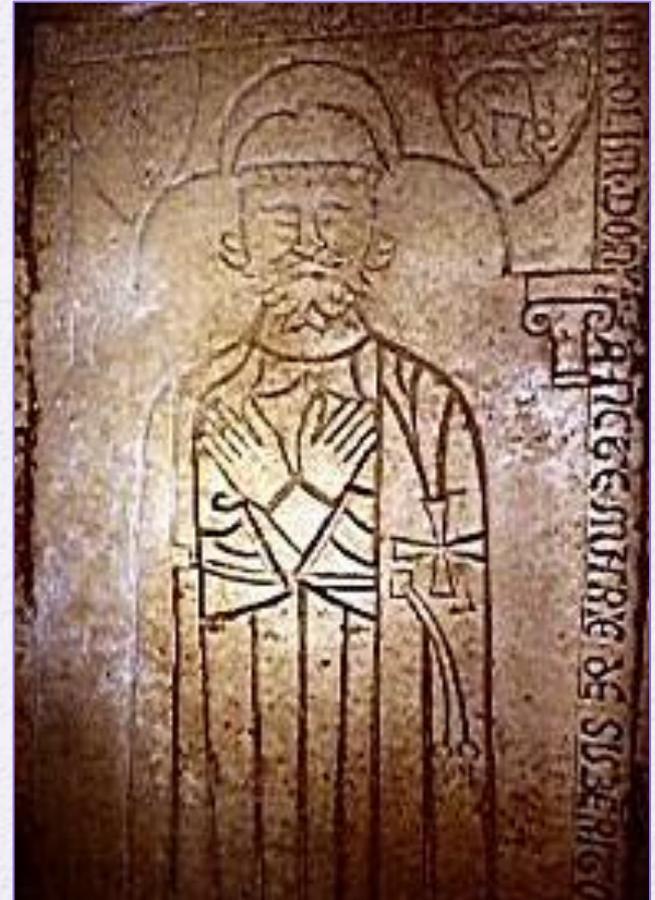


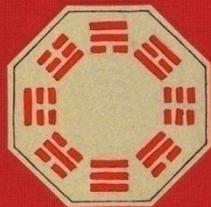


La prima domanda...

Dov'è finita la
persona viva che
conoscevo?

Homo sapiens

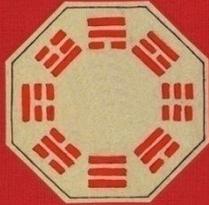




Le due vie della conoscenza

- ✓ L'approccio
razionale
Homo faber



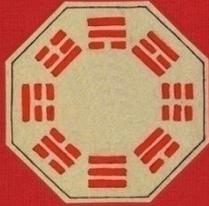


Le due vie della conoscenza

✓ L'approccio
spirituale

Homo religiosus

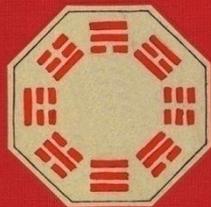




Il nuovo paradigma integrato...

Il pensiero è un flusso di energia che si sposta continuamente nel corpo formando immagini mentali

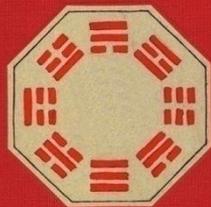




Senza confini...

Questa
energia si può
concentrare o
espandere e
si può anche
dirigere fuori
dal corpo!

