

# **Il Sistema di Riferimento**

Corso per insegnanti di Zhineng Qigong Anno 2021

## Indice

<b>1.Introduzione</b>	<b>3</b>
<b>2. Cos'è un Sistema di Riferimento</b>	<b>7</b>
<b>3. Il Sistema di Riferimento secondo la teoria Hunyuan</b>	<b>13</b>
a. Come si forma il Sistema di Riferimento	13
b. Relazione tra lo Yiyuanti e Sistema di Riferimento	14
c. Relazione tra Sistema di Riferimento e coscienza	16
d. Relazione tra Sistema di Riferimento e attività vitali	16
<b>4.Come trascendere il Sistema di Riferimento</b>	<b>18</b>
a. L'importanza della fiducia	18
b. Il Vero Se'	21
<b>5.Un Corso in Miracoli</b>	<b>24</b>
a. I principi della guarigione	25
<b>6.Conclusioni</b>	<b>26</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>27</b>

## 1. Introduzione

Ho scelto di affrontare questa tesi perché mi preme trovare una soluzione al mio problema, con la speranza che attraverso la condivisione della mia esperienza altri possano trarne giovamento.

Sono in un momento critico della mia vita. Mi sento imprigionata e non trovo la via d'uscita. Nel buio mi scontro sempre contro un muro che non riesco ad abbattere eppure so che la soluzione è vicina. Cerco in ogni direzione ma c'è sempre qualcosa che manca.

Inizio con raccontare la mia storia perché fa parte del percorso che mi ha portato alle consapevolezza di oggi.

Nel 2017 mi è stato diagnosticato un cancro. Ci tengo a precisare che non conoscevo ancora il Zhineng Qigong. Ho affrontato la malattia "a modo mio". Ho intrapreso un digiuno di 6 settimane durante il quale la massa tumorale si è ridotta da 4 a 1 cm. A quel punto sentivo di non avere altre risorse in me e ho deciso di operarmi. L'operazione è stata un successo. A questo punto avrei dovuto sottopormi a quella che chiamano "Chemioterapia preventiva" e a una terapia ormonale. Ma dentro di me c'era qualcosa che non riusciva ad andare in quella direzione. La pressione psicologica era immensa. Ricordo che l'oncologo, prima di accettare il mio rifiuto a iniziare le cure, volle vedermi 3 volte. E ogni volta portava nuovi argomenti a supporto dell'importanza di sottopormi alla terapia. Tabelle statistiche, scenari possibili di ricadute e infine come ciliegina sulla torta si appellò anche al mio senso materno dicendo: "se non lo vuoi fare per te fallo per tua figlia." Alla fine rimasi fedele al mio sentire e decisi che non avrei preso ormoni e non avrei fatto chemioterapia. Dentro sentivo che non ne avevo bisogno e che ero sana.

Con il passare dei giorni però si insinuavano nella mente le parole dei medici che facevano vacillare la mia fiducia andando a risvegliare le mie paure e insicurezze. Rimanevo determinata a voler seguire la mia strada, ma avevo letteralmente bisogno di qualcosa che facesse zittire la mia mente. Decisi di trovare un'alternativa alle cure farmacologiche ed è a questo punto che mi venne presentato da un'amica il Zhineng Qigong. Non sapevo neanche cosa fosse ma mi iscrissi al corso insegnanti che sarebbe iniziato da lì a breve. Non sapevo cosa aspettarmi ma ero talmente fiduciosa nella scelta fatta che la mia mente si quietò e non la sentii più per molto tempo. Per circa 2 anni, per essere precisa.

Inizio a frequentare i primi corsi. Tutto era nuovo ed io ero totalmente aperta. I risultati non sono tardati ad arrivare, soprattutto a livello della mente, mi sentivo bene, benissimo, sana e forte. Ero felice ed entusiasta. La pratica era costante e disciplinata.

Nel 2019 decido di andare in Cina e fare un corso intensivo di 3 mesi, composto da pratica fisica e teorica 8 ore al giorno, tutti i giorni. Mi sentivo pronta a passare al prossimo livello

e avevo come obiettivo quello di riuscire a prolungare le partiche statiche come Zhang Zhuang e di riuscire a bypassare la mente per entrare totalmente nello stato di Qigong.

Probabilmente il passaggio al prossimo livello sta avvenendo ma di certo non mi aspettavo quello che mi è piombato addosso che ancora sto cercando di elaborare. Ed è proprio la necessità di andare oltre che mi ha mosso a studiare in maniere piu' approfondita il sistema di riferimento e capire cosa mi sta succedendo.

Sono una praticante diligente, tenace e disciplinata, eppure tutto questo non basta piu'. Non sortisce piu' lo stesso effetto "magico" dei primi tempi. La mia mente si è risvegliata, piu' affamata di prima e tutto quello che pensavo di avere superato in realtà era solo nascosto. La mente è talmente incalzante che non riesco a quietarla con i soliti trucchetti, quelli che per tutta la vita hanno funzionato.

Ho una mente scientifica, retaggio dei miei studi ingegneristici, e quasi sempre con la logica riesco a contrastare i pensieri terroristici che apparivano. Nel mio caso riguardano soprattutto le malattie. Sarebbe facile concludere che tutto questo si sia scatenato con la diagnosi del tumore, ma la realtà è che sono sempre stata così. Ho dovuto percorrere a ritroso il mio vissuto con onestà per trovare diversi episodi di delirio ipocondriaco che avevo rimosso. Un esempio per tutti: vivevo ancora con i miei genitori e nel mezzo della notte mi sveglio in preda a una qualsiasi paranoia sulla mia salute. Sveglia mia madre e le dico che sarei andata al pronto soccorso a farmi vedere. Mia madre, neanche apre gli occhi, e mi dice semplicemente "va bene". La verità è che era talmente abituata alle mie psicosi che non si è presa neanche il disturbo di dissuadermi.

Quando ho trovato nei miei ricordi questi episodi, mi sono spaventata. Come era possibile che li avessi rimossi?

Ma da dove nasce questa paura?

Perché controlla in modo così marcato la mia vita?

Come mai, avendo raggiunto un buon livello di pratica non riesco a quietare questi pensieri? Perché sono così pervasivi?

La pratica improvvisamente non era più efficace. Il pensiero fisso di malattia e di paura pervadevano tutto e non riuscivano a permettermi di entrare nello stato di Qigong. Cosa avrei dovuto fare? La pratica era l'unica cosa che mi aveva tenuto a galla fino adesso e non stava più funzionando.

Ricordo che il mio maestro (Ramon) riconobbe subito la mia fase di transizione. Mi rassicurò ma io ancora non riuscivo a trovare la chiave. Diversi maestri mi consigliarono di sospendere la pratica per un po' e dedicarmi principalmente allo studio della teoria. Ciò mi

avrebbe aiutato a superare la crisi. Avrei voluto ascoltare i loro consigli, ma non riesco a lasciare andare la pratica, che era stata fino a quel momento il mio salvavita. Sentivo che se avessi abbandonato la pratica sarei letteralmente morta. E' evidente che non avevo ancora capito la perla nascosta nel consiglio dei maestri. E' evidente che ero mossa da qualcosa che non mi lasciava libera e mi incatenava ad un comportamento compulsivo. Può sembrare estremo definire la pratica del Zhineng Qigong in questo modo ma è quello che di fatto era diventato per me: Un'ossessione.

