



Meg Lundstrom

CHE FARE QUANDO NON SAI CHE PESCI PIGLIARE



Tecniche
semplici
ed efficaci
per prendere
la giusta decisione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Meg Lundstrom

CHE FARE QUANDO NON SAI CHE PESCI PIGLIARE

Tecniche semplici ed efficaci
per prendere la giusta decisione

Indice

Introduzione	11
Parte prima: Che cos'è l'interrogazione divinatoria	19
Capitolo 1 L'interrogazione divinatoria	21
Come funziona e in che modo può esserti utile	21
Da dove arriva la risposta?	24
I benefici dell'interrogazione divinatoria nella tua vita	28
Capitolo 2 Lama, soldati e scienziati	43
La storia e l'evoluzione della teoria divinatoria	43
Attraverso culture e continenti	44
La divinazione come pratica religiosa	46
La concezione scientifica sta cambiando	47
Lo svantaggio di pensare troppo	50
Il fitto mistero del libero arbitrio	52
Il lato destro e il lato sinistro del cervello	53
Capitolo 3 Crea attraverso le tue scelte	57
Personalizza il gioco della tua coscienza	57
Parte seconda: Come effettuare l'interrogazione divinatoria	69
Che strumento dovrei usare?	71
Capitolo 4 Il test muscolare	73
Fa' parlare le tue dita	73
Il meccanismo di base	83
Capitolo 5 Il pendolo	89
Una danza ondeggiante con il divino	89

Che cos'è il pendolo?	90
Il meccanismo di base	98
I primi passi per usare il pendolo	99
Prendi il ritmo della danza	104
Capitolo 6 L'essenza dell'interrogazione	107
L'arte della domanda	107
I cinque passaggi essenziali	108
Passo per passo: un esempio di interrogazione di base	109
Passaggio 1: trova la tranquillità	111
Passaggio 2: trova il contatto	114
Passaggio 3: trova la neutralità	117
Passaggio 4: poni la domanda	123
Passaggio 5: Ricevi la risposta	132
Il test in cieco per aggirare il fattore "io"	137
Non fare tutto da solo!	142
E ora... Inizia il divertimento	143
Capitolo 7 Scatto di livello	145
Ottenere informazioni più precise	145
Passo per passo: un esempio di come ottenere informazioni più precise	146
Uso dei numeri: percentuali e scala da 1 a 10	147
Informazioni precise grazie ai quadranti	157
Uso del pendolo sulle mappe	161
Ottimizzare le oscillazioni del pendolo	162
Capitolo 8 Tecniche avanzate	165
Ampliare e approfondire l'interrogazione	165
Passo per passo: un esempio di interrogazione con tecniche avanzate	166
Ampliare l'ambito dell'interrogazione	168
Scavare più a fondo con il dialogo	175
Capitolo 9 Strumenti avanzati	185
Esplorare altre opzioni di interrogazione	185
Radiestesia corporea: la quintessenza divinatoria	185
Modi più discreti per fare il test muscolare con le dita	189

Altri strumenti di radiestesia	191
Capitolo 10 I bigliettini	195
La volontà divina in volo	195
Un I Ching fai-da-te	197
Il legame con l'India	199
Il meccanismo di base	201
La domanda	204
Un po' più di complessità	209
Più semplice	210
Ancora più semplice: lancio delle monete	211
Capitolo 11 Approcci supplementari	213
Modi per ampliare la tua conoscenza	213
Approcci diretti: dritti alla sorgente	215
Approcci simbolici: il valore di un'immagine	224
I Ching	225
Epilogo - Si può andare oltre la scelta?	229
Appendice 1 - Guida alla risoluzione dei problemi	233
Cosa fare se uno strumento non funziona bene	233
Questionario per la risoluzione dei problemi	236
Problemi con il procedimento pratico	239
Ciò che sembra sbagliato a volte non lo è	249
Cosa fare quando ottieni una risposta sbagliata:	
giocare a Sherlock Holmes	252
Aggirare le insidie	254
Affrontare i dubbi	259
Appendice 2 - Risorse	268
Libri utili	268
Maestri spirituali	275
Siti web	278
Ringraziamenti	279
Note	281
Nota sull'autrice	283

Parte prima

CHE COS'È
L'INTERROGAZIONE
DIVINATORIA



Capitolo 1

L'INTERROGAZIONE DIVINATORIA

Come funziona e in che modo può esserti utile

Ti capita spesso di essere confuso, a volte addirittura tormentato, per le scelte che devi prendere quotidianamente? La “tirannia delle piccole decisioni”, come la chiamano gli economisti, ti riempie di frustrazioni quando ti trovi davanti a un espositore pieno di lozioni solari che si assomigliano tutte, a un complicato schema di piani tariffari telefonici o un lungo elenco di medici fra cui scegliere? Il terrore delle grandi decisioni – come guadagnarti da vivere, con chi e dove andare ad abitare, come reagire al mutare delle circostanze – ti lascia indeciso e paralizzato?

