



**IGIENISMO NATURALE
COME PORTA D' ACCESSO VERSO UN
ALTO STATO DI COSCIENZA**

VANIA LOREGGIAN

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY
ANNO ACCADEMICO 2023/2024

Presentazione personale

Vania Loreggian nasce a Castelfranco Veneto (TV) il 22/10/1985.

Consegue il diploma di Dietista e successivamente intraprende gli studi presso la facoltà di psicologia di Padova (nello specifico corso di Neuroscienze Cognitive, corso che lascerà a conclusione del primo anno poiché sente non essere la sua strada).

Dall'età di 16 anni e fino all'età di 36 anni lavora nella pizzeria d'asporto a conduzione familiare della sua stessa famiglia nel ruolo di cassiera (ruolo che le piace moltissimo e che le permette di accrescere il suo rapporto con sé stessa e con gli altri scoprendo nuove abilità e ampliando il proprio amore per le pubbliche relazioni).

All'età di 20 anni concepisce con Giovanni il suo primo e per ora unico figlio, Leonardo.

Negli anni è sempre stato forte il suo desiderio di dedicarsi al volontariato, in particolar modo presso le associazioni del territorio dedicate all'autismo, alle neurodiversità cognitive di bambini e ragazzi e ai doposcuola sempre per ragazzi.

Per un periodo questa volontà si intensifica e si esprime attraverso la creazione di eventi di beneficenza tramite Pro Loco e Lions Club del territorio.

Negli anni sorge il desiderio di creare un'attività indipendente rispetto a quella della famiglia.

Nel 2017 Vania fonda I AM NIRVANIA, attività di consulenza per il marketing e la gestione dei Social Media, attività che le permette di accrescere le sue competenze digitali e di metterle al servizio di Enti Istituzionali ed eventi territoriali molto importanti.

Nel 2021, contestualmente alla pandemia, la famiglia decide di chiudere l'attività in pizzeria e lentamente dentro di lei iniziano a farsi strada molteplici consapevolezza.

Nel 2023, con il meraviglioso supporto costante del figlio e del marito, effettua alcune scelte coraggiose, tra le quali il diventare prima vegetariana e poi strettamente vegan-crudista, il prendersi un periodo di isolamento dal mondo esterno e di meditazione profonda.

Si distacca dalle amicizie e dalla famiglia di origine e in questo periodo sperimenta la Trascendenza del Sé, o il cosiddetto raggiungimento del Nirvana e comprende che anche il nome I AM NIRVANIA che aveva scelto alcuni anni prima per la sua attività, non era un caso.

Inizia a sentire che oltre ad occuparsi di Trascendenza del Sé, vuole occuparsi anche di alimentazione ed in particolar modo di igienismo naturale ed ecco quindi la scelta di iscriversi alla SCUOLA SUPERIORE DI IGIENISMO NATURALE DELLA HEALTH SCIENCE UNIVERSITY con direttore e docente Valdo Vaccaro e direttrice e docente Fiorenza Guarino.

I quattro elementi, che corrispondono ai quattro stati della materia, sono contenuti nel cibo che assorbiamo tutti i giorni. Dunque, mangiando, possiamo entrare in relazione con gli Angeli dei quattro elementi: l'Angelo della terra, dell'acqua, dell'aria e del fuoco, per chiedere loro di aiutarci a edificare il nostro corpo fisico e a renderlo talmente puro e luminoso da poter diventare la dimora del Cristo, del Dio Vivente. Imparando a entrare in relazione con l'Angelo della terra, dell'acqua, dell'aria e del fuoco, riceviamo particelle di natura più sottile, grazie alle quali costruiamo i nostri corpi psichici...fino al corpo di gloria. Quando l'uomo è riuscito a costruire quel corpo di luce, che viene chiamato anche il corpo della resurrezione, diventa immortale.

Cit. Omraam Mikhaël Aïvanhov

Ringraziamenti

Dal profondo del mio cuore sento di dover fare alcuni preziosissimi ringraziamenti.

In primis ringrazio me stessa per aver scelto sempre nonostante tutto di ascoltare bene dentro di me, di pormi domande, di cercare risposte, per aver sempre creduto nel potere infinito di creazione interiore.

Dedico questa Tesi all' uomo della mia vita, Giovanni, e a mio figlio Leonardo, che sono anche i due miei più grandi maestri e al contempo sostenitori. A loro che hanno visto con i loro occhi il mio cambiamento, il mio seguire per la prima volta un digiuno lungo, il mio scegliere con cocciuta fermezza un nuovo modo di Essere.

Ringrazio con grande stima Irene Luzi perché è stato grazie a lei e ai suoi contenuti preziosi sui social che ho potuto conoscere la Health Science University.

Sento sconfinata gratitudine per Valdo Vaccaro, per la sua generosità nella condivisione di competenze, conoscenze ed esperienze. I suoi libri sono stati e sono tuttora un punto di riferimento ineguagliabile. La sua franchezza, la sua determinazione e il suo stile di vita sono di forte ispirazione.

Ringrazio Stella e Nacjo, la mia cagnolina ed il mio gatto. A Stella per avermi insegnato la pace della natura, la comunicazione (quella vera) interspecie e interspecie, il linguaggio non verbale e per avermi fatto capire che non esistono disturbi comportamentali ma ambienti e comportamenti umani che possono e devono migliorare rispettando la natura di ogni essere vivente.