A questo punto la pratica non solo non portava più benefici ma anzi mi stava portando verso nuovi problemi.

La mia psicosi ipocondriaca è incrementata fino a farmi quasi perdere il controllo ed improvvisamente anche il mio corpo si blocca a livello meccanico. Un'ernia del disco L5S1 che mi impedisce qualsiasi movimento. A mente lucida il messaggio appare chiaro, ma vi assicuro che al momento in me ha generato una rabbia furiosa. Ho messo in discussione tutto e non volevo più sentire parlare del qi e di pratica. 3 Mesi di rifiuto totale. Di rabbia. Di Paura.

E poi è arrivata l'accettazione. E con l'accettazione è arrivata la voglia di capire cosa era andato storto. Dove avevo sbagliato. E per la prima volta ho voluto ascoltare davvero quello che il Zhineng Qigong insegna con riguardo al sistema di riferimento. Perché, in tutta sincerità, non pensavo che mi riguardasse. Perché pensavo che ormai andasse tutto bene nella mia vita e che avessi superato attriti interni.

Il primo passo verso la risoluzione è vedere cosa c'è che non va. E riconosco che è stata proprio la mia determinazione nella pratica dinamica del Zhineng Qigong che mi ha permesso di arrivare dove sono oggi. Di arrivare a vedere e riconoscere con sincerità di avere dei limiti. Limiti che riconosco come un sistema di riferimento che però non mi appartiene. Qualcosa che non mi appartiene ma mi limita e mi incatena.

Un fiume di domande:

Ma come faccio ad andare oltre al sistema di riferimento come faccio a liberarmi?

Perché mi sento malata? Perché l'ernia del disco? Perché questa ansia e questa paura che non mi abbandona?

Perché la pratica da sola non riusciva a liberarmi dal mio disagio? Che altro manca? Dove sbaglio? Cosa significa liberarsi dal sistema di riferimento e soprattutto cos'è il sistema di riferimento?

Ho finalmente iniziato a prendere sul serio il lavoro sul sistema di riferimento che fino ad allora avevo accantonato. O meglio avevo identificato con la pratica. Se pratico duramente tutti i giorni vuol dire che ho sconfitto il mio sistema di riferimento.

La verità è che ero ingarbugliata dal mio sistema di riferimento.

Attraverso questa tesi spero di procedere di qualche passo verso la liberazione. Conoscere meglio il sistema di riferimento per poterlo riconoscere, superare o eliminare.

Il primo approccio che adottato è quello che conosco meglio, quello scientifico. Innanzitutto ho bisogno di definire un sistema di riferimento.

## 2. Cos'è un sistema di riferimento?

In fisica un sistema di riferimento è un sistema rispetto al quale viene osservato e misurato un certo fenomeno fisico, un oggetto oppure vengono compiute determinate misurazioni. La nozione nasce nell'ambito della meccanica classica con la constatazione che il moto è sempre relativo ad un sistema rispetto al quale lo osserviamo.

Grazie a questa definizione la mia attenzione è andata subito alla parola "relativo".

Ogni sistema di riferimento porterà sempre, e per definizione, ad osservazioni relative e di conseguenza mai assolute. Al concetto di relatività è contrapposto quello di assoluto. E, in tutta onestà, cosa possiamo dire di conoscere in termini assoluti?

La Verità è qualcosa di assoluto e inconfutabile, anch'essa per sua definizione, ma possiamo dire di averla conosciuta?

Dunque tutto ciò che è relativo si discosta dalla verità.

La verità è qualcosa di supremo, oggettivo e inconfutabile e chiunque arrivi a conoscerla può dirsi illuminato. "Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi". La frase viene detta da Gesù nel Vangelo di Giovanni (8, 32). Viene quasi spontaneo associare il concetto di libertà alla Verità. Liberi da paure, da condizionamenti, da attaccamenti e da qualsiasi legame.

Dunque qualsiasi cosa abbia a che vedere con un sistema di riferimento non porterà mai a quello a cui ambisco, la libertà. Quello che devo cercare è quindi la Verità. La strada da percorrere sarà allora quella che mira a vedere oltre le cortine di nebbia che offuscano la vista. Vedere oltre al sistema di riferimento che governa la nostra percezione.

Cosa trattiene dal percepire la Verità?

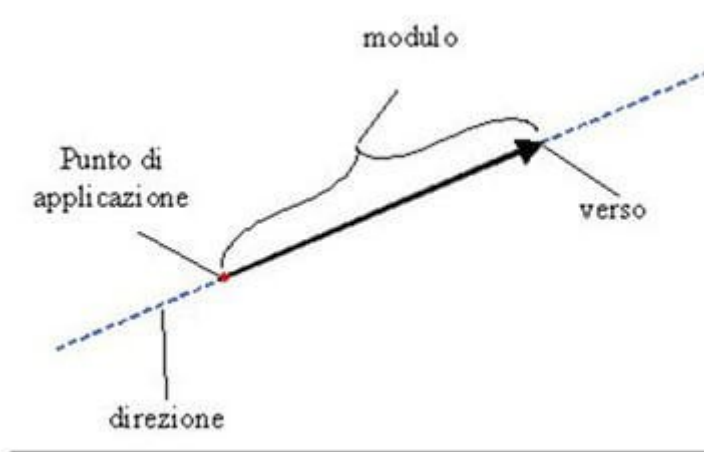
Per rispondere a questa domanda sento di aver bisogno di capire ancora meglio cosa radica un sistema di riferimento.

Un sistema di riferimento è un sistema di coordinate composto da  $n$  variabile. L'oggetto in analisi verrà quindi definito attraverso  $n$  punti di vista, tempo e spazio, p.e. Qualunque siano queste coordinate, vengono usate per fissare un punto. Un punto introduce il concetto di fissità. Pensiamo a un gps che determina la nostra posizione. Un sistema di riferimento permette quindi solo una visione parziale della totalità.

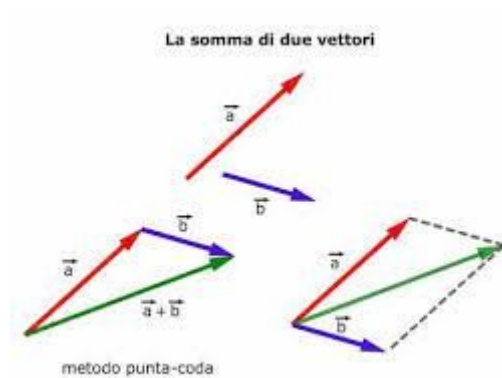
E' fondamentale fissare un sistema di riferimento, in meri termini matematici, per capire se i vettori (forze) devono essere sommati o sottratti o se vanno considerati positivi o negativi.

Le grandezze vettoriali sono tutte le grandezze fisiche rappresentabili attraverso un vettore. Sono vettori p.e. la velocità, l'accelerazione, la forza di gravità e le forze in generale, ossia tutte quelle grandezze che non possono essere espresse solo mediante un numero, ma è necessario anche specificare un verso.

Un vettore ha sempre 3 caratteristiche: il modulo ( che corrisponde al valore numerico), la direzione ( data dalla reta sulla quale giace il vettore) e il verso ( che indica da quale parte punta la freccia sulla dimensione data)



La somma tra vettori si può ottenere in via algebrica oppure per via geometrica trattandosi di elementi geometrici.





Di seguito riporto un esempio di esercizio vettoriale dal quale emerge l'importanza di fissare un punto di riferimento.

