

Shen

LIBRETTO D'ISTRUZIONI

神



Francesco Bozzeda

Shen

Libretto di istruzioni

FRANCESCO BOZZEDA

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



Copyright © 2021 Francesco Bozzeda

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9798740987286

DEDICA

Ad Anita.

*Non voglio sapere ciò che hai letto, raccontami come tu hai fatto...
...ma soprattutto raccontami di quando non ci sei riuscito.*

CONTENUTI

PREFAZIONE	15
Premessa	19
Qì	21
JING	23
SHEN	25
<i>SHEN, HUN, PO, YI, ZHI</i>	26
<i>SHEN (DEL CUORE)</i>	26
<i>HUN</i>	27
<i>PO</i>	28
<i>YI</i>	29
<i>ZHI</i>	29
<i>INTERAZIONE</i>	30
CAUSE DI MALATTIA	33
LE EMOZIONI	37
<i>RABBIA</i>	41
<i>EUFORIA</i>	43
<i>PREOCCUPAZIONE-RIMUGINO</i>	45
<i>TRISTEZZA</i>	46
<i>PAURA</i>	48
IL DESIDERIO	51
LA CONSAPEVOLEZZA	55
LE FERITE	59

ESSERE	67
IL FARE	71
COLTIVARE LE VIRTÙ	77
IL SISTEMA DELLE CREDENZE	79
LASCIARE ANDARE	85
LE DROGHE	91
LA LIBERTÀ	95
FINE ED INIZIO	99
COPPIA E SESSUALITÀ	105
MEDITAZIONE VIPASSANA	111
CONCLUSIONI	119
I LIBRI DELL'AUTORE	123

PREFAZIONE

di Thamianos Fanos (Medico Psichiatra, Psicoterapeuta)

Potrebbe sembrare strano che uno psichiatra occidentale, di origine greca, scriva la prefazione di un libro di medicina cinese. Quando si pensa ad uno psichiatra inevitabilmente l'associazione di idee va anche agli psicofarmaci e a tutti i loro effetti collaterali ed ecco che lo "strizzacervelli" diventa antipatico.

In realtà lo psichiatra, proprio perché lavora con il cervello e sul cervello, dovrebbe essere una persona di aperte vedute con una visione olistica sul mondo e sulle culture del mondo.

"Il Classico di Medicina Interna", il più antico trattato di medicina cinese, è stato presumibilmente scritto da leggendario Imperatore Giallo durante la dinastia *Shang* circa 2.000-3.000 anni a.C., quindi diversi secoli prima di Ippocrate in Grecia. In questo antico documento la teoria medica si basava sul concetto di *yin-yang*, sull'idea dei 5 elementi e sull'ipotesi del microcosmo-macrocosmo.

Sarebbe sciocco non considerare altri modi di vedere e di risolvere un problema. Arroccarsi sulle proprie teorie considerando le altre come sbagliate o prive di fondamenti scientifici è sintomo di ristrettezza mentale.

La medicina tradizionale cinese è, infatti, considerata uno dei

sistemi medici meglio affermati nel mondo. La sua storia dura da parecchie migliaia di anni ed è ancora ufficialmente riconosciuta è praticata nella clinica della Cina contemporanea.

Divertendomi e affascinandomi nella lettura del libro ho trovato corrispondenze e antitesi che hanno alimentato i miei dubbi, ma preferisco di gran lunga avere dubbi. Ho sempre diffidato delle certezze assolute.

In alcuni casi, teorie appartenenti a culture diverse non combaciano per nulla, ma meglio avere più teorie che una sola. Per la medicina tradizionale cinese, infatti, sognare o comunque avere il sonno disturbato dai sogni è un segnale di cattiva salute, d'altro canto per Freud, il padre della psicanalisi, il sogno era la via regia per arrivare all'inconscio.