A Nacjo per avermi iniziata in una nuova avventura senza vaccini, senza microchip e senza farmaci. Quanto ho imparato e quanto imparo ogni giorno da loro.

Ringrazio Gina, una gattina speciale che ora dimora in un'altra dimensione ma che è venuta a bussare alla nostra porta di casa nel momento esatto in cui nella mia vita stavo spalancando le porte all' Igienismo Naturale.

A te Gina, perché molte delle cose che ho compreso da uno stato di coscienza elevato, le ho comprese insieme a te.

Grazie per avermi insegnato la lezione più importante di tutte, imparare a riconoscere l'inconsapevolezza nei pensieri e nelle azioni, a comprendere senza colpevolizzare e a saper perdonare e perdonarsi.

Ringrazio I AM NIRVANIA, la mia attività di mentoring perché non so esattamente se sono stata io a creare lei o se è lei che ha creato me per i Suoi obbiettivi più alti.

So che da ora fra i tanti servizi proposti, vi sarà grande spazio per l'igienismo naturale e per creare prosperità attraverso l'igienismo naturale.

Ringrazio ogni singola persona che ha fatto parte del mio viaggio fin qui, talvolta recitando i ruoli più duri. Tutto ha portato esattamente a questo momento. Tutto mi ha portata a desiderare con tutta me stessa di creare qualcosa che ancora non esiste.

Introduzione

Questa tesi mi sento di paragonarla ad un frutto.

Perché è il frutto di un anno intenso, di un anno particolare della mia vita in cui ho scelto di staccarmi e di vivere un periodo isolata dal mondo esterno per navigare e conoscere quello interno.

È il frutto di una relazione speciale con il sole, che ho vissuto intensamente oltre l'aspetto di vitale benessere.

Un anno in cui non c'è stato un giorno in cui io non sia uscita a meditare e a dialogare con lui. Dedico anche a Lui questa mia tesi.

È il frutto della mia scelta controcorrente di interrompere una cura farmacologica che da quasi 30 anni portavo avanti convinta che avrei trovato almeno una specialista igienista che avrebbe potuto comprendere ciò che stavo facendo, e così è stato.

È il frutto di aver effettuato un importante digiuno mentale di mesi che mi ha portata a sentire e vivere dimensioni più alte.

Questa tesi è un frutto che vuole essere nutrimento per chi vorrà leggere, orientarsi e comprendere oltre la realtà materiale, oltre la chimica, oltre la scienza.

Auguro a chiunque legga questa tesi una vita piena, lunga, prospera, vitale.

Creata intenzionalmente e vissuta dal più alto stato di coscienza esperibile da questa dimensione terrena.

COS'È L'IGIENISMO NATURALE

L'igienismo naturale è entrato nella mia vita in un modo indescrivibilmente potente. Possiamo definire l'igienismo naturale come uno stile di vita che abbraccia l'alimentazione naturale, vitale, integrale ed il rispetto per sé stessi, gli animali ed il creato in generale.

Ma l'igienismo naturale è molto molto di più.

È igiene mentale, contatto e connessione con madre natura, spiritualità nel senso più alto e profondo ma anche gioia di vivere e piena vitalità dei nostri corpi.

La caratteristica più importante dell'igienismo naturale è la **FIDUCIA, INCROLLABILE E TOTALE**, nel corpo (e nel suo potere auto guarente) e nell'anima che ci guida in ogni singolo passo.

IL RUOLO DELL'IGIENISMO NATURALE NELL'EVOLUZIONE UMANA

Credo fortemente che l'igienismo naturale abbia un ruolo chiave nell'evoluzione umana e nel divenire, attraverso la responsabilità della propria salute, responsabili allo stesso tempo di un'evoluzione umana fortemente autodeterminata e indipendente.

Nell'evoluzione dell'umanità ogni uomo ha dovuto in primis imparare a sopravvivere, poi ad organizzarsi nella vita di tutti i giorni delegando le proprie decisioni ad una struttura politica in grado di agire per suo conto (anche dal punto di vista alimentare).

Dalla delega l'uomo è passato al non occuparsi più di sé stesso, al non accorgersi che è stato lui stesso ad affidare questo compito (ed il relativo potere) a qualcun'altro e che semmai è quel qualcun'altro a dipendere da lui.

È stato raggiunto il culmine, a mio avviso, in questi ultimi anni, in cui abbiamo dimostrato di vivere il rapporto con le istituzioni come un figlio piccolo con i genitori, in totale dipendenza e assenza di messa in discussione.

È tempo per l'umanità di emanciparsi, di diventare adulta e maggiorenne interiormente, capace di effettuare scelte decise e non discutibili nella vita quotidiana, mirate al benessere di ogni essere vivente.

Un'umanità in grado di comprendere che ogni cosa che vede all'esterno di sé stessa È SÉ STESSA. E questa rivoluzione può partire solo dal singolo individuo e dalla sua comprensione di cosa sia davvero l'amore per sé stesso e per il creato.

Credo fortemente che l'igienismo naturale sia la porta d'accesso per uno stato di coscienza elevato.