Es.

Un aeroplano viaggia a 22 gradi in direzione Nord Est.

Trovare le sue coordinate dopo che avrà percorso 215 km.

Svolgimento:

Il punto 0 determina l'origine dell'aereo in un preciso momento T.

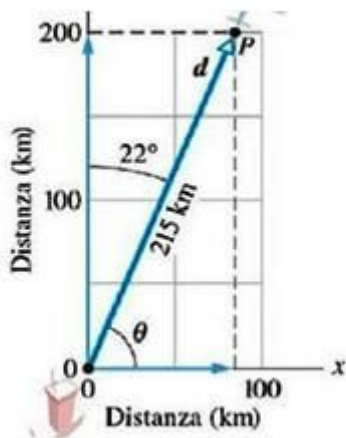
Asse verticale (y) determina la direzione Nord, l'asse orizzontale (x) determina l'Est.

La prima cosa da fare è determinare la retta della direzione sulla quale si muove l'aereo ( $22^\circ$ ). Il verso della freccia è dato dalla direzione (nord-est). Dunque la freccia punta verso l'alto.

Dopo aver scelto una scala di misurazione, p.e. 1cm:100km, si identifica il modulo del vettore.

Dopodichè sugli assi si possono leggere i valori in termini di km sulle 2 assi e sapremo di quanto l'aereo si è mosso sui 2 assi.

La tratta percorsa dall'aereo può essere espressa anche come somma dei 2 vettori x e y.

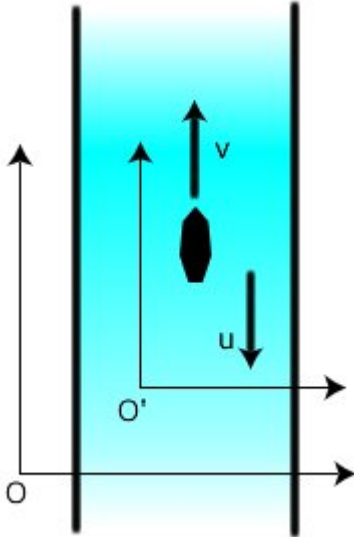


Un altro esempio utile per capire l'importanza del sistema di riferimento lo riporta Galileo con il principio di relatività da lui scoperto in relazione alla composizione della velocità (in un sistema inerziale).

Galileo dimostra appunto come la velocità di una nave su un fiume possa cambiare solo cambiando il sistema di riferimento di osservazione del fenomeno.

Ricordiamo che la velocità è una grandezza vettoriale. Detto questo vediamo come Galileo spiega il fenomeno

Un esempio viene dato da una barca che si muove con velocità  $v$  rispetto all'acqua di un canale che a sua volta si muove con velocità  $u$  rispetto alla riva. Un osservatore  $O$  è solidale con la riva, un altro  $O'$  con la corrente.



La trasformazione galileiana ci dice che:

$O'$  è solidale con la corrente. Per lui la barca si muove con velocità  $v'$ . Per  $O$  la barca si muove contro corrente con velocità  $v$ , la corrente con velocità " $u$ ". Quindi, per l'osservatore  $O$ , le velocità della corrente e della barca si compongono sommandosi quando la barca va nel verso della corrente e sottraendosi quando va controcorrente. Va sottolineato che  $O'$ , con i suoi strumenti, misura sempre la velocità  $v$  della barca rispetto all'acqua e può anche misurare la velocità con la quale l'acqua scorre davanti ad  $O$ . Quest'ultimo misura anch'esso la velocità con la quale si muove l'acqua e, a differenza di  $O'$ , misura pure la velocità di  $O'$  rispetto alla sponda del canale.

Ogni moto può venire descritto solo rispetto a un osservatore il quale si ritiene fermo in quanto è solidale con il sistema di riferimento che utilizza per le sue misure. Il che porta a dire che ogni osservatore, chiuso all'interno del proprio sistema di riferimento, non può sapere se è in moto o è fermo. Galilei fa l'esempio di qualcuno che effettui diverse osservazioni nella stiva di una grande nave in movimento e veda che queste non differiscono da quelle che ha precedentemente effettuato sulla terraferma. Il principio di relatività si può esprimere in molti modi ma essenzialmente afferma che le leggi della

fisica sono invarianti per osservatori in moto relativo uniforme. In pratica un sistema di riferimento inerziale (quindi in moto costante) corrisponde ad un sistema in quiete.

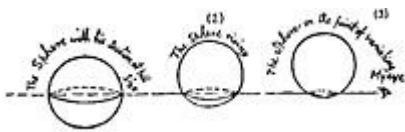
Nella vita è lo stesso. Esiste un sistema di coordinate prefissato dalle regole sociali attraverso il quale impareremo a misurare e a valorizzare tutto. Sommiamo all'eredità sociale anche quella dei nostri genitori, della religione, della scuola ecc. e arriveremo a disegnare una sorta di gabbia che identifica i sistemi che determinano il "nostro" punto di vista sul mondo.

Il sistema di riferimento in fisica è arbitrario. Ma una volta scelto tutto l'esperimento e le considerazioni devono svolgersi coerentemente con la scelta fatta.

Mi torna utile una lettura che ai tempi dell'università era molto popolare tra noi studenti: *"Flatlandia"*, un romanzo fantascientifico scritto nel 1884 da Edwin Abbott Abbott

Il racconto è diviso in due parti. Nella prima parte il narratore descrive brevemente il mondo di Flatlandia. Questo è un mondo bidimensionale (flat in inglese significa piatto) e gli abitanti di questo mondo sono delle figure geometriche che si muovono su un piano che per loro è l'universo. Il narratore è uno degli abitanti, e nella fattispecie è un quadrato. Nella seconda parte del racconto il quadrato racconta il suo incontro con una sfera proveniente da Spacelandia (il mondo a tre dimensioni) che lo illumina sulla presenza della terza dimensione. In seguito il quadrato racconta di come gli abitanti di Flatlandia abbiano reagito al suo tentativo di illustrare la presenza di una terza dimensione.

E di come venga percepita una sfera 3D in un mondo bidimensionale. La sfera esiste nella sua interezza ma chi vive in un sistema di riferimento 2D percepirà solo il cerchio.



La Sfera attraversa Flatlandia

E' sorprendente come dopo tanti anni questo libro possa diventare ancora spunto di riflessione rispetto alla teoria Hunyuan. Solo per il fatto che non riusciamo a percepirlo o meglio, non riusciamo a definirlo attraverso il nostro sistema di riferimento non significa che non esista. Vedremo poi più avanti a questo proposito l'importanza di sviluppare le

facoltà paranormali che permettono l'accesso a dimensioni sconosciute alle facoltà ordinarie legate ai nostri sensi.

Ogni tassello mi spinge a nuove considerazioni.

Forse per arrivare a conoscere il Tutto basterebbe ampliare il sistema di riferimento ad infinite variabile per percepirne ogni sfumatura?

In parte potrebbe essere la risposta corretta. Cosa succede se al mio sistema di riferimento aggiungo tutte le variabili possibili e conoscibili? Finirei nel Tutto comunque, ma presuppone la facoltà di conoscere tutte le n variabili per le quali probabilmente il tempo di una vita non è abbastanza. E il modo più veloce per arrivare al Tutto è smantellare le poche variabili che abbiamo edificato in sistema di coordinate piuttosto che aggiungerne infinite. Smantellando arriviamo ad inglobarle tutte senza nemmeno doverle conoscere.

