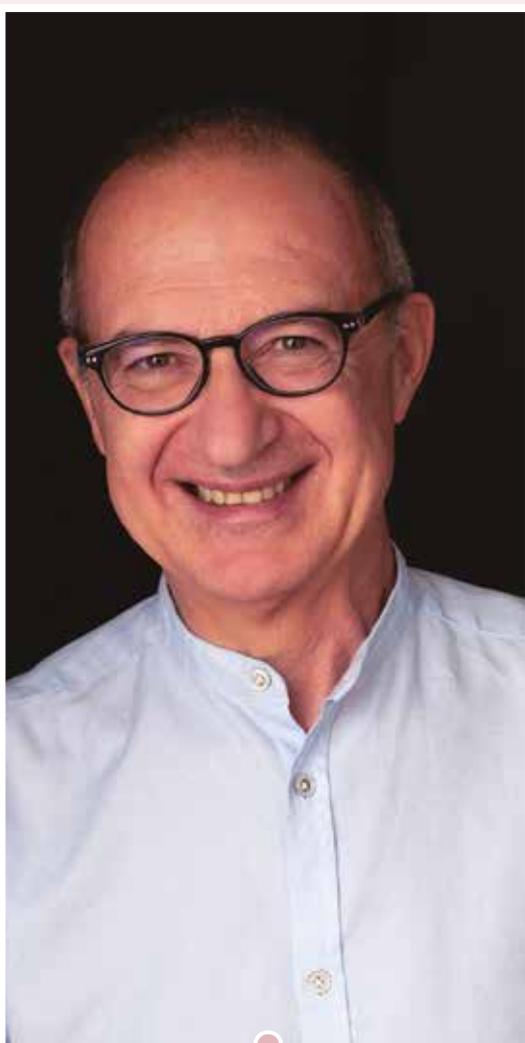


# MEDITAZIONE e profumi



**GIOVANNI VOTA**  
Ingegnere, Spiritual Quantum Coach

*La meditazione è qualunque pratica che ci porti nel nostro superconscio (Swami Kriyananda). Noi abbiamo tre menti: la mente razionale, la mente subconscia e la mente superconscia.*

La **mente superconscia** è il nostro stato più elevato di coscienza, che ci collega direttamente al **Campo Quantico di Infinito Amore Intelligenza**, quel campo che, per le antiche spiritualità e la moderna fisica unificata (la fisica dopo la fisica quantistica, di Nassim Hamein che unisce la fisica relativistica con la fisica quantistica) da cui tutto ha origine e a cui tutto ritorna. Noi siamo nella **mente superconscia**, per dirla con una classica formulazione matematica: "se e solo se, e ogni volta che" siamo in energie di amore, gratitudine, pace, gioia, piacere. Il punto di partenza è: chi siamo noi? Noi siamo degli esseri umani, con un corpo fisico, con delle emozioni, con un'anima.

#### LE EMOZIONI

**Noi siamo una manifestazione di amore.** Noi siamo degli esseri immortali. Il fatto di avere un corpo fisico, e quindi anche un sistema ormonale, ci fa vivere

**l'esperienza delle emozioni.** Chi non ha ormoni non prova emozioni. Prova ne è che a chi viene asportata la tiroide non prova più l'emozione della gioia (ma può essere però in uno stato di gioia) la tiroxina che viene somministrata fa la parte biochimica, ma non la parte emozionale.

Le **emozioni** giocano un ruolo fondamentale nella nostra vita di esseri umani e sono anche una "scorciatoia" per le nostre memorie.

Infatti, se vi dicessi cosa hai fatto il 14 maggio 2010 probabilmente non vi direbbe nulla, a meno che in quella data non sia successo qualcosa di emozionalmente **molto potente**, come il giorno della laurea, della nascita di un figlio, una giornata caratterizzata da **forti emozioni**. Le emozioni sono legate anche ai nostri sensi fisici.

#### SENTIRE, PROVARE, ANNUSARE

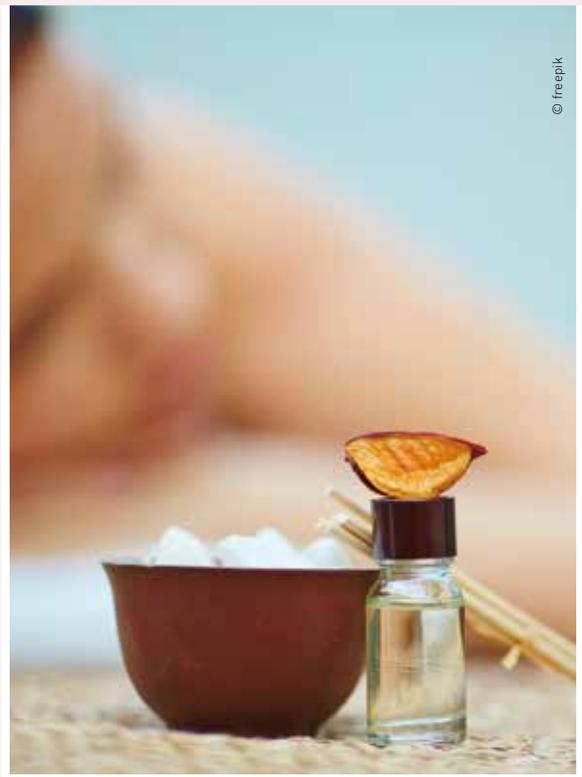
**Attraverso i sensi fisici provo emozioni**, e a loro volta le emozioni sollecitano i nostri sensi fisici. Tra i sensi fisici, **l'olfatto è un senso primordiale**, forse il più importante per gli animali, e ci fa comunicare attraverso gli odori.

Il riconoscimento dei segnali, **odori e memoria**.

---

Gli odori stimolano i ricordi, risvegliano i nostri sensi assopiti, ci coccolano, ci viziano, ci aiutano a definire la nostra immagine di sé, mescolano il calderone della nostra seduttività ci avvertono del pericolo, ci inducono in tentazione, alimentano il nostro fervore religioso, ci accompagnano in paradiso.

---



L'uso di **sostanze aromatiche** per suscitare risposte particolari tramite l'olfatto era parte integrale di molte culture e pratiche di vita. Queste pratiche includono sacri rituali come l'unzione con oli profumati e l'offerta agli Dei, pratiche medicinali, cosmetici, fumiganti e sostanze che alterano l'umore, la stimolazione di sogni e visioni.

Ecco che allora **la meditazione degli esseri umani non può prescindere dai suoi sensi fisici**, dalle sue emozioni, e suoni, luci e profumi, opportunamente scelti, sono un importante ausilio e permettono una alterazione dello stato d'animo e predispongono rapidamente in uno stato di rilassamento, pace e serenità.

Con quel **profumo** si costruisce una immagine interiore immaginandola come un fantasma, un animale, un ricordo, qualsiasi cosa ci sembri evocata dalla profonda ispirazione di quel profumo.

Questo esercizio ci aiuterà a portare nella nostra coscienza una **connessione vivente con una essenza particolare**, e, attraverso di essa, con la dimensione spirituale del profumo in generale. Ovviamente è fondamentale che i profumi siano assolutamente naturali.

E quale profumo più naturale di quelli che si respirano in un bosco nel silenzio meditativo di Madre Natura?

Grazie Love and Gratitude