In una società in cui le persone sono sempre più attente a ciò che mangiano, siamo di fronte ad un cambiamento epocale che richiede a tutti (o perlomeno a chi l'ha scelto come missione di vita) di non tergiversare ma di fare dono di sé **CON L'ESEMPIO, LA COMPASSIONE E LA FERMEZZA** accogliendo chi è pronto e rispettando chi ancora non lo è, esattamente come si dovrebbe fare a scuola e mantenendo comunque uno spirito critico anche verso ciò che per ora per noi è la pura verità, disposti a nostra volta a metterci in discussione e ad imparare dal nostro corpo, dalla natura e da chi apprende nuove cose attraverso la propria esperienza.

Ognuno con i propri tempi, ognuno con la propria evoluzione.

Ma mangiare bene altresì non basta.

Nutrire il corpo in modo impeccabile non è sufficiente.

Nella trasmutazione del cibo vengono digeriti e assorbiti molti più elementi di quelli che siamo abituati a pensare.

Anche gli elementi che compongono i nostri cibi hanno una loro storia, una loro energia. Un pomodoro non è un semplice pomodoro ma accoglie nel suo percorso di crescita, gli elementi della terra, dell'acqua, le emozioni di chi lo ha raccolto, le informazioni del viaggio che compie per giungere alla nostra tavola e ultimo ma non per importanza i nostri pensieri e le nostre emozioni nell'atto del nutrimento vero e proprio.

Non basta (anche se è pur sempre importantissimo) concentrarci sui micronutrienti, sugli abbinamenti e sulle proprietà nutritive.

Serve a mio avviso compiere uno sforzo anche da un punto di vista spirituale e andare oltre la mera nutrizione, interessandoci con amore anche alla vita dei cibi vegetali di cui ci nutriamo trattandoli per quello che sono, esseri vivi con una loro storia e con una loro vita esattamente come noi. Servono una consapevolezza e una volontà interiori forti.

Ritengo anche che essere educatori sia una grande responsabilità e serve un cambiamento di paradigma dove l'altruismo non sia più inteso come "aiuto" al prossimo ma come "guida ed esempio" per il prossimo.

Serve anche e soprattutto purificare la mente e nutrirla con elementi diversi.

L' ATTO DELLA NUTRIZIONE COME ATTO D' AMORE

Ogni nostra azione dovrebbe essere realizzata con un'intenzione e con una vibrazione precisa.

L' atto della nutrizione è un atto d' amore, un rituale vero e proprio che se realizzato con attenzione diviene una vera e propria partica di Yoga.

Dal momento in cui prendiamo in mano la frutta o la verdura, al momento in cui essa entra all' interno del nostro corpo, ogni singolo passaggio può essere vissuto con estremo amore e gratitudine.

Perfino il come usiamo le posate, quanto muoviamo il corpo, quanto rumore facciamo.

TUTTO PARLA DI NOI e di quanto amore inseriamo consapevolmente in questo rituale.

Ci siamo abituati alla velocità, alla prestazione e al rilegare il momento della nutrizione fra i momenti di routine della giornata che si compiono con il pilota automatico.

Parte del percorso per raggiungere uno stato di coscienza elevato sta proprio nel rendere ogni nostra azione un gesto intenzionale e per farlo occorre essere estremamente consapevoli di come viviamo ogni singolo momento.

Per essere consapevoli di come viviamo vi è un ingrediente fondamentale: la lentezza.

Nella lentezza vi è la grande possibilità di auto osservarsi senza distrazioni, di discernere.

Un' azione intenzionale non può diventare automatica perché, per esserlo davvero, deve richiedere la nostra volontà, la nostra presenza.

È proprio questo il bello.

È di capitale importanza mentre si mangia mantenersi sereni ed in pace.

Non lasciarsi mai andare a discussioni su argomenti che potrebbero provocare agitazione disturbando la pace mentale durante i pasti ed evitare qualsiasi rumore (tv, telefono ect) e fare tutto con calma.

RESPONSABILITÀ

Il nostro potere in questa dimensione duale è infinito e si esercita attraverso ogni nostra singola scelta. Sento di dover concentrarmi molto in questa mia tesi su questo aspetto.

Cos'è una scelta se non la capacità di dirigere il timone e orientare le vele verso la realtà che vogliamo creare?

Creare, altra bellissima parola.

Noi siamo I CREATORI DELLA NOSTRA REALTÀ INTERIORE (INTERNA) E MATERIALE (ESTERNA) e in quanto tali possediamo un ENORME POTERE.

Le nostre scelte hanno sempre un impatto enorme, da ciò di cui scegliamo di nutrirci ai pensieri che produciamo.

I pensieri che produciamo dipendono strettamente anche da ciò di cui scegliamo di nutrirci e sono proprio i pensieri della mente profonda che conducono ad uno stato di coscienza elevato.

Magari sì, possiamo sperimentare stati di coscienza elevati pur non essendo vegan-crudisti ma la scelta di essere vegan-crudisti rappresenta una porta d'accesso d'eccellenza verso uno stato di coscienza elevato e soprattutto per mantenere il più possibile uno stato di coscienza elevato.

L'esperienza del corpo fisico è anche l'esperienza della materia, del dipendere da stimoli esterni e interni.