Se volessi percorrere la via del voler aggiungere le variabili percorrerei la via della conoscenza. Mentre se decidessi di optare per il togliere mi starei addentrando nella coscienza. La prima è una via nutrita dall'ego e dalla voglia di sapere. La seconda una via nutrita dall'umiltà che conosce i propri limiti e si affida alla pienezza del Tutto, lasciando andare quel poco che ha.

*“Dal momento che la società nella quale viviamo è dedita all'acquisizione di proprietà e al guadagno, di rado ci capita di trovarvi manifestazioni della modalità esistenziale dell'essere, e la maggior parte di noi considera la modalità dell'avere come la più naturale, anzi l'unico stile di vita accettabile; tutto questo ha per conseguenza che per la gente riesce particolarmente difficile comprendere la caratteristica della modalità dell'essere, e persino capire che l'avere non è che uno dei possibili indirizzi.”*  
(Erich Fromm, Avere e essere)

Accade a volte di essere portati a fare scelte non convenzionali, non basate sul sistema di riferimento e a volte questo può essere causa di una “crisi” perché quando ci si allontana da terreni conosciuti, il risultato è meno prevedibile. La crisi serve a mettere in discussione il nostro mondo ed è il primo passo verso nuove scoperte. L'Osservazione è la chiave per poter poi modificare il sistema di riferimento.

Disfando quello che pensavo di conoscere ho approcciato in modo nuovo la teoria Hunyuan e con essa tutti gli aspetti correlati al sistema di riferimento.

### **3. Il sistema di riferimento secondo la teoria Hunyuan**

Il Dr Pang Ming inserisce e spiega il sistema di riferimento all'interno della Teoria della Coscienza. Per arrivare a capire il sistema di riferimento è necessario introdurre seppur brevemente la definizione di Coscienza e lo Yiyuanti.

La coscienza è il contenuto dello Yiyuanti, il suo movimento. La coscienza deriva dal riflesso di ogni tipo di informazione nello Yiyuanti.

#### **a. Come si forma il sistema di riferimento**

Il sistema di riferimento dello Yiyuanti cambia costantemente.

La condizione originale dello Yiyuanti è "candido e puro", ma nel momento stesso in cui esso viene formato, riceve istantaneamente tutte le informazioni del mondo circostante. In un solo istante, tutte le informazioni che esistono nell'universo, si immagazzinano nello Yiyuanti rimanendo però nascoste e dormienti fino a quando non vengono attivate.

Il fenomeno analogo lo ritroviamo nel Hunyuan qi originale, che contiene tutte le informazioni. Queste informazioni rimangono inattive fino al momento in cui vengono attivate e manifestate.

Come viene attivato lo Yiyuanti?

Viene attivato dall'energia delle informazioni della materia e del mondo oggettivo portando così l'informazione nascosta a galla manifestandola.

Quando lo Yiyuanti riceve una certa quantità di informazioni, esse si raccolgono in materia (nel mondo materiale) e si fissano nelle cellule cerebrali. Queste "fissazioni" diventano non solo il modello attraverso il quale osserveremo il mondo, ma anche il modo in cui continueremo a ricevere informazione e a fissarla nel nostro cervello.

Il sistema di riferimento è un riflesso del mondo oggettivo così come di tutte le funzioni corporee. Questo è un esempio e il risultato di come il mondo oggettivo venga trasformato in soggettivo.

Esistono tanti sistema di riferimento quante persone, perché ognuno di noi ha un'esperienza diversa.

Le informazioni che riceviamo nel quotidiano sono legate agli organi di senso. Le informazioni immagazzinate di questo tipo attiveranno niente di più che le facoltà ordinarie. Attraverso i 5 sensi aumentiamo le informazioni immagazzinate e di conseguenza le fisseremo maggiormente.

In questo modo, la capacità dello Yiyuanti di ricevere le informazioni a livello paranormale viene coperta e inibita perché non viene intensificata attraverso la stimolazione. In questo modo non potrà neanche essere fissata nel nostro Yiyuanti e il nostro sistema di riferimento non conterrà nessuna informazione paranormale.

Ecco perché non sviluppiamo le facoltà paranormali. Anche chi è un maestro in queste abilità, quasi sempre deve aiutarsi con le facoltà ordinarie. Perché queste rimangono predominanti nel nostro Yiyuanti come anche l'abitudine del loro uso.

#### **b. Relazione tra lo Yiyuanti e il sistema di riferimento**

Il sistema di riferimento dello Yiyuanti è una struttura spazio temporale formatasi nel processo di acquisizione dell'informazione dello Yiyuanti trasformando informazione oggettive in soggettive.

Lo Yiyuanti dovrebbe essere il padrone, ma quando l'informazione si fissa nelle cellule cerebrali diventa parte dello Yiyuanti. L'immensità dello Yiyuanti viene così fissata e limitata dal sistema di riferimento.

Lo Yiyuanti ha bisogno della partecipazione del sistema di riferimento per compiere la sua funzione. Ma in questo caso, il sistema di riferimento usurpa lo Yiyuanti e il servo diventa padrone.

Se aggiungo inchiostro all'acqua, l'acqua si colora. Il colore aggiunto sarebbe il nostro sistema di riferimento. L'essenza però dell'acqua rimane intatta, le molecole di inchiostro per quanto sembrano acqua non lo sono. Esse possono essere separate avendo una struttura diversa.

La trasformazione dello Yiyuanti da "self aware" a distorto non implica la trasformazione della sua natura e quindi delle sue caratteristiche e funzioni, ma indica semplicemente un cambio nel contenuto del sistema di riferimento , che potrà limitare le sue funzioni.

La pratica del Zhineng Qigong è capace di rompere la trama del vecchio sistema di riferimento e permette alle funzioni dello Yiyuanti di esprimersi. Più facciamo spazio più la

purezza originale emerge naturalmente. Il lavoro è ridurre e trascendere il sistema di riferimento .

Una volta smantellato il reticolo, lo Yiyuanti viene svelato. È sempre stato presente e non dobbiamo fare niente, si esprimerà da solo. Il nostro lavoro è di riconoscere il sistema di riferimento, osservarlo e non reagire d'accordo ad esso. In questo modo lasciamo spazio allo Yiyuanti di esprimersi, attraverso il "non fare", liberando la sua potenza e saggezza. Tutto si svela e si diventa liberi.

Il concetto del "non fare" è un importante precetto Taoista, in cinese detto Wu Wei. Wu può essere tradotto come non avere; wei con azione. Il significato letterale è quindi senza azione o meglio "non azione". Lo scopo del wu wei è il mantenimento di un perfetto equilibrio, o armonia con il Tao, e quindi con la natura.

Si tratta di un principio secondo cui il miglior modo di affrontare una situazione, specialmente se conflittuale, è non agire e non forzare alcuna soluzione, bensì lasciare che le cose scorrano e vengano da sé.

Il Tao Te Ching (Libro della Via e della Virtù) venne scritto 25 secoli fa dal filosofo Laozi. Questo filosofo pensava che il modo migliore di vivere fosse sincronizzarsi con il fluire della natura e del cosmo. È proprio da questo approccio che trae ispirazione il Wu wei: lasciare che le cose seguano il loro corso naturale e adattarsi a esso.

Il "non fare" nasce dalla calma e dal vuoto centrale.