In altri casi, invece, leggendo *“SHEN - libretto d'istruzioni”* mi trovo a condividere lo stesso pensiero e a pronunciare lo stesso concetto nel mio ambulatorio in ospedale: *“se si vuole aiutare qualcuno, lo si deve fare rispettando la persona, altrimenti è meglio lasciar perdere”*.

Ma alla fine dei conti che si dica che la rabbia fa salire il *qi* e per questo motivo una persona ha occhi rossi, bocca secca, cefalea, rigidità dei trapezi o che si parli di episodio maniacale con aggressività da curare anche farmacologicamente poco importa. Ciò che importa è porsi in una situazione di osservazione, di ascolto e di comprensione dell'essere umano che hai di fronte rispettandolo. Questo modo di comportarsi lo si può fare da qualsiasi prospettiva: orientale, occidentale, olistica o parcellare. *“SHEN - libretto d'istruzioni”* è un viaggio che l'autore compie

prima di tutto verso sé stesso con assoluta sincerità. Il suo viaggio può essere il nostro viaggio oppure no, ma la ricerca della consapevolezza, felice o dolorosa che sia, è comunque la meta del viaggio.

Come dice l'autore: *“coltivare la consapevolezza è sempre un qualcosa rivolto a se stessi [...], aumentare gradualmente la consapevolezza porterà ad una maggiore sensibilità alla vita [...] in questo caso si intende rendersi conto di tutte le influenze, di come l'esterno impatti all'interno e viceversa”*. Concludo con gli ultimi versi della poesia “Itaca” di C. Kavafis che mi ricordano il percorso verso la propria conoscenza che anche l'autore compie:

*Tienila sempre in mente, Itaca.
La tua meta è approdare là.
Ma non far fretta al tuo viaggio.
Meglio che duri molti anni
E che ormai vecchio attracchi all'isola,
Ricco di ciò che guadagnasti per la via
Senza aspettarti da Itaca ricchezze.
Itaca ti ha donato il bel viaggio.
Non saresti partito senza lei.
Nulla di più a darti.
E se la trovi povera, Itaca non ti ha illuso.
Sei diventato così esperto e saggio,
e avrai capito che vuol dire Itaca.*

Cultura cinese millenaria o cultura greca matrice della cultu

ra occidentale passando per l'ayurveda sono tutte espressione delle immense e meravigliose potenzialità dell'essere umano da conoscere, da approfondire, da scoprire in un fantastico viaggio verso sé stessi.

Non basterà una vita, siamo tutti parte dell'universo.

Panta rei e il cerchio si chiude.

Verona, 2021

Dott. Thamianos Fanos

Premessa

Mi rendo conto che la scrittura di questo libro serva più a me stesso piuttosto per chi lo leggerà.

Se alla fine della lettura, il lettore penserà che questo manoscritto sarebbe dovuto essere composto semplicemente da sole pagine bianche, allora significherà che sarò riuscito a trasmettere il mio pensiero.

Il tentativo è quello di descrivere il funzionamento di una parte dell'essere umano e per farlo sto utilizzando il mio personalissimo "libretto di istruzioni", ma sto ancora imparando e scoprendo. Non sono un maestro, né tanto meno un illuminato, sto semplicemente facendo lo scribacchino: scrivo ciò che osservo e ciò che scrivo oggi potrebbe non valere più domani, alla fine siamo tutti "working in progress".

L'invito è che facciate la stessa cosa per voi stessi.

Potrebbe essere che leggendo questo testo notiate delle similitudini o che qualcosa "risuoni" dentro di voi, in questo caso l'invito è quello d'indagare e verificare se sia effettivamente così, se invece non succede avrete semplicemente letto una possibilità. E' assolutamente fondamentale dunque che non crediate ad una singola parola di ciò che ho scritto in questo testo perché

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



QÌ

In questo capitolo cercherò di spiegare il *qì*, uno dei concetti più importante della Medicina cinese. Viene tradotto in italiano con le parole: “soffio”, “energia vitale”, “energia”, “forza vitale”, “materia”, ma riuscire a dare una traduzione univoca di questa parola è estremamente complicato perché in base al contesto può cambiare il suo significato.