Ma nulla accade per caso. Noi siamo sempre al timone. Noi abbiamo sempre la massima responsabilità di ciò che scegliamo di vivere.

Ogni singolo alimento ha un'influenza nella creazione dei pensieri che creeranno la realtà nostra e altrui.

Ci pensiamo spesso così piccoli rispetto all'universo, ma noi siamo l'universo e possediamo il suo infinito potere, perciò sì, mi sento di dover aprire questa tesi facendo leva sul concetto di responsabilità, di scelta, di decisione, di creazione, di NON DELEGA e DI NON LAMENTELA.

Lo stile di vita che spesso seguiamo è frenetico, ma chi crea questo stile di vita? Noi con le nostre scelte quando pensiamo che quello che vediamo all'esterno è così e non ci si può fare nulla.

Ma così non è.

Noi scegliamo, noi pensiamo, noi decidiamo, noi creiamo, SEMPRE.

Questo concetto è fondamentale ed applicabile ad ogni ambito della nostra vita, l'alimentazione in primis.

Ho visto molte cose meravigliose aprirsi nel mio scenario di vita in questi mesi e questo solo grazie alle mie scelte.

Se io posso, ogni persona può.

La materia si plasma sulla base dei tuoi pensieri.

COS' È UNO STATO DI COSCIENZA E DA COSA DIPENDE

Uno stato di coscienza è uno stato dell'ESSERE attraverso il quale percepiamo il mondo dentro e intorno a noi.

Amo profondamente da sempre un luogo a me caro, IL SASS PORDOI a 2950 mt di altezza e mi piace fare l'esempio della montagna per comprendere cosa sia uno stato di coscienza.

Ciò che si vede dal basso della montagna non è assolutamente lo stesso di ciò che si vede e si vive dalla cima, pur essendo la stessa realtà.

Gli stati di coscienza sono un po' come le diverse altitudini che sperimentiamo prima di arrivare in cima e servono tutti.

Non aver raggiunto uno stato di coscienza elevato non è meglio o peggio, è solo squisitamente indicativo.

In un universo in cui tutto si evolve, TUTTO CRESCE e tutto necessita di un nuovo livello di apprendimento, all' infinito.

In quanto esseri multidimensionali, viviamo il nostro percorso di apprendimento raggiungendo ad ogni piccolo grande apprendimento uno stato di coscienza più alto.

Questo quando ognuno di noi si identifica con la personalità o con l'anima.

Tuttavia, è possibile accedere ad uno stato di coscienza che si identifica per l'appunto con LA PURA COSCIENZA, senza tempo e senza spazio in cui si è TUTTO E NULLA, poiché coincidono.

È uno stato di beatitudine totale, di comprensione totale, di pura luce e le porte d' accesso per accedere a questo stato di coscienza che io definisco IL NIRVANA sono molteplici.

Ogni essere umano può sperimentare questo stato di coscienza in mille modi diversi e l'alimentazione è un grande portale verso questo stato di coscienza.

Come ho scritto in precedenza ogni sostanza che scegliamo di introdurre, ogni cibo, ogni alimento produce una reazione all' interno del nostro corpo e permette un maggior funzionamento della nostra capacità di deduzione, pensiero e funzionalità della nostra mente profonda.

L' universo è mentale e la nostra mente profonda è collegata al nostro corpo in una sorta di comunicazione infinita.

Va da sé che se la nostra mente profonda funziona in maniera eccelsa e di conseguenza anche il nostro corpo attraverso l'alimentazione, la nostra CONNESSIONE anche a livello conscio con la mente profonda e con le informazioni che arrivano dall' Etere sarà migliore.

IL RUOLO DEL SOLE

Questo vuole essere un vero e proprio elogio al Sole, senza il quale la vita così come la conosciamo non esisterebbe.

Ogni nostra cellula, ogni nostro respiro, ogni nostro movimento esiste grazie al Sole.

Tutto ciò di cui ci nutriamo dipende dal Sole.

Immersi nelle cose di ogni giorno, pensiamo di essere piccoli, ci chiediamo il nostro posto nel mondo, ci affanniamo per conquistare il prossimo livello di successo personale o professionale ma non dedichiamo abbastanza tempo per entrare in connessione con il sole.

Il Sole è un essere vivente e senziente proprio come noi.

In questo universo tutto è uno scambio, TUTTO.

È importante chiedersi quale potrebbe essere allora lo scambio tra noi e il Sole che non può rilegarsi ad un semplice scambio di energia.

Certo, il sole da un punto di vista pratico nutre il nostro pianeta, i suoi raggi sono potentissimi per l'energia vitale del nostro corpo che si arricchisce e assorbe tramite i pori, l'elettromagnetismo e gli elementi vitali dell'atmosfera.

Ma il Sole opera a fin di bene anche negli altri nostri corpi con l'obiettivo di aiutarci ad evolvere e a nostra volta divenire come Lui, esseri solari sulla Terra.

Importante, anzi fondamentale, esporsi al sole ma non solo con l'intento del fare del bene al nostro corpo bensì con l'intento umile di apprendere l'arte di essere esseri solari.

Sentirci a nostra volta Sole.

Sentire la sua infinita bontà, illimitatezza nel fare dono di Sé ma allo stesso tempo sentire ed apprendere la sua fermezza, la sua regalità e la sua fiducia infinita.