*"Trenta raggi convergono sul mozzo, ma è il foro centrale che rende utile la ruota.*

*Plasmiamo la creta per formare un recipiente, ma è il vuoto centrale che rende utile un recipiente.*

*Ritagliamo porte e finestre nella pareti di una stanza: sono queste aperture che rendono utile una stanza.*

*Perciò il pieno ha una sua funzione, ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto."*

*-Laozi-*

Il *Wu wei* invita a concentrarci su i seguenti aspetti:

- I problemi sono creati dalle nostre azioni e dalla nostra mente.
- Non sforzarsi mentalmente di risolvere i problemi. L'idea è lasciare che si dileguino da soli, senza alimentarli.
- Imparare ad apprezzare il naturale corso delle cose. Questo significa adottare un atteggiamento di osservazione di fronte agli eventi, senza pensare di dover intervenire su di essi.
- Lasciare che la mente fluisca e permetterà ad ogni cosa di avere il proprio flusso.

#### **c. Relazione tra sistema di riferimento e coscienza**

L'attività della coscienza si verifica sullo sfondo del quadro di riferimento. Il contenuto della coscienza può modificare in certe condizioni il contenuto del quadro di riferimento. Il quadro di riferimento determina l'attività della coscienza ma può anche essere modificato da quella stessa attività della coscienza. C'è una relazione dialettica fra loro due. Il sistema di riferimento determina l'attività della coscienza ma può anche essere modificato da essa.

Questo introduce il prossimo argomento che tratta della relazione tra sistema di riferimento e attività vitali.

#### **d. Relazione tra sistema di riferimento e attività vitali**

Lo Yiyuanti controlla le attività vitali di un individuo attraverso il sistema di riferimento. Il sistema di riferimento è però alimentato dall'individuo stesso e viene continuamente distorto. Questo confina le attività vitali umane a rimanere in una zona determinata dal solo sistema di riferimento stesso.

Il processo della vita umana è dettato dalle leggi della natura, ma questo non esclude la possibilità che ogni individuo possa usare le funzioni dello Yiyuanti per controllare il sé e per guidare le attività vitali a rompere le limitazioni di tali leggi e raggiungere lo stato di libertà.



Per lo Yiyuanti non esiste il concetto di facoltà normale o paranormale, tutto è normale per lo Yiyuanti. Certe funzioni sono solamente state auto-represse. E visto che è stato proprio il sistema di riferimento a limitarle succederà anche che le nostre attività vitali funzionino d'accordo a queste restrizioni. E anche se attraverso la pratica riusciamo a fonderci e trasformarci con lo Hunyuan qi esterno molto spesso le persone non riescono ad uscire dal circuito chiuso del progresso all'interno della natura. Molte persone pensano che le leggi della natura non possano essere rotte, ma molto spesso è possibile. Mangiare è un esempio, non si tratta infatti di una legge ma di un'asserzione diventata poi universalmente riconosciuta e quindi data per vera. Ma ci sono tanti esempi di persone che sopravvivono senza mangiare anche per lunghi periodi nei quali il nutrimento energetico prevale su quello fisico. Questa condizione è favorita da uno stato mentale quieto e limpido come un lago, come suggerisce la quarta frase delle 8 formule, "xin cheng mao gong". L'attività mentale caotica infatti disperde l'80% dell'energia corporea in pensieri, preoccupazioni ecc. Essere capaci di ridurre l'attività mentale significherebbe quindi poter avere a disposizione energia a sostegno del corpo, riducendo di conseguenza il fabbisogno di cibo dell'80%. Il cibo quindi nutre il nostro corpo o la nostra mente? L'attività mentale è a nostro favore o viene sostenuta dal cibo a nostro discapito?

Posso parlare della mia personale esperienza avendo affrontato un digiuno di 6 settimane. Ero mossa dall'urgenza di voler purificare il mio corpo e di guarire e sono quindi riuscita a rimanere salda nell'intento. La forza di volontà mi ha aiutata a superare il sistema di riferimento anche se non è stato sempre facile. L'attività del mangiare è principalmente un'abitudine che non necessariamente è legata al nutrimento. Il primo ostacolo da superare infatti non è stata la fame, ma il tempo libero. Si era infatti spezzata la routine della preparazione del pranzo e del sedersi a tavola. Mi sono resa conto da subito che avrei dovuto sostituire quell'attività con qualcos'altro per non permettere alla mente di divagare. Mi dedicai alla scrittura, alla lettura, a pratiche di meditazione e trovai un modo alternativo di nutrirmi e rendere proficuo quel tempo.

Il senso di fame e la richiesta di cibo da parte del corpo in realtà vengono superati molto velocemente. Passate le prime 24/48 di digiuno il corpo si equilibra e non richiede cibo. Il vero problema è la mente. Essa risponde alle abitudini e agli input esterni come olfatto e vista.

L'irrequietudine viene generata da tutto ciò che al cibo è legato e non dalla mancanza di nutrimento in sé. Mancano piuttosto tutte le attività correlate al mangiare, come il fare la spesa, cucinare, la convivialità ecc. Mangiare infatti non è sempre sinonimo di nutrirsi.

## 4. Come trascendere il sistema di riferimento

### a. L'importanza della Fiducia

Per poter realmente far uso di quello che la teoria Hunyuan propone dobbiamo svincolarci dal Sapere, inteso come accumulo di nozioni che spesso dà forma al nostro sistema di riferimento, e lasciare spazio al Sentire che porta alla conoscenza suprema. A tale proposito vorrei fare un esempio per far capire meglio cosa intendo:

Ipotizziamo che io sia affetto da qualche malessere e il sistema di riferimento mi suggerisca che essendo malato sarei davvero irresponsabile se non andassi dal medico per farmi visitare. Dal momento che il sistema di riferimento mi definisce come irresponsabile è come se mi vincolasse a reagire in un modo già prestabilito dalle mie convinzioni. E' come se non avessi altra scelta che affidarmi alla medicina convenzione/ farmacologia. In queste circostanze la teoria Hunyuan non è accessibile dalla mia mente per quanto io l'abbia studiata. Ma questo non significa del tutto che non l'abbia compresa.

Se sono sotto l'attacco del mio sistema di riferimento spesso non ho la lucidità necessaria per attingere a informazioni che mi converrebbe applicare in quel momento. Molte persone in preda al panico commettono gesti irrazionali mettendo a rischio la propria vita.

Nella vita si hanno solo due modi per affrontare una situazione: reagire o agire. Per quanto una *reazione* possa spesso dare vita a stati emotivi più eclatanti, si tratta in realtà di una forma "passiva" di comportamento. Le persone si abbandonano a reazioni quando vengono "attaccate" dal proprio sistema di riferimento che innesca una cieca reazione all'input che le rende schiave di un modello mentale. Il sistema di riferimento non lascia spazio al tempo per valutare una determinata situazione.

Un'*azione*, al contrario, si contraddistingue per un approccio più moderato che indica che tra Input e output c'è stato uno spazio che ha permesso alla persona di riconoscere il proprio sistema di riferimento e di fare una scelta consapevole verso l'azione. Ecco perché, per quanto meno eclatante, l'azione è una forma "attiva" di comportamento, che permette di avere il comando della propria vita.

La differenza tra reazione ed azione sta nella quiete che li separa.