Albert Einstein, con la teoria della relatività, descrive molto bene il significato di *qì*. La sua teoria stabilisce l'equivalenza tra massa ed energia (cinetica, termica, magnetica, ecc...); ovvero la massa è una forma di energia e tutte le varie forme di energia possono trasformarsi l'una nell'altra.

Se si osserva la realtà si scopre che tutto è in costante trasformazione e movimento e questo si può osservare a qualsiasi livello e dimensione.

Il *qì* è materia e movimento allo stesso tempo.

Può essere inteso come il motore che anima tutti i fenomeni del cosmo dall'esplosione di una stella al digerire una mela.

Per cercare di rendere più facile il concetto basti pensare che nella fisiologia umana lo si può tradurre anche come “funzione”. Ad esempio si dice che il *qì* dello stomaco deve scendere e

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



JING

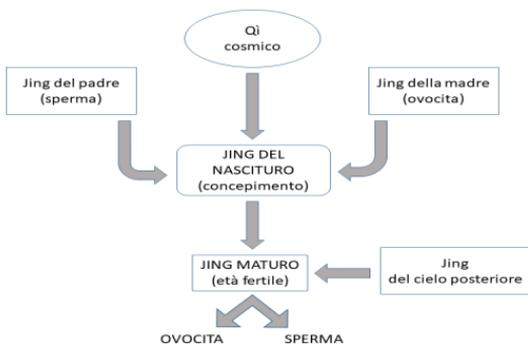
Viene generalmente tradotto come “essenza” ed forse il concetto più difficile che mi trovo a spiegare.

Nell’essere umano vengono definiti due tipi di *jing*:

- Il *jing del cielo anteriore*
- Il *jing del cielo posteriore*

Il *jing del cielo anteriore* è la fusione del *jing* dei genitori assieme al *qi* cosmico durante il nostro concepimento. E’ ciò che rende unica una persona, da un punto di vista occidentale lo si potrebbe vedere come il nostro DNA.

Di questa “sostanza” si nasce con una quantità limitata, ma purtroppo non è dato saperne la quantità. Vivere lo consuma in ogni istante anche se, agendo sullo stile di vita, se ne può determinare la velocità di consumo aumentando così la longevità. Quando il *jing del cielo anteriore* arriverà alla sua fine, semplicemente



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



SHEN

Nella lingua italiana viene tradotto come: “spirito”, “fantasma”, “anima”, ma la traduzione, come spesso accade, non è semplice e prende connotazioni diverse in base al contesto della frase.

Sono almeno tre i possibili significati:

- Il primo racchiude tutta la sfera psico-emozionale, lo si potrebbe vedere come la “mente” secondo la visione occidentale, viene suddiviso in cinque aspetti fondamentali (*shen, hun, po, yi, zhi*).
- Il secondo significato invece è una parte dello *shen*, precedentemente descritta e risiede nel cuore.
- Il terzo significato serve per descrivere alcune caratteristiche del corpo, o sue parti, traducendolo come “vitalità”. Ad esempio si dice “la lingua ha *shen*” oppure “il suo sguardo manca di *shen*”. Sguardo caratteristico delle persone molto provate emotivamente come i malati di depressione o i genitori che hanno perso un figlio in modo violento e inaspettato.

Ora, per non fare confusione, quando parlerò dello *shen* inteso come il secondo punto, cioè quella parte dello *shen* legata al

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



CAUSE DI MALATTIA

Nella medicina cinese vengono riconosciute tre cause di malattia:

- Cause esterne
- Cause interne
- Cause né interne né esterne

Le cause esterne sono i sei patogeni climatici: vento, freddo, umidità, fuoco, calore estivo, secchezza. Questi patogeni entrano all'interno del corpo dall'esterno, possono colpire vari strati come articolazioni, muscoli, meridiani, visceri, gli organi di senso, la pelle e lo strato esterno. Tendenzialmente tendono a trasformarsi in calore una volta che sono riusciti ad entrare superando le nostre difese.