O magari prendi decisioni abbastanza agevolmente, ma spesso sei insoddisfatto del risultato. Dopo aver speso tempo ed energie per trovare la soluzione migliore a un problema, finisci per scoprire che non avevi fatto le ricerche giuste o non avevi soppesato tutte le opzioni. Oppure il risultato è stato influenzato da fattori che al momento non ti erano venuti in mente. Magari ti sei scontrato con i limiti della tua mente, condizionato dalla tua educazione e dalle tue esperienze al punto da ignorare alcuni aspetti e amplificarne altri. Forse ti sei accorto che continui a fare costantemente le stesse cattive scelte. Forse la paura del futuro

limita la tua prospettiva di ciò che è possibile, facendoti escludere per sbaglio le opzioni migliori. E forse rimpiangi le strade e i rischi che non hai voluto intraprendere per motivi che ora ti sembrano irrilevanti.

Dal lavoro alle relazioni romantiche fino alle scelte finanziarie, per l'individuo medio non c'è mai stata una società più complessa con cui interagire. E anche se apparentemente sembra che la maggiore quantità di scelte implichi maggiore libertà, quello stesso numero di alternative, a detta degli psicologi, produce stress. Gli studi dimostrano che la pressione che si avverte interiormente nel dover prendere la migliore decisione possibile genera ansia, rimpianti, confusione e minore autostima.¹ Anzi, le troppe scelte implicano che “la scelta non è più qualcosa che libera, ma debilita. Addirittura potrebbe essere descritta come una tirannia” scrive lo psicologo Barry Schwartz in *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. E avviene anche il contrario: le scelte sembrano limitarsi a causa di fattori al di fuori del tuo controllo. Paure e frustrazioni possono sopraffare la tua mente razionale e bloccare il tuo intuito, mandando in cortocircuito la tua capacità di trovare buone soluzioni. Ma non disperare. Un diverso modo di prendere decisioni è usare l'interrogazione divinatoria: così puoi superare i pregiudizi mentali e i dettami delle emozioni e scoprire delle scelte creative che funzionano incredibilmente bene. Puoi attingere alla parte più saggia, calma e onnisciente che è dentro di te.

È un sistema semplice, immediato e accessibile per riuscire a orientarti. Tutto ciò che devi fare è buttarti – sarà un salto piccolo o grande, a seconda della tua fede – e provare. È facile: fai una domanda, usi uno degli strumenti descritti in questo libro e aspetti una risposta. Arriverà istantaneamente, vedrai. Puoi usare l'interrogazione divinatoria per qualsiasi cosa: da scegliere la data di un appuntamento a decidere se accettare un lavoro o comprare una casa, ma puoi spingerti anche oltre, nei processi interiori più profondi. Questi strumenti ti possono portare lontano quanto

vuoi. L'interrogazione divinatoria usata per il bene supremo – che poi è il suo presupposto – può senz'altro aumentare la tua felicità, la tua prosperità e il tuo benessere. Ma soprattutto, ti permette di liberarti dei preconcetti su ciò di cui hai davvero bisogno, creando di conseguenza lo spazio per fare entrare in te il Divino e ricevere doni che vanno oltre ogni descrizione.

Come la vita stessa, l'interrogazione divinatoria non è qualcosa di statico, fisso, scolpito nella roccia: è invece un processo dinamico, profondamente personale, che sale e scende come una marea, che muta nel tempo. Imparare a muoversi con il suo flusso ti farà danzare con leggiadria insieme all'Universo. Così come si impara a ballare il tango e a suonare il trombone, esercitandoti molto con gli strumenti di divinazione diventerai più bravo e acquisterai padronanza e sicurezza. Scoprirai il ritmo che ti si addice: te ne servirai tutti i giorni oppure più di rado, come unica strategia o insieme ad altri strumenti di ricerca, all'intuito e ai consigli degli altri.

Se ogni tanto la guida offerta dall'interrogazione divinatoria ti farà un po' paura, non è un male. Significa che stai andando oltre i tuoi preconcetti limitanti e gli schemi mentali che ti spingono a fare sistematicamente sempre le stesse cose. Ricordati: il processo è sempre in mano tua. Quando e come usarlo è una tua scelta. Sei tu a scegliere se usare la guida ottenuta come un consiglio o come un ordine; sei tu a scegliere se considerare l'interrogazione divinatoria come la parola dell'Assoluto, come un amico comprensivo con cui discutere di un problema o come un consulente che ti offre una prospettiva utile. Sei tu, qui, l'osservatore scientifico: fai un esperimento sulla tua vita, vai in una certa direzione, raccogli i dati, prendi una decisione e poi osserva i risultati. Se scopri che questo sistema di orientamento funziona, continua a usarlo, altrimenti puoi scegliere che non fa per te. Va' con calma o va' veloce, come preferisci.