Se riesco a percepire che qualcosa sta innescando una reazione impulsiva la prima cosa da fare sarebbe fermarsi e osservare cercando di diventare consapevoli del processo che si è innescato. Nel diventare consapevoli ci regaliamo spazio e tempo, come mettere in pausa l'impulsività, possiamo prevedere ciò che succederà da lì a poco se scegliamo di rispondere all'input e reagire secondo il nostro sistema di riferimento. Non si tratta di essere indovini, semplicemente è ciò che abbiamo fatto per tutta la nostra vita fino a quel punto. Qui le facoltà paranormali non c'entrano. E' un semplice ripetersi di stimolo / reazione che abbiamo ripetuto all'infinito e che sappiamo benissimo dove conduce.

Il sistema di riferimento è capace di bloccare ciò che guadagniamo attraverso la pratica e lo studio della teoria Hunyuan, semplicemente perché azzerare lo spazio tra input e azione. Il sistema di riferimento diventa un ostacolo a qualunque realtà proposta dalla teoria Hunyuan.

Questo perché a mio parere sistema di riferimento e Verità vivono in dimensioni diverse. Ovvero è come se la verità visse nell'ampiezza dello spazio tra ogni particella. La verità viva tra la materia mentre il sistema di riferimento è materia. Se il sistema di riferimento riesce ad azzerare lo spazio, riesce a togliere aria alla Verità e al qi.

Nel momento in cui ci fermiamo, possiamo scegliere a cosa affidarci. Se riponiamo fiducia nella teoria Hunyuan possiamo agire secondo ad essa. Nel momento in cui abbiamo fiducia possiamo abbandonarci completamente nella certezza. In essa rimaniamo saldi e senza dovere fare niente la "reazione" si interrompe. Rimaniamo saldi e diventiamo padroni del nostro destino. La grande differenza la fa la fiducia. La fiducia permettere di non avere paura. Permette di scegliere l'opzione sconosciuta all'ego ma che è quella che conduce alla Verità.

Lo sconosciuto fa paura al nostro ego, non alla nostra vera essenza che cerca l'unità. La paura può essere superata rimanendo saldi nella certezza dei principi che la teoria Hunyuan propone. In questo modo rimaniamo fedeli alla nostra vera essenza e questa connessione con il nostro Vero Se' produce certezza e risolutezza nell'affrontare qualsiasi situazione.

Arrivati a questo punto evolutivo non sarà più tanto la pratica a aiutarci a progredire ma la teoria. Più la conosciamo più possiamo affidarci ad essa. Ecco perché a suo tempo, mi fu consigliato di sospendere la pratica e dedicarmi maggiormente alla studio (anch'esso pratica di livello superiore)

La fiducia va coltivata e sostenuta.

Un modo per trovarla è abbandonare ogni aspettativa. E un modo per capire quanto l'aspettativa pervada la nostra vita/ relazioni e anche la pratica del Zhineng Qigong è chiedersi "perché?"

Perché pratico il Qigong?

Spesso siamo talmente incatenati alla nostra malattia o alla necessità di guarire che la pratica diventa solo uno dei tanti modi per eliminare il problema. La nostra visione rimane circoscritta e piccola e perde di vista il vero scopo di una pratica di Qigong che è quello della fusione col qi. In questo lo studio e la pratica del Dao De aiutano ad ampliare il nostro mondo e non avere la mentalità ristretta del coltivare solo il nostro giardino.

E' necessario comprendere che la coscienza verso il corpo è comunque una coscienza rivolta verso l'esterno. E tutto quello che porta la coscienza verso fuori, consuma il qi piuttosto che accumularlo. Il qi segue la mente e quindi in questo caso esso verrà disperso.

Affrontare la pratica con l'attenzione sulla malattia significa comunque rivolgere il qi verso l'esterno.

La pratica andrebbe affrontata senza aspettativa con il solo intento di fondersi col qi.

Immettere l'informazione nel campo è ben diverso dal rimanere focalizzati sull'oggetto dell'informazione. Dal mio punto di vista è come chiedere al computer di avviare un determinato programma semplicemente premendo il tasto di avvio. Il risultato che voglio ottenere è l'avviamento del programma, ma mi focalizzo solamente sull'immissione dell'informazione "avvio", perché ho la certezza che il PC eseguirà ciò che ho richiesto. Continuare a pensare al risultato non modificherà in alcun modo il processo avviato dal computer. L'unica cosa che otterro' è tenere la mente impegnata inutilmente.

La fiducia è la base per liberarci del sistema di riferimento. Fidarsi che l'informazione immessa e lasciata andare ha già portato il qi a muoversi verso lo scopo che vogliamo raggiungere.

Rimanere fissati sulla malattia e sul corpo non permette di levare l'ancora e iniziare a fluire.

Il Dr. Pang Ming descrive la coscienza umana, in quanto contenuto e movimento dello Yiyuanti, al di sopra dello spazio e del tempo. Come qualcosa di immenso. Nel momento in cui ci ancoriamo a un'idea, sia essa positiva o negativa, ci ancoriamo allo spazio e al tempo. Rimaniamo così attaccati a un punto nel nostro sistema di coordinate e non possiamo svincolarci dal nostro sistema di riferimento, vincolati alle dimensioni spaziali e temporali.

La coscienza umana invece è libera da ogni vincolo e evadendo il nostro sistema di riferimento potremmo usare tutte le potenzialità e funzionalità della coscienza a nostro favore. Le proprietà della coscienza infatti sono sempre presenti, la grande differenza è fatta dal come vengono usate. Vivere prigionieri di un sistema di riferimento significa anche che le proprietà della coscienza vengono pilotate dal subconscio denso spesso di informazioni “nocive” che prenderanno forma contro il nostro stesso bene e in modo inconsapevole.

„L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo, stimolando il progresso, facendo nascere l'evoluzione.“ — Albert Einstein

Un'immaginazione benefica, secondo Einstein dunque, darebbe vita a una realtà altrettanto benigna. La fantasia si fa creatrice e paragonata alla coscienza anch'essa muove il qi, in quale direzione è lasciato alla nostra intenzione e coscienza.

La fiducia gioca un ruolo chiave nella guarigione.

Esistono diversi metodi di guarigione per diverse malattie. La malattia che ha il suo seme nel subconscio non può essere guarita con il solo esercizio fisico.

La pratica dura deve essere anche quella della mente che deve essere disciplinata in modo duro e assiduo. Attraverso la pratica dura si impara a domare la mente.

Inoltre se l'atteggiamento durante la pratica non è corretto si possono aggiungere problemi piuttosto che eliminarli. La preparazione alla pratica, come la composizione del campo di qi, è determinante per una pratica di successo. Comporre il campo di qi infatti significa cambiare prospettiva e percezione. In questo modo possiamo annullare il sistema di riferimento che blocca, contrae e impedisce l'afflusso e il flusso del qi stesso.

E' importante approcciare la pratica con una mente libera, anche dalla malattia. In questo modo la nostra mente lascia andare la malattia e non la ritiene.

La fiducia è la chiave. La fiducia rilassa e permette il fluire, lascia che tutto succeda. Noi ci affidiamo, certi che andrà bene. Come immersi in un fiume, se ci lasciamo andare diventiamo fiume e eviteremo le pietre.

Fluire significa sperimentare alti e bassi, senza giudizio, lasciando che il corso del flusso riequilibri i livelli. Significa infatti che non tutto deve essere perfetto o tenuto sotto controllo. Non è la salute assoluta a cui dobbiamo ambire, ma allo stato mentale salutare, in cui tutto è bene.