Il lavoro del Sole su di noi è immenso, che, come un padre amorevole ma determinato, trasmette e conferisce i suoi valori e i suoi poteri ad ogni suo figlio solare.

Come in tutti i rapporti personali, indispensabile che vi sia sempre una VOLONTÀ DI CRESCITA. Il Sole può donarci molti insegnamenti ma spetta anche a noi voler coglierli.

Rivolgersi a lui come ad un essere vivente, parlare con lui, provare anche a pensare a lui, più volte durante il giorno e anche quando è nuvoloso, ci innalza e ci avvicina al nostro sole interiore.

Scorgeremo e sentiremo delle risposte da parte sua, costruiremo una relazione amorevole e potentissima, forse la più potente in assoluto in questa dimensione terrena, poiché lo stato di coscienza del Sole è molto più alto del nostro ed è inevitabile che sia così.

“L'amore è un'energia che viene da molto in alto ed è della stessa quintessenza del sole.

E l'essere umano ha il compito di ricevere quell'energia, di farla circolare correttamente dentro di sé, per poi farla ritornare al Cielo, da dove è venuta.

Se tale circolazione non avviene correttamente, significa che nell'uomo – o nella donna – si sono accumulate molte impurità a causa delle sue passioni e dei suoi istinti mal dominati.

E allora, invece di ritornare al Cielo, le energie sprofondano nella terra, dove si disperdono.

Affinché quell'energia, che ogni giorno scende senza sosta, non si disperda e possa riprendere il suo cammino verso l'alto, è necessario che l'uomo sia puro, padrone di sé e veramente legato a Dio.

Quando comprenderete come è costruito l'universo, che il punto di partenza è il Cielo e il punto di arrivo è ancora il Cielo, per voi la materia non sarà più un ostacolo. ” O. M. Aivanhov

IL RUOLO DELLA GRATITUDINE INTERIORE

Di gratitudine se ne sente parlare sempre.

In questa tesi voglio approfondire la gratitudine interiore.

La gratitudine fatta da pensieri e sentimenti.

Non che il grazie detto di persona non sia importante, così come l'essere riconoscenti alle persone anche a livello personale, ma pur parlando sempre di gratitudine, la sede in questi casi è sempre la personalità.

La gratitudine più potente, a mio avviso, è la gratitudine silenziosa ed incondizionata.

La gratitudine che comprende il perché si è grati, oltre la personalità.

La gratitudine che non ha nulla a che fare con l'avere ma con l'Essere.

La gratitudine che avviene da un territorio neutrale senza emozioni (anch'esse fugaci e appartenenti alla personalità) e che si basa invece sui sentimenti (che appartengono alla dimensione dell'anima).

Gratitudine verso ogni essere animato o inanimato.

A tal proposito mi sento di cogliere l'occasione e di ringraziare in particolar modo il Professor Daniele Gullà e il Professor Tristano Tuis.

Grazie alle loro preziose condivisioni ho fatto ulteriori riflessioni sulla realtà invisibile e anche sulla realtà materiale, dai quali ho imparato ad osservare ancor di più ogni cosa intorno a me come energia ed informazione e non più come materia viva o non viva.

E questo c'entra molto con il mio concetto di gratitudine perché mi sono accorta che la mia gratitudine oltre a rivolgersi agli esseri vivi e vitali come gli alimenti, le persone, gli animali doveva assolutamente rivolgersi a tutto e comprendere che a formare quel famoso TUTTO di cui facciamo parte e di cui abbiamo bisogno per compiere l'esperienza fisica è anche la materia che noi definiamo (a mio avviso erroneamente) non viva.

Il mio paradigma è cambiato molto, poichè tutto VIVE anche se non con la stessa forma di vita che intendiamo noi.

E' importante chiedersi, al termine della giornata, di cosa siamo grati.

Fare questo esercizio ogni qualvolta lo desideriamo e ringraziare ogni essere vivente.

Le persone che ci supportano, le persone che riflettono i nostri lati ombra, tutti gli esseri del regno animale, vegetale, minerale fino alla materia più solida e "inanimata".

E ringraziamo ogni giorno noi stessi.

Parliamoci con comprensione, accoglienza, compassione.

Perché spesso la compassione che ci alleniamo a sentire verso gli altri, non la sentiamo mai verso noi stessi.

Amiamoci profondamente e veramente, per quello che siamo.

E perdoniamoci, consapevoli che siamo qui per imparare e non per giudicarci e giudicare.

GHIANDOLA PINEALE

La Ghiandola Pineale è importantissima e le vengono infatti attribuiti poteri ultraterreni come ad esempio la longevità, l'espansione della coscienza e l'illuminazione spirituale.

Il termine deriva dal greco Epi-Fysin il cui significato consiste in "al di sopra della natura".

La Ghiandola Pineale è in contatto con l'universo perché ne recepisce i ritmi cosmici.

Essa sporge all'estremità posteriore del terzo ventricolo e appartiene all'Epitalamo.

Regola tutta la biologia del corpo umano in relazione alle caratteristiche e alle condizioni di luce e buio ed è il direttore d'orchestra dei tre sistemi (neurologico-immunitario-ormonale).

La ghiandola pineale o epifisi è una delle sette ghiandole endocrine.