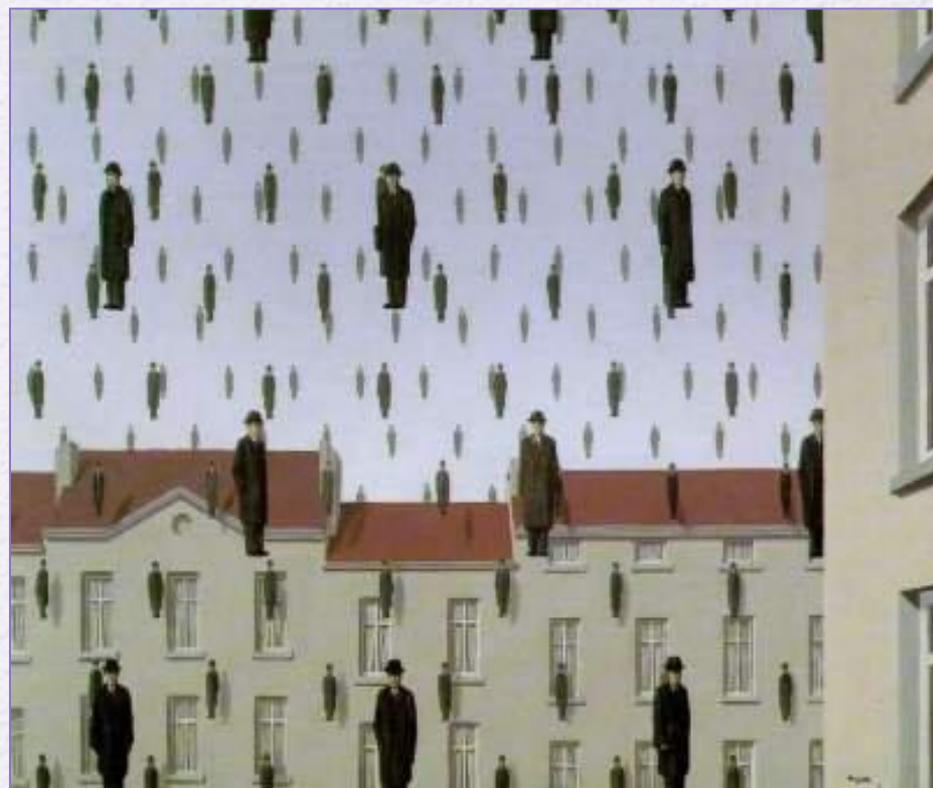


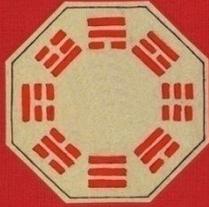


Armonia o disarmonia?

Non siamo
IMPERMEABILI!

La nostra
energia mentale
“contagia”
l’Universo!

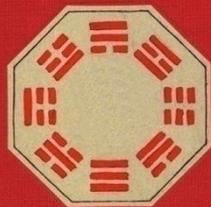




La forza mentale...

Un'attenzione diffusa e non concentrata in un'unica direzione disperde l'energia togliendole gran parte della sua efficacia

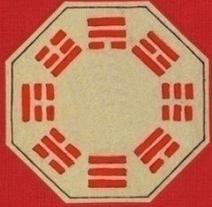




Cosa la disperde?

Pensieri,
retropensieri,
intenzioni nascoste
o inconsce,
distrazione, fissità
su alcuni temi che
distraggono, tutto
questo disperde la
nostra energia
mentale.