## **b. Il vero Se'**

Se dovessi parafrasare il concetto del superamento del sistema di riferimento lo chiamerei “cambiare prospettiva”. Cambiare prospettiva significa iniziare a percepire il nostro corpo e il mondo che ci circonda in modo diverso.

Iniziamo col dire che tutto ciò che appartiene a questo mondo è composto in realtà da diversi strati. Ogni cosa è composta da *materia*, *qi* e *informazione* ( o mente). Comunemente, due di questi tre strati, non vengono percepiti dalle persone.

La mente stessa è composta da ulteriori tre parti *conscio*, *subconscio* e il *vero Sé*.

Tutti questi strati compongono un’unità e modificare anche solo uno di questi influenza i restanti.

Per esempio, modificare il piano fisico attraverso esercizi di pratica dinamica influenza il qi e la mente, e viceversa.

La pratica dinamica nel Zhineng Qigong infatti muove il fisico, ma muove e modifica anche tutti gli altri strati.

Esiste però uno strato tra questi, che se modificato, modifica in modo diretto e immediato tutto il resto e si tratta della mente.

Cambiare la mente significa cambiare corpo e qi. Il corpo infatti non è altro che un’espressione densa del qi stesso.

Poter adottare questa prospettiva del corpo nella pratica consente di fare spazio tra la rigidità del corpo permettendo il flusso di qi.

Riuscire ad adottare questa prospettiva durante la pratica significa accedere a uno stato superiore che garantisce un ottimo fondamento per la pratica stessa.

Nello spazio ritroviamo l’infinito interiore e possiamo trovare il vero Sé’.

Muovere il qi e dare buona informazione non è abbastanza se quello che vogliamo è cambiare il nostro destino e liberarci dalla prigione del sistema di riferimento. È necessario avvicinarci al vero Sé per abbattere le false e vecchie credenze.

La più grande prigione è la mente e spesso è molto difficile vederla, perché ci viviamo, è dentro di noi. Siamo prigionieri del nostro sistema di riferimento e riusciamo a vedere tutto solo d’accordo a esso.

Solo grazie all’elevazione che appartiene al nostro vero Sé siamo in grado di vedere davvero la prigione. E solo una volta che l’abbiamo vista possiamo anche evadere da essa. Diventa più chiara l’importanza di rimanere in osservazione senza giudizio anche durante la pratica. Osservare la mente, osservare la fatica. Il punto di vista imparziale è il vero Sé’.

Il vero Sé viene raggiunto una volta che abbiamo superato il condizionamento imposto dal sistema di riferimento e siamo andati oltre, ci siamo elevati moralmente e non possiamo più venire sollecitati da alcuno stimolo.

Alcune informazioni entrano nello Yiyuanti coscientemente (educazione, famiglia società) altre in modo inconscio. Per esempio, anche se i genitori non ci hanno mai insegnato a litigare, ma loro stessi lo hanno fatto sempre, noi cresceremo con l'informazione inconscia del cosa significhi vivere in coppia (litigio).

Viviamo in un mondo fatto di regole, regole sociali, famigliari, scolastiche, lavorative e involontariamente ci identifichiamo e le facciamo nostre.

Tutte queste informazioni diventano parte di noi. Diventano il nostro sistema di credenze. Morale, religione, giustizia, molte cose sono nascoste dentro. Anche il corpo nasconde memorie che se stimolate generano una reazione.

Spesso, anche in assenza di stimoli esterni ci sentiamo stressati e insicuri come se qualcosa ci perseguitasse costantemente. Dentro c'è una paura nascosta, un'ombra che ci segue e ci copre.

Questo accade perché non riusciamo ad avere accesso al nostro Sé e alla sua pace che deriva dalla assoluta fiducia che tutto è Uno.

Quando non ci sentiamo amati, in pericolo, ansiosi entriamo in una dipendenza ossessiva nei confronti degli altri o di qualsiasi cosa ci doni sollievo temporaneo dalla nostra oppressione. Riponiamo la fiducia al di fuori di noi stessi allontanandoci sempre più dal nostro centro fonte di certezza.

Trovando il vero Sé siamo sicuri di essere amati.

## 5. Un corso in miracoli

Un valido aiuto per imparare a smantellare il sistema di riferimento l'ho potuto trovare in un libro chiamato "Un corso in miracoli".

Si tratta di un testo composto da una parte teorica e da un'ampia parte dedicata alla pratica. 365 esercizi, uno per ogni giorno dell'anno, volti ad insegnare a guardare con gli occhi dell'anima e a smantellare il nostro sistema di riferimento.

Il libro inizia dicendo "Nulla di ciò che è reale può essere minacciato. Nulla di irreale esiste. In questo si trova la pace di Dio".

In questo caso una persona religiosa parlerà di Dio, mentre un praticante di Qigong parlerà di Hunyuan qi associandolo a Dio, ma la loro natura, a mio parere, può essere equiparata.

Una malattia non è reale, è un'illusione, come lo è il corpo.

Il libro continua facendo distinzione tra conoscenza e percezione. Conoscenza (vero Se') è reale mentre le percezioni sono illusorie. La Verità è immutabile. È e basta. Mentre le percezioni sono mutabili, soggette al tempo e all'interpretazione.

Dalla conoscenza (vero se) e dalla percezione nascono due sistemi di pensiero opposti tra loro in ogni aspetto. Nel "regno" della conoscenza tutto è Uno e non esiste nessun pensiero separato dall'unità. Il mondo della percezione nasce dalla credenza degli opposti, dalla nascita e la morte, bene e male.

Ciò che la percezione vede e sente è percepito come reale perché nasce dalla coscienza di ogni soggetto. Ciò porta a vivere in un mondo di illusioni, bisognosi di costante difesa, perché non reale. Se veniamo catturati nel mondo della percezione si è intrappolati in un sogno. Ogni cosa che i sensi mostrano testimonia la realtà del sogno, non la Verità. Per uscirne spesso si ha bisogno di aiuto.



I sensi sono quello che Pang Ming chiama capacità ordinarie, mentre la Verità può essere raggiunta secondo Pang Ming attraverso le capacità paranormali.

Nel testo un corso in Miracoli, l'aiuto arriva dallo Spirito Santo. In effetti nelle sacre scritture, lo spirito santo era quello che infondeva capacità paranormali agli apostoli, anche chiamati Doni, come quello delle lingua o qualunque altra delle manifestazioni di Cristo.

La percezione (facoltà ordinarie) sono funzioni del corpo e pertanto rappresentano un limite alla coscienza. Il corpo appare autonomo e indipendente, ma in realtà risponde alle intenzioni della mente. Il corpo è un mezzo e in quanto tale è neutrale, come tutto.

Il testo vede nel perdono un mezzo di correzione. Perdono è amore. Nella parola perdono si cela la parola donare. Quando doniamo, offriamo, e lasciamo andare. Nessun attaccamento. E anche se il Zhineng Qigong non usa la parola perdona, parla del lasciare andare le memorie, le ferite e del fare spazio. Perdonare noi stessi per errori commessi è come lasciare andare e fare così spazio a un nuovo fluire. Chi rimane attaccato al passato, ai sensi di colpa ecc. impedisce il fluire.

Il testo prosegue dicendo: "L'insegnamento non può andare oltre il perdono. Quando saremo pronti Dio farà il resto."