La sua conoscenza è patrimonio di antiche civiltà.

Oggi rappresenta la pietra angolare su cui si fonda la Pnei (psico-neuro-endocrino-immunologia) che studia le reciproche interazioni fra i sistemi essenziali regolativi della vita e dei relativi meccanismi chimici, attraverso cui le emozioni e gli stati di coscienza influenzano la biologia del corpo umano.

Ci sono diverse teorie rispetto al collegamento tra il mondo spirituale e il mondo materiale.

Teoria unitarista: la condizione psico-spirituale è il semplice prodotto della neurobiologia.

Teoria dualista: cervello e coscienza sono due realtà separate.

La ghiandola pineale è in ogni caso la principale struttura anatomica responsabile della connessione tra la coscienza spirituale e il corpo biologico-materiale.

Probabilmente è implicata nella trasmissione del pensiero anche a distanza, la famosa telepatia.

CHIMICA DEGLI INDOLI PINEALICI

La Ghiandola Pineale produce, tra gli altri, quattro ormoni di natura indolica e almeno 40 di natura beta-carbonilica.

Rappresenta l'integratore supremo dei tre sistemi integrativi della vita (nervoso, endocrino, immunitario).

Come spiega Marco Mularoni nel suo libro "L'Altra parte della mente" il principale ormone prodotto dalla Pineale è la Melatonina.

"La melatonina possiede diversi meccanismi d'azione:

-regola il ritmo sonno-veglia, aumentando il sonno REM e l'attività onirica;

-ha una potente azione antiossidante e quindi di anti-invecchiamento. Grazie alla sua struttura molecolare (tipo ed idrosolubile), essa riesce ad entrare nelle componenti grasse e nel nucleo della cellula (molto meglio di come riescono a fare Vitamina E e Vitamina C) raggiungendo velocemente il DNA;

-stimola la produzione di antiossidanti;

-ha effetto protettivo verso le malattie neurodegenerative, come Parkinson ed Alzheimer;

- riduce i rischi d' infarto
- abbassa la pressione del sangue;
- rafforza il sistema immunitario;
- esercita attività antitumorale.”

Sappiamo che l'epifisi ha la funzione di tradurre un segnale nervoso, in particolare la luce, in un output ormonale.

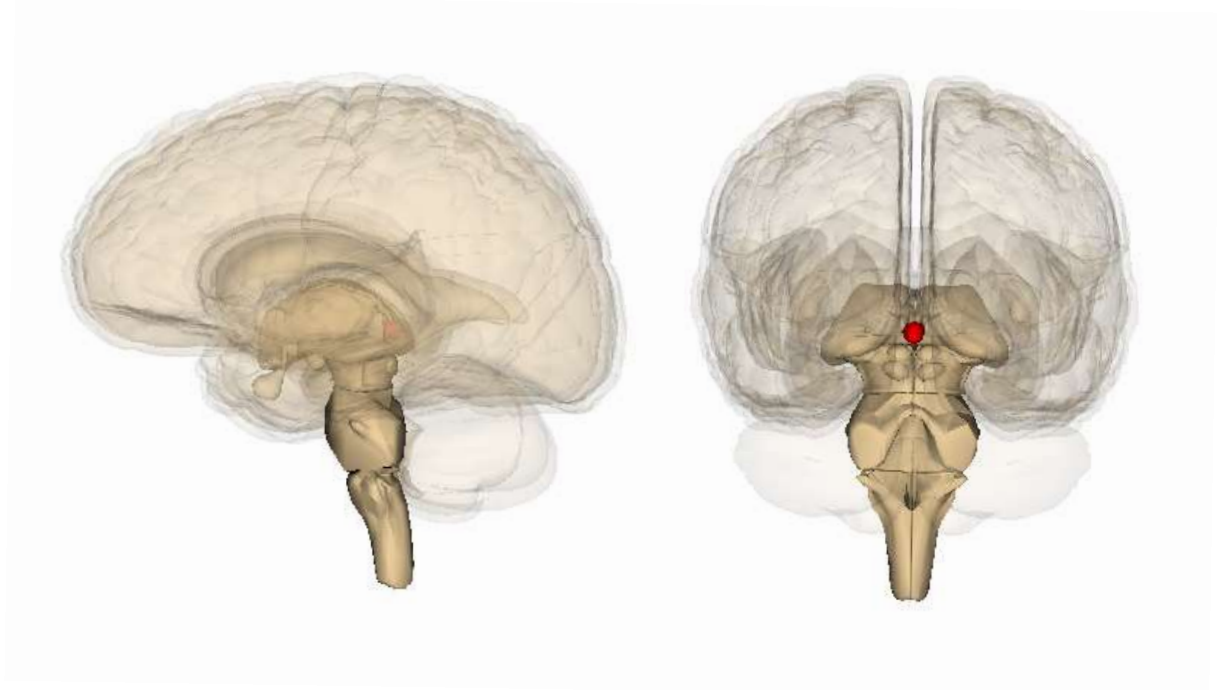
L' impulso luminoso viene raccolto dai fotorecettori della retina, quindi esso raggiunge il lobo occipitale, questo trasmette la misurazione della luce al talamo che invia stimoli alla pineale. A questo punto il Triptofano introdotto mediante l'alimentazione (molto presente in cacao naturale, banane ed arachidi) viene convertito, grazie a due enzimi, in serotonina.