La protezione dai fattori patogeni esterni è data dal rapporto di forza del *qì* difensivo (*wei qì*) contro la forza del “*qì* patogeno”. Anche le malattie infettive fanno parte di questo contesto, ma non svilupperò l'argomento per non andare fuori tema rispetto al titolo di questo libro.

Le cause di malattie interne sono i sette sentimenti: gioia (*xi*), rabbia (*nu*), preoccupazione (*you*), pensierosità (*si*), tristezza

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



LE EMOZIONI

Le emozioni nutrono lo *shen* come il cibo nutre il corpo, per cui eliminare le emozioni è ciò che di peggio si possa fare per la propria vita. Anzi, essendo le emozioni una forma sottile di *qi*, esse hanno bisogno di un continuo scambio tra ciò che sentiamo e quello che rimandiamo per tenere in salute lo *shen*.

La prima cosa che si può notare parlando di emozioni è che queste avvengono sempre e unicamente dentro di noi. Se ad esempio si prova rabbia, nel mondo esterno non succederà assolutamente nulla.

Ogni emozione è sempre sensata, si attiva in seguito ad una percezione, a sua volta influenzata dal vissuto personale.

Le emozioni sono in grado di modificare lo scorrere e l'intensità del proprio *qi*, arrivando ad impattare sulla forma dei pensieri, degli organi e del corpo. Nonostante ogni emozione provochi una alterazione ben definita, tutte provocano un certo ristagno della circolazione del *qi* e molto spesso creano fuoco interno con sintomi che variano in base all'organo o la zona colpiti. Quando il fuoco diventa troppo intenso o perdura troppo nel tempo si può verificare la comparsa di ciò che la medicina cinese definisce vento-interno, evento potenzialmen

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



IL DESIDERIO

Il desiderio è intrinseco dell'essere umano, o meglio, della vita dell'essere umano, è ciò che gli dà la spinta ed indica la buona salute del proprio *shen*.

Alcune filosofie e religioni ritengono che il desiderio sia la condanna dell'uomo e che sia da eliminare.

Questo è un buon metodo per far lottare una persona con sé stessa per tutta la sua vita.

Detto sinceramente: un insegnamento, anche se stato scritto 2.000 anni fa o è stato impartito da un buddha o provenga da qualsiasi altra fonte, se non funziona allora significa che non vale niente.

Eliminare il desiderio è impossibile, se non ci credete basta provare, dite a voi stessi: "Io non voglio più desiderare!"

Ma anche questo è un desiderio.

Chi tenta ciò rischia di finire in uno stato depressivo, lo *hun* smette di muoversi ed avviene così l'annientamento della persona o finisce in un conflitto infinito contro sé stesso.

Innanzitutto non è il desiderio in sé a portare sofferenza, la sofferenza arriva quando esso non è realizzato oppure quando va in conflitto con qualche paura interiore. Quando invece un

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



LA CONSAPEVOLEZZA

Ascoltando le persone ho la sensazione che si pensi alla consapevolezza come ad uno stato che, una volta raggiunto, quella persona diventi etica, buona e onesta, una persona che non farà mai male a nessuno. Oltretutto molte persone si ritengono più “elevate” di altre perché: “loro sì che hanno capito e sono sulla strada giusta, sulla strada della consapevolezza” a dispetto degli altri.

Ma cosa significa essere consapevoli?

Dal dizionario: “Cognizione, coscienza: aver piena consapevolezza di qualcosa = esserne perfettamente al corrente”.

Non vorrei smontare i sogni megalomani di nessuno, ma tutti gli esseri umani sono esseri consapevoli, le uniche persone che mi riservo di escludere, ma lo faccio per ignoranza nella tematica, sono le persone con gravi problemi neuro cognitivi.

Ci possono essere persone più consapevoli in alcuni aspetti della vita, come del corpo ad esempio, ma che ne ignorano altri o che hanno consapevolezza solo di alcuni meccanismi.