È esattamente quello che dice il Zhineng Qigong. Lasciamo andare, senza alcun fine, senza aspettative, solo per fare spazio e permettere il fluire. Il qi farà il resto. Affrontare la pratica senza aspettative e con la mente libera anche dalla malattia che ci affligge. Solo così potremo staccarci dai sensi e dagli attaccamenti.

#### **a. I principi della guarigione (miracoli)**

La guarigione è uno dei miracoli.

La guarigione avviene spontaneamente. La guarigione è un'abitudine, un atteggiamento di vita e come tale dovrebbe essere involontaria. La guarigione è naturale e quando non avviene qualcosa non ha funzionato. La guarigione è un diritto di tutti che segue alla pulizia, al fare spazio. La guarigione è una sorta di scambio, tra l'abbondanza e la mancanza (o scarsità) e come tale è capace di invertire o annullare le leggi fisiche. La pratica è uno strumento della guarigione. È un mezzo di comunicazione tra il creato e il Creatore ovvero lo Hunyuan qi originale. La guarigione è un pensiero ed identifica il livello di esperienza. La guarigione sono affermazioni di rinascita e sembrano portare indietro nel tempo, e sembrano alterare l'ordine temporale. Disfa il passato nel presente e libera il futuro. Una guarigione non ha tempo essa scardina una delle assi coordinate del sistema di riferimento. Lo scopo della guarigione è guadagnare più tempo per l'apprendimento. La

guarigione diventa uno strumento di insegnamento. La guarigione trascende il corpo. Essa è provocata da spostamenti improvvisi nell'invisibile. La guarigione risveglia la coscienza che non siamo corpo ma siamo uno nella mente. La guarigione è permettere al qi di entrare. Il vero lavoro è non opporsi. La guarigione rimette in ordine le percezioni e colloca ogni livello nella giusta prospettiva. Annulla quindi il sistema di riferimento. Perché la malattia non è altro che una confusione di livelli e rovesciamento delle priorità. In noi vivono il Vero Sé e l'ego. Se diamo spazio alle priorità dell'ego avanza nella vita offuscata dalle illusioni che dirigeranno la nostra attenzione e la nostra energia verso fuori provocandone la dispersione che potenzialmente condurrà alla malattia. Le priorità del Vero Sé invece conducono verso l'interno alla scoperta dell'unità con tutto ciò che esiste. Rivolgendo l'attenzione verso dentro, rendendo questa una priorità che possa sovrascrivere ogni altra effimera necessità egoica, potremo nutrirci dell'energia che verrà a sostegno della vitalità. Ognuno di noi può guarire, perché è da noi stessi che la malattia viene generata.

Ogni miracolo disfa in noi il sistema di riferimento.

Il completamento di questo processo viene definito Espiazione. La liberazione definitiva. Ogni miracolo è un passo verso la rivelazione. La guarigione è quindi solo un mezzo mentre la rivelazione, ovvero l'incontro con il vero Sé, è il vero fine. La guarigione non è nient'altro che la capacità di lasciare andare.

La guarigione è infatti considerato il punto di partenza e non il traguardo. La guarigione è il mezzo, perché è capace di disperdere l'illusione.

Il Miracolo scaturisce da uno stato miracoloso della mente in cui si è pronti al miracolo.

Il miracolo riduce in sé il bisogno di tempo, perché è immediato e questo fa del miracolo qualcosa che controlla il tempo. La rivelazione invece ne è al di sopra. Possiamo quindi dire che quando si cerca la guarigione si è ancora vincolati al sistema di riferimento, vincolati al tempo e al ciclo di vita e di morte.

Sono rimasta colpita dalla seguente affermazione:

“Nella fase di apprendimento operare miracoli o guarigione è importante perché la libertà dalla paura non può essere imposta.”

La paura per me è quell'emozione che toglie il fiato e imprigiona, però sprona anche a voler conoscere il proprio sistema di riferimento per potersene liberare. Sono portata quindi a rileggere molte volte ogni frase contenente la parola "paura" per collegarmi con la verità che racchiude il concetto.

Concordo sul fatto che la libertà dalla paura non può essere imposta. Nel senso che alla base dell'assenza della paura c'è una Fede che va coltivata e trovata attraverso il lavoro appunto sul sistema di riferimento e spesso non basta sapere che non bisogna avere paura. Essere liberi dalla paura è uno stato d'animo radicato nel profondo. Sapere che non bisogna avere paura non basta, perché è semplicemente un concetto che non basta che

rimanga nella testa, ma deve necessariamente scendere al cuore. e questa discesa, dalla testa al cuore, non può essere imposta.

Secondo il mio sentire è però proprio l'assenza di paura e la Fede che permettono il miracolo/ guarigione. Ovvero, la liberazione dalla paura è il miracolo in Se'.

D'altro canto è anche vero che il miracolo o la guarigione sono un mezzo per poter approfondire il lavoro sul sistema di riferimento e liberarsi dalla paura. La guarigione, anche secondo il Zhineng Qigong, non è il fine ultimo della pratica, ma un mezzo per raggiungere la Rivelazione. E come fare questo punto? Mi sono incatenata in un cerchio chiuso attraverso un approccio logico.

## 6. Conclusioni

Il miracolo è un cambiamento radicale della percezione in cui si scopre che ciò che temevamo di perdere non è mai esistito, è tutta un'illusione, e quindi avere paura non ha senso. Gli esercizi hanno proprio lo scopo di instaurare questa nuova percezione e in effetti ciò che provoca è il superamento del sistema di riferimento.

Cos'è il miracolo?

Per il Corso il miracolo è "solo" un cambiamento di percezione: dalla mente sbagliata alla mente corretta, dal vedere nel mondo la mia colpa/paura/sofferenza, al vederci la mia innocenza/il riflesso dell'amore/la mia pace interiore.

Perciò esso non è un cambiamento sul piano fisico: è un cambiamento all'interno della mia mente, nel quale passo dal vedere con gli occhi del corpo al vedere effettivo, grazie al quale percepisco l'altro non più come qualcosa di separato da me da attaccare (odio speciale) o derubare (amore speciale), ma come un'estensione della mia mente pacifica, un tutt'uno con me.

È ancora uno stato mentale illusorio, ma riflette l'unità del Cielo.

Dire che il miracolo è "solo" un cambiamento del nostro stato mentale non significa negare che a volte ne derivino dei cambiamenti sul piano fisico, come la guarigione da una malattia del corpo, un prodigio, o la risoluzione di una specifica problematica.

Significa che l'eventuale cambiamento esteriore non è niente di straordinario né di importante, perché il vero evento miracoloso, il vero tesoro inestimabile, è l'aver trovato la pace interiore.

Significa che a volte una guarigione fisica può essere una magia: un gioco di prestigio dell'ego per legarci a filo doppio al sogno del mondo, facendoci credere di essere guariti anche dentro.

Significa che delle volte il miracolo richiede che non ci sia alcuna guarigione fisica, perché la tua lezione in quel particolare caso è trovare pace proprio nella malattia e nella morte fisica: se il corpo guarisse, l'ego in breve guadagnerebbe impulso, e avresti solo rimandato la tua lezione.

Proviamo a non farci ingannare dalle apparenze: l'effetto del miracolo può essere proprio un non cambiamento della situazione... ma con la gioia nel cuore.

#### Bibliografia

1. Dr. Pang Ming - Hun Yuan Theory
2. Tao Te Ching
3. Un Corso in Miracoli

#### Fonti

1. Corso online Reborn Lu e Ling