Quest' ultima è importantissima, svolge le funzioni di regolazione e governo endocrino nelle ore di veglia, regola il sonno, l'umore, la temperatura corporea, la sessualità e l'appetito, agisce nel processo di coagulazione del sangue sulle piastrine.

Tramite l'alimentazione possiamo assumere triptofano, serotonina e melatonina.

Gli alimenti indicati sono: i cereali integrali (soprattutto il farro), frutta secca, semi di zucca e di sesamo, cioccolato, banane e ciliegie.

La ghiandola pineale è fondamentale nell' esperire uno stato di coscienza elevato e pertanto è nostro dovere, attraverso l'alimentazione e attraverso la giusta esposizione al sole e agli elementi naturali, garantirne funzionalità e poteri.



IL DIGIUNO MENTALE

Il pensiero e la parola creano. Ogni nostra elaborazione che sia una forma pensiero o che sia pronunciata con le parole, crea nella nostra vita multidimensionale.

Abbiamo appreso nei nostri primi anni di vita tantissime nozioni, forme pensiero, modalità di comunicazioni (compreso il dialogo interiore).

Possiamo dire che le aree creative più importanti del nostro Essere hanno subito un'importante programmazione fin dalla nascita.

Il nostro rapporto con il cibo, con la ricchezza, con il creato, con le relazioni familiari o amorose ma soprattutto il rapporto che abbiamo con noi stessi non dipende dalla nostra consapevolezza delle cose ma da quello che da sempre ci siamo abituati a pensare di noi, degli altri, degli aspetti della vita sulla base di quello che abbiamo appreso soprattutto a livello inconscio (e a livello sottile).

I nostri pensieri (praticamente quasi tutti) non sono nostri ma sono ereditati.

E ahimè sapere di più non significa pensare meglio.

Il ruolo dei genitori, degli educatori, dei social media e dei professionisti dell'informazione gioca un ruolo determinante nella partita della programmazione più o meno consapevole.

Il digiuno mentale (esattamente come il digiuno fisico) è di vitale e straordinaria importanza per accedere al più alto stato di coscienza esperibile in questa dimensione.

E va fatto in un certo modo.

Con il digiuno fisico si purifica il corpo e ci sono più modi di praticare il digiuno e ogni approccio ha le sue regole/principi/effetti.

Allo stesso modo il digiuno mentale purifica la mente (superficiale) permettendo, qualora si desideri andare in profondità, di accedere alla mente profonda e la purificazione di quest'ultima permette ad ogni essere umano di procedere verso la pura coscienza.

Esattamente come per il digiuno fisico, questo processo di digiuno mentale prevede gradualità, personalizzazione, DISCIPLINA E DEVOZIONE.

Durante il digiuno mentale (che per certi aspetti è molto più complesso di quello fisico) emergono moltissime "tossine" interiori e mentali, condizionamenti e ferite interiori.

Sicuramente la parte più difficile è la disinstallazione completa di ogni programmazione, passaggio essenziale per raggiungere il Nirvana.

Parola d'ordine SOBRIETÀ.

Essenziale durante un periodo di digiuno mentale evitare e contenere il più possibile ogni stimolo esterno mantenendosi in uno stato di neutralità ed evitando le emozioni.

La parola emozione deriva dal verbo latino "emovere", che significa rimuovere, trasportare fuori, scuotere. L'emozione è dunque qualcosa che ci fa scuotere dal nostro stato abituale, che ci fa muovere. E quando si vuole raggiungere lo stato di pura coscienza serve una forte disciplina interiore e che nulla di "esterno" ci scuota perché se ci scuote significa che siamo mossi da qualcosa e che quindi siamo nella personalità (l'unica che può essere scossa).

Digiuno mentale significa divenire padroni totali di ogni singolo pensiero, parola, azione.

Per farlo bisogna svuotare la mente.

Mente che è nostro potentissimo strumento di creazione.

La mente funge da strumento di creazione proiettando all' "esterno" la nostra realtà materiale (che si crea sulla base degli stimoli e delle credenze che si sono interiorizzati/e).

*Igienismo naturale prima che alimentazione vegan
crudista per me è digiuno mentale.*

Digiunare, digiunare, digiunare e riappropriarsi della nostra responsabilità totale in qualità di CREATORI DEL PIANO MATERIALE.

Se guardiamo il piano materiale, guardiamo la cristallizzazione dei nostri pensieri, emozioni, sentimenti dei mesi/anni precedenti.

Dove volgere allora l'attenzione?

Totalmente dentro di noi.

A ciò che ci muove.

Se vogliamo creare un piano materiale diverso (esattamente come il corpo) dobbiamo evitare televisione, social media, luoghi e ambienti con forte stimolazione visiva o comunque dei sensi, scegliere attentamente le persone che frequentiamo, i libri che leggiamo e DECIDERE che cosa vogliamo creare.

Una volta scelto che cosa vogliamo creare, in qualità di esseri creatori, è necessario convogliare ogni nostra attenzione SOLO a ciò che SERVE il nostro obiettivo.