La differenza tra una cintura bianca di qualche arte marziale rispetto ad una cintura nera è semplicemente l'esperienza e la capacità accumulata, ma non si può dire che la cintura bianca

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



LE FERITE

Le ferite interiori sotto un certo punto di vista si possono considerare come il flegma che ostruisce lo *shen* (*del cuore*), sono ciò che ne offusca la sua chiara visione e possono interferire con i desideri dell'imperatore. Anche se in effetti sarebbe più giusto dare tale definizione quando non si possiede consapevolezza di esse. Trovano radice nel passato e quelle più sensibili si sviluppano in tenera età, anche se non è una regola. Diciamo che quelle che si formano in età molto giovane sono le più radicate e quelle più "dimenticate".

Le ferite interiori si creano da eventi più o meno inaspettati, vissuti da una persona come dolorosi o drammatici, che non riescono trovare una sorta di conforto. Queste tenderanno ad influire nella vita di un individuo poiché la sua tendenza sarà quella di cercare di non rivivere più quei stessi dolori.

E' importante osservare che è il percepito della singola persona che ne detta l'importanza e che non sono il frutto di un dato oggettivo.

Nella vita di certo non mancano occasioni che, nel bene o nel male, possono toccare le proprie vecchie ferite. Molto spesso, quando esse sono toccate la persona rivive nel profondo senza

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



ESSERE

Esiste una domanda che ogni persona, almeno una volta nella vita, si è chiesta: chi o cosa sono io?

La risposta a questo quesito la può dare soltanto chi si pone la domanda stessa, nessun altro è in grado di saperlo. L'unica cosa che una persona esterna può eventualmente fare è insegnare dei metodi per far emergere la risposta e quando la si trova lo *shen*, ovvero quella persona, è in grado di risplendere vivendo con estrema serenità.

Non si può cercare direttamente la risposta, se lo si fa sarà soltanto l'immaginazione a rispondere o, peggio, ci sarà qualcun altro pronto a dartela. E' sempre bene ascoltare le altre persone perché potrebbero fermarci prima che vengano commessi errori o potrebbero dare qualche buon consiglio, ma nessuno ha la capacità di dire cosa o chi siamo.

E' importante conoscere la risposta a questo quesito esistenziale in modo tale da non confondersi. Sapere per esperienza diretta "chi si è" permette di non dover credere agli altri, permette di mantenere la propria identità senza la necessità di imporsi o arrabbiarsi con le persone che ci stanno intorno e che continuamente non perdono occasione per dirti chi sei.

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



IL FARE

Ci si concentra con una certa enfasi sul “fare”, ad esempio in uno stato di difficoltà viene detto spesso: “prova a fare questo” o “prova a fare quell’altro”.

Per anni sono stato fautore di questo sistema fino a scoprire che non è poi così proficuo, poiché esiste il concreto rischio di far vivere a chi consigliamo o di vivere in prima persona una sorta di idea di errore, di sbagliare qualcosa, di essere sbagliati. Purtroppo esiste l’idea, abbastanza diffusa, che ci sia qualcosa da aggiustare, trasformare, estirpare ed eliminare da noi stessi per “evolvere”. Nel peggiore dei casi di nascere già sbagliati, con il peccato originale, e di dover passare il resto della vita a “fare” qualcosa per migliorarsi.

Questa idea è stata trasferita a 360 gradi: si eliminano le persone “tossiche”, vengono eliminate le emozioni che non piacciono, si è trasformato l’intero pianeta con un prezzo non indifferente di vite...eppure le persone non sono ancora felici.

A mio avviso questo è davvero un grande spreco di tempo e di energie.

Avete presente tutti quei metodi per aumentare l’auto-stima? Non c’è necessità di convincersi di essere, già lo si è.