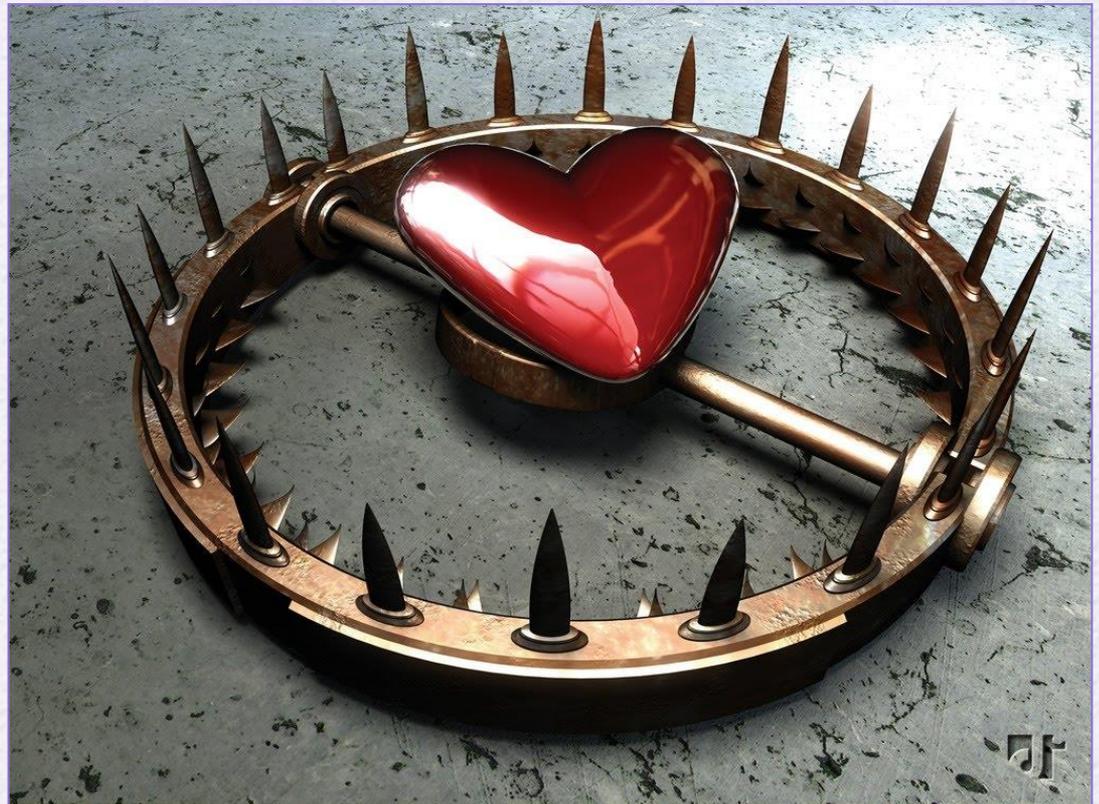


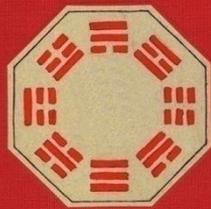
Possiamo scegliere tra due “vie”...

La sopravvivenza

(bisogno
primario
dell'EGO).

Produce
aggressività e
paura (la
personalità)

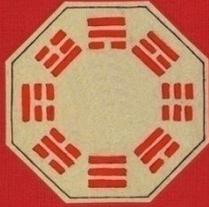




Possiamo scegliere tra due “vie”...

***La cura
dell'Anima***
(desiderio
primario del SE')
Produce amore
e gioia

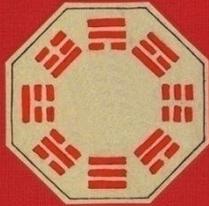




Pensare...perché?

Il pensiero produce azioni, reali o simulate, che mirano ad allontanare da noi la paura di vivere, tranne quando...



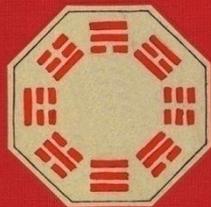


La sega mentale: il nemico!

Cos'è una sega mentale?