Come possiamo agire sul mondo? Il mondo esterno è il nostro riflesso, il lavoro da fare è interiore, in noi stessi.

ESSERE NEL MONDO MA NON DEL MONDO.

Guardarlo come ad una cartina di tornasole.

La realtà fisica non è uguale per tutti perché ognuno ha le proprie lezioni da apprendere per affinare il diamante che è, fino alla punta del diamante, fino all' essere UNO.

Per trascendere la personalità, per trascendere perfino l'anima, è necessario il digiuno mentale.

Una scelta coraggiosa, senza dubbio, ma ciò che ognuno di noi può esperire identificandosi con la pura coscienza è la cosa più preziosa in Assoluto.

RAGGIUNGERE IL NIRVANA

Cos'è il Nirvana?

Nel buddismo il Nirvana è lo stato perfetto di pace e serenità, culmine della vita ascetica, che consiste nell'estinzione dei desideri, delle passioni, delle illusioni dei sensi e quindi nell'annientamento della propria individualità.

Uno stato di totale beatitudine che si può raggiungere grazie alla rettitudine e alla disciplina interiore, in qualsiasi momento della vita terrena (poiché quello è il nostro reale stato dell'Essere) che però non sentiamo e viviamo poiché siamo impegnati a vivere il sogno dell'Avatar che abbiamo scelto di incarnare.

Si è portati a pensare che il Nirvana sia una condizione impossibile da sperimentare nella vita quotidiana in quanto soggetti alle stimolazioni esterne, alle reazioni dei sensi e dell'Ego (che in ogni caso ha la sua funzione benevola nella nostra esperienza fisica), ma io sono fermamente convinta che sia possibile.

Non solo è possibile, ma è anche il fine vero e proprio della nostra esperienza qui.

Portare il Nirvana anche nella materia.

Si può desiderare senza essere schiavi del desiderio.

Si può vivere l'illusione dei sensi senza esserne schiavi.

Quando il desiderio, la passione, le illusioni si fanno strumento del bene supremo, non arrecano più piacere o dispiacere poiché si percepisce, si comprende e si serve il disegno divino.

La via del Buddismo prevede: retta fede, retta volontà, retta parola, retta azione, retta vita, retto sforzo, retto pensiero, retta meditazione

È impossibile definire questo stato dell'Essere a parole.

Pur essendo accessibile a tutti, ritengo che la scelta dello stile alimentare, in particolar modo dell'Igienismo Naturale, sia una scelta che ne decreta il raggiungimento in tempistiche minori e soprattutto il suo mantenimento anche nella vita quotidiana.

Voglio concludere con alcune parole tratte dal libro "IL CIBO" di SAI BABA.

"I pensieri dipendono molto dalle abitudini alimentari e solo quando si ha salute ci si può impegnare nella spiritualità.

Il cibo gioca un ruolo molto importante nello sviluppo della compassione universale.

Le parti sottili del cibo diventano la nostra mente."

Rivolgiamoci a Colui che è la Realtà del Tutto; dischiudiamoci a Lui che è reale dimensione d'esistenza di ogni essere e supereremo le contingenti limitazioni.

"Sì, Padre, nell'esistenza di ognuno c'è un giorno. In cui è udita la Tua voce. Non sia che quel giorno essa dica:

"Io non ti ho dato la vita nel mondo perché tu portassi la morte.

Non ti ho dato il desiderio perché tu divenissi avido.

Non ti ho dato la mente perché ti rendessi schiavo dei suoi tranelli;

né ti ho dato la tranquillità perché tu vegetassi,

e il progresso perché ti circondassi di cose inutili o perdessi la tua vita nella ricerca di quelle.

Non ti ho dato la grandezza perché tu disprezzassi gli umili;

né ti ho dato il potere perché tu opprimessi e operassi ingiustizie.

Non ti ho dato la pace perché tu la distruggessi,

e se ho permesso la guerra è perché tu apprezzassi l'intesa.

Se ho permesso il dolore che viene dall'egoismo dei tuoi simili e dal tuo,

è perché tu comprendessi lo splendore dello altruismo.

Se ho permesso l'intolleranza, l'offesa, la schiavitù, è perché tu perseguissi le virtù contrarie.

E Se ho permesso che tu fossi umiliato, sfruttato, incompreso,

è perché tu imparassi a non umiliare, a non sfruttare, a comprendere,

che una vita felice, ma sterile, non è tanto preziosa quanto una tormentata che doni comprensione.

Ma io ti ho dato la vita nel mondo perché tu lo rendessi più bello;

ti ho dato l'abbondanza perché ti fosse più facile donare;

ti ho dato il benessere perché tu avessi pietà di chi soffre; ti ho dato la sapienza perché tu creassi.

Ti ho dato il desiderio perché tu desiderassi il bene dei tuoi simili,

e la mente perché tu comprendessi che una sola cosa è necessaria e quella tu scegliești:

quella cosa che ti conduce al di là degli opposti, là dove non v'è separazione, dove causa ed effetto sono una sola Realtà.

Pace a voi.

KEMPIS

Bibliografia

1 Alimentazione Naturale di Valdo Vaccaro

2 Il cibo di Sai Baba

3 Lo Yoga della nutrizione di Omraam Mikhaël Aivānhov

4 L' altra parte della mente di Marco Mularoni