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



COLTIVARE LE VIRTÙ

Cercare di “sovrascrivere” lo *shen*, dire ad un'altra persona come si dovrebbe comportare o, peggio ancora, quale emozione sarebbe necessario provare è un qualcosa di completamente deviato.

Penso che non abbiano senso le pratiche che insegnano a coltivare quelle che vengono chiamate le virtù, come la generosità, l'uguaglianza, la giustizia, la pazienza, la benevolenza e tutto il lunghissimo elenco che ne segue.

Sono cose che non si possono insegnare, l'essere umano ne è già dotato naturalmente e spontaneamente, tutto dipende dallo stato emozionale del momento e questo in qualche modo è influenzato dall'atmosfera in cui l'essere umano è immerso.

Per esemplificare: rabbia, frustrazione, invidia e gelosia non sono terreni fertili perché queste virtù possano manifestarsi, e quando un'emozione, una qualsiasi, è troppo grande e duratura nel tempo c'è il rischio che non ci sia spazio per le altre.

Molte persone hanno cercato di descrivere l'amore, ma esso non è altro che una certa dolcezza delle proprie emozioni. Nella vita quotidiana lo si può verificare costantemente: quando si prova rabbia si guarderà con un determinato tipo di sguardo, i

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



IL SISTEMA DELLE CREDENZE

In giro per la rete leggo in continuazione condivisioni di frasi riportate di antichi saggi o persone che vorrebbero insegnare la vita.

Alcune di esse hanno letto moltissimi libri e speso anche molto tempo nella formazione, per cui non dico che non abbiano conoscenza, ma trovo che uno dei problemi sia proprio questo: l'ignoranza ben informata, confondere lo *yi* con lo *shen* (*del cuore*).

Avete presente quel detto: “la pratica è diversa dalla teoria”? Ecco appunto, c'è una grandissima differenza tra “credere” e tra “ciò che è”.

Quando si riportano delle cose il rischio di fraintendere il messaggio originale è molto alto. Il sistema della “parola”, che sia scritto oppure orale, non è un buon sistema per trasmettere qualcosa di intenso e profondo. In primo luogo per comunicare avvengono due traduzioni: dal pensiero alla parola di chi vuole dire qualcosa e dalla parola al pensiero di chi ascolta. A questo si deve aggiungere che molti insegnamenti sono stati destinati ad un tipo di persone, ad una cultura ben specifica, inseriti in un periodo storico, impartiti in un luogo e trasmessi in una lingua

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



LASCIARE ANDARE

Ho voluto dedicare qualche riga a questa frase che sembra essere molto inflazionata, soprattutto viene spesso somministrata verso le persone che stanno provando una forte emozione generalmente non piacevole.

Ora vorrei che tu immaginassi questo: ti stai trovando in uno stato di sofferenza, non importa il motivo e non sai più dove sbattere la testa. Hai solo voglia di sfogarti con qualcuno, ma quel qualcuno ti dice: “eh, devi lasciare andare, è semplice!”.

Le domande che mi sorgono spontanee da porgere a queste persone sono:

Lasciare andare cosa per l'esattezza?

Tu hai mai provato a farlo?

Ci sei mai riuscito?

Mi insegni a farlo?

Perché non è qualcosa che stai tenendo in mano dove è sufficiente prendere la decisione di aprirla, anzi, probabilmente è qualcosa o qualcuno che è già andato e che non lo si vorrebbe “lasciare andare”.

La persona in questione (il sofferente) sta perdendo qualcosa che reputa davvero molto importante. Non importa se non lo è

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



LE DROGHE

Tutte le droghe, chi di più e chi di meno, hanno la capacità di abbattere la struttura psicologica, dal punto di vista della medicina cinese provocano un certo distacco dello *shen* dal corpo. Chi ha avuto esperienza con una qualsiasi sostanza avrà certamente notato come la propriocezione del corpo cambi notevolmente quando si è sotto il suo effetto, lo si sente come ovattato, come qualcosa di “non-proprio”.