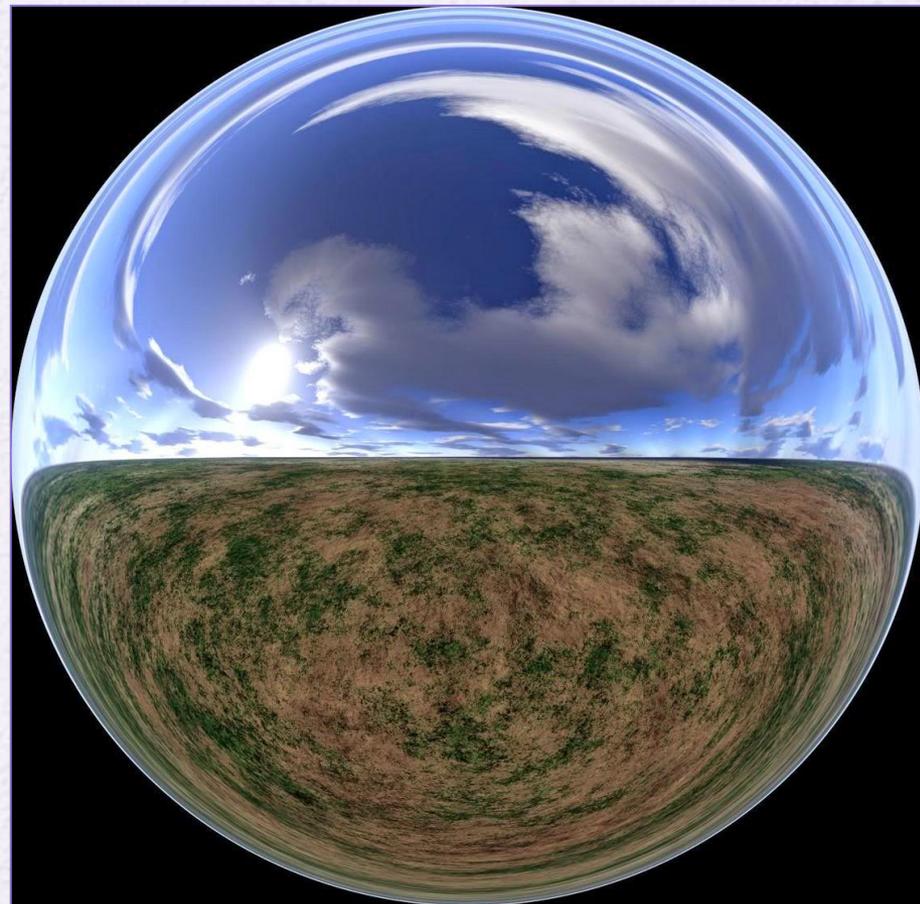
E', molto semplicemente, il pensare a cose che non hanno alcuna attinenza con la realtà!

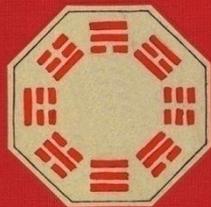




E cos'è la realtà?

In questo contesto, possiamo definire la realtà come il nostro corpo fisico, nonché come l'ambiente fisico che ci circonda.



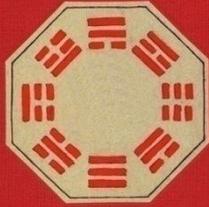


Il pericolo dei “binari unici”

Ogni pensiero genera emozione (tensione) e ogni emozione genera il rinforzo delle sinapsi, i binari su cui viaggiano i treni dei nostri pensieri.

Si rischiano...le collisioni, psicologiche e fisiche!



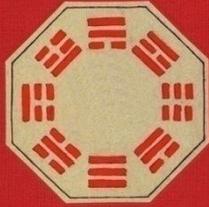


Nel passato non c'è futuro!

Deprimerci nel presente con rimuginamenti provenienti dal passato e paure provenienti dal futuro.

Questa è la più malefica delle seghe mentali!

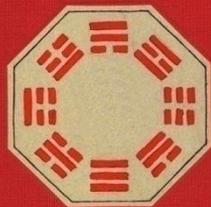




L'errore/esperienza

Gli errori del passato, ci consentono di accorgerci se li stiamo rifacendo oggi:
siamo cresciuti!

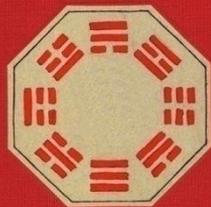




Il futuro come intenzione...

Se siamo
cresciuti, grazie
all'esperienza,
possiamo
proiettare la luce
della nostra
intenzione nel
buio del futuro...



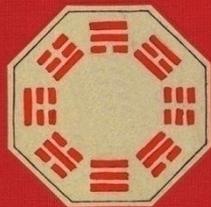


Il primo passo?

Imparare a concentrarsi su ciò che si sta facendo, su ciò che ci circonda, su ciò che proviamo.

Il Testimone...



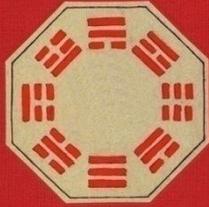


E poi?

Imparare a
“trasformare”
da
automatiche
a consapevoli
le nostre
azioni.

Il Guerriero...





E infine?

Imparare a
vedere la
perfezione in
***ciò che è così
com'è.***

Il Saggio...





Io sono....

L'unico modo per conoscere l'Esistenza è Esistere!

L'unico modo per conoscere la Coscienza è divenire Coscienza!