Abbattere la struttura psicologica di per sé è un bene, il problema dell'uso delle droghe è che questo avviene in modo irruente ed improvviso. Lo *shen* “agitato” dalla sostanza inizia a vagare e la persona non ha strumenti per rimanere in equilibrio e centrato nell'immensità che si ritrova a vivere.

Alcuni riti sciamanici (ma non solo) prevedono l'uso di sostanze che, nonostante siano naturali, provocano effetti psicotropi, solitamente sono funghi o preparati più elaborati come l'ayahuasca. L'intento di questi riti è proprio quello di far allentare la psiche, ma questo dovrebbe essere fatto all'interno di un percorso ben strutturato e soprattutto guidato da esperti. Similmente a ciò appena descritto si annoverano anche sostanze sintetizzate chimicamente in laboratorio come ad esempio LSD, che è stata

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



LA LIBERTÀ

Il libero arbitrio, la cosa più meravigliosa quando ne beneficiamo noi stessi e allo stesso tempo la cosa peggiore quando ne beneficiano gli altri.

Essendo esseri liberi abbiamo davvero le possibilità tendenti verso l'infinito. Nel grande o nel piccolo, così come nel bene o nel male, è incredibile come si possa influenzare la vita altrui e nello stesso tempo come gli altri possano influenzare la nostra. In questo momento puoi prendere un coltello e uccidere chi hai di fianco; giusto? (Possibilmente non farlo)

Lo puoi fare, non scenderà nessun angelo dal cielo o non ci sarà nessuna forza ancestrale che bloccherà la tua mano.

Sei libero di fare qualsiasi cosa il tuo corpo permetta e, purtroppo o per fortuna, la stessa regola vale anche per tutti gli altri esseri della Terra.

Ma allora perché ci si sente sempre prigionieri di qualcosa?

Le persone confondono la libertà con l'assenza di responsabilità. Responsabilità significa rispondere delle proprie azioni. Non è una minaccia o un ricatto, non è come dire: "non fare questo perché andrai all'inferno" o "nella prossima vita ti reincarnerai in un lombrico", per quanto alcune filosofie promuovono il

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



FINE ED INIZIO

Io personalmente non conosco cosa succede dopo la morte e sinceramente dubito di chi afferma di saperlo con un certa sicurezza. Per quanto se ne sappia questo potrebbe essere il paradiso e l'umanità si sta prendendo la più grande fregatura di tutti i tempi.

Anche perché non mi risulta che qualcuno lo abbia visitato e sia tornato per raccontarlo. Anche chi lo ha descritto con estrema dovizia non ci è mai stato, o mi sbaglio?

Parliamoci chiaramente: se si è così sicuri che esista un posto così magnifico e migliore di questo sarebbe stupido rimanere qua, sarebbe molto meglio cercare di andarci il prima possibile. Ma in fondo una incertezza, anche se piccolissima ce l'hanno tutti e pochi sono disposti ad andarci di loro spontanea volontà, anzi, di solito ci prova soltanto chi ha perso davvero tutte le speranze.

Attenzione! Non sto dicendo che non esista, potrebbe esistere, come invece potrebbe avvenire la reincarnazione. Per il taoismo, che ha profondamente influenzato la medicina cinese, lo *shen*, la nostra parte più sottile, viene rimpastato con la parte sottile cosmica, mentre il corpo viene rimpastato con la Terra.

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



COPPIA E SESSUALITÀ

Ogni relazione, anche nel senso più ampio, comporta una sorta di “rischio”. Abbandono, rifiuto, delusione sono solo alcuni dei pericoli intrinseci.

Va abbastanza di moda la frase: “bisogna amare ma con distacco”.

Una delle più assurdità mai inventate.

Amare qualcuno è un tentativo di fare esperienza di quella persona e inglobarla in noi stessi, come lo si può fare con distacco? Ti voglio vicino, ti voglio nella mia vita...ma distaccato.

Se non è un ossimoro questo...

Le persone dovrebbero stare bene prima da sole per poi mettersi con qualcuno: se così fosse si dovrebbe iniziare a creare relazioni minimo a 70 anni, ma poi si scoprirebbe dell'esistenza di alcuni problemini della zona pelvica.

Invece è diverso approcciarsi all'altra persona con una certa chiarezza del proprio *shen*. Capire come le persone si scelgono è veramente difficile, fondamentale c'è qualcosa nell'altro che piace, che si trova sensato, che in qualche modo si vorrebbe avere. Ma se ci si guarda con una certa dose di onestà si può conoscere quali sono i propri bisogni che si cercano di colmare

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



MEDITAZIONE VIPASSANA

Inserisco questa guida per la meditazione vipassana, non perché sia l'unico strumento efficace, bensì perché è lo strumento con cui ho una discreta dimestichezza.

Lo scopo di questo tipo di meditazione non è quello di dare vita a un sistema di credenze e condizionamenti, ma piuttosto di fornire una guida su come vedere con chiarezza, con una visione profonda, la natura della mente e delle cose. Come si è già detto, in questo modo, si acquista una comprensione in prima persona di come sono le cose, senza affidarsi a opinioni o teorie ma alla pura esperienza diretta.

TEMPO E LUOGO

E' meglio trovare un momento e un luogo che consentano di rimanere calmi e indisturbati. E' ideale una stanza silenziosa, con pochi oggetti che possano distrarre la mente. Un ambiente luminoso e spazioso tende a dare un effetto di chiarezza e nitidezza, mentre una stanza ingombra e male illuminata tende a provocare l'effetto opposto.

Anche la scelta del tempo ha importanza, non è particolarmente produttivo meditare quando si ha qualcos'altro da fare, o

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



CONCLUSIONI

In fondo, alla fine, l'unica cosa importante, l'unica cosa che conta davvero quando si è prossimi all'ultimo espiro è soltanto quanto ricca ed intensa sia stata l'esperienza che si è fatta durante questo lasso di tempo e trascorrerla mettendosi contro le leggi della vita e della natura è una delle cose più stupide che l'essere umano potrebbe fare. Il risultato sarà soltanto uno: rimanere completamente stritolati da queste.

Ecco perché trovo che la consapevolezza sia importante, perché si può conoscere per via diretta come funziona la vita.

E comunque, il minimo che si possa fare prima di pensare di cambiare qualcosa di sé stessi, è almeno avere molto ben presente tutte le dinamiche fisiche, mentali, emotive ed energetiche che fanno parte dell'essere umano, solamente dopo aver fatto questo (ma non mi stupirei che facendolo si arrivi all'idea di non dover cambiare niente) si può pensare di fare dei cambiamenti, altrimenti si stanno solo cambiando cose a casaccio.

Il flusso del pensiero è costante ed è ininterrotto, per quanto non si abbia sempre la percezione di questo vociferare della mente ciò non implica il fatto che il pensiero non continui a scorrere 24 ore al giorno. Esso si manifesta in due metodi: il

VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



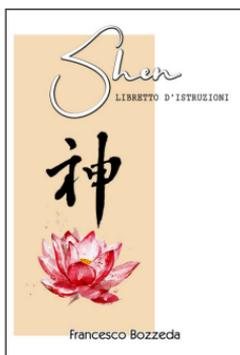
VERSIONE DEMO
(PAGINA RIMOSSA)

PER ACQUISTARE VISITA:
www.energiadelcorpo.it/libri.html

WWW.ENERGIADELCORPO.IT



I LIBRI DELL'AUTORE



WWW.ENERGIADELCORPO.IT





Un libro maledettamente sincero.
Tratta alcuni aspetti profondi della vita con semplicità ma mai con banalità.

Affonda le sue radici nella medicina tradizionale cinese, ciò nonostante risulta fruibile a tutti, anche chi non ha conoscenze nel settore.

Che vi faccia sorridere, arrabbiare, riflettere o commuovere, una cosa è certa:
“ne sarete toccati con delicata determinazione”.