C'è un'elevata possibilità che questo tuo "salto" di fede sarà ricompensato con un guadagno immediato: agio, chiarezza, sin-

cronicità. E questo, a sua volta, può portarti a comprendere la tua vera essenza: quell'aspetto di te che non è semplicemente una parte del tutto, ma è tutto.

Da dove arriva la risposta?

Per gran parte della storia umana, gli uomini hanno considerato ogni cosa del mondo come interconnessa in un complicato intricato, e hanno utilizzato gli eventi naturali per predire il futuro e prendere decisioni. Gli schemi della natura, come il passaggio delle nuvole nel cielo, la caduta delle foglie e il volo o i versi degli uccelli, custodivano un ricco significato personale e trasmettevano informazioni.

Nel corso del tempo, a mano a mano che le società si sviluppavano, le civiltà escogitavano dei modi per invocare una risposta, anziché limitarsi ad attenderla, attraverso l'uso di ossa, conchiglie, bacchette e monete. Le religioni, specialmente in Oriente, usavano gli strumenti divinatori come modo per instaurare un contatto con il Divino, e spesso i custodi della divinazione, chiamati oracoli o sciamani, svolgevano un ruolo centrale nel prendere decisioni fondamentali per gli individui e la società.

Le pratiche di divinazione sono state spesso inserite all'interno di rituali, riflettendo ciò che nella sua essenza è un processo profondamente misterioso. Com'è possibile che poniamo una domanda, ci giunge una risposta, e quella risposta si rivela davvero quella giusta per la nostra situazione unica e particolare?

Nel senso più concreto, le risposte dell'interrogazione divinatoria giungono dall'interno del nostro corpo. Quando facciamo una domanda, nel cervello si accendono neuroni, scorrono neurotrasmettitori, fluiscono correnti elettriche, si libera energia nelle fibre muscolari, e qualcosa si muove per farci sapere la risposta a livello conscio: un muscolo si indebolisce, un pendolo oscilla, un bigliettino cade.

Che cosa mette in moto questa serie di eventi fisici? Il nostro inconscio: quella parte della nostra mente che sta “dietro la porta chiusa”, come dice lo scrittore del *New Yorker* Malcolm Gladwell nel libro *In un batter di ciglia: il potere segreto del pensiero intuitivo*. Per definizione, è un’area di cui non abbiamo una consapevolezza attiva. Gli scienziati riescono a monitorarne i percorsi nel cervello grazie a strumenti sempre più sofisticati, tuttavia non riescono a individuare da dove nasca: è come osservare la rotta di un aeroplano su un radar per il controllo del traffico aereo, ma senza essere nella mente del pilota che sta ai comandi.

Gli scienziati hanno scoperto che l’inconscio ha un incredibile potere di elaborazione: in qualsiasi istante elabora 11 milioni di informazioni sensoriali ed è in grado di filtrare montagne di dati in una frazione di secondo, spesso con risultati migliori della mente cosciente per quanto riguarda i processi decisionali. Può portare alla luce cose che sappiamo ma che abbiamo dimenticato da molto tempo, e anche cose che in teoria non dovremmo sapere, come chi c’è dall’altro capo del telefono ancor prima che squilli.

L’inconscio si esprime attraverso il nostro comportamento quando ci troviamo a fare qualcosa spontaneamente, in male o in bene, per motivi che non sapremmo spiegare. Inoltre emerge sotto forma di lampi di intuizione sorprendentemente azzeccati. Spesso questi sprazzi illuminanti si annunciano attraverso sensazioni fisiche. Gladwell racconta di un famoso esperto d’arte che era in grado di riconoscere un falso perché sentiva un disagio allo stomaco, un fischio nelle orecchie, un’improvvisa depressione o un senso di stordimento o squilibrio. A seconda di come siamo fatti, l’intuito può esprimersi per esempio con una sensazione viscerale, una fugace immagine mentale, una parola che emerge nella nostra coscienza o una certezza che non dà diritto a repliche. Quando usiamo l’interrogazione divinatoria, anziché limitarci ad attendere dei segnali dall’inconscio, li invochiamo. Chiediamo e riceviamo.

Ma allora, che cos’è che si agita nel nostro inconscio e ci fa

mettere a fuoco la risposta? Perché, in effetti, l'impressione è che ci sia *qualcosa*, una qualche intelligenza profonda o presenza saggia, ad ascoltare la nostra richiesta.

Alcune persone credono che la risposta venga trasmessa da un Universo che è per natura intelligente e auto-ordinante. Si sentono parte di una rete pulsante di particelle quantiche che collegano simultaneamente insieme ogni cosa e in ogni luogo. Per esprimere questa basilare unità, usano espressioni come “Universo”, “Unità del tutto”, “Coscienza universale” o la “rete della vita”. Altri parlano del fatto che le cellule del corpo vibrano in risonanza con altre forme di vita e di intelligenza, e le risposte vengono trasmesse elettromagneticamente. Oppure considerano l'informazione come qualcosa che emana dall'inconscio collettivo – come lo chiamava Carl Jung – fatto dei ricordi e della saggezza dell'intera razza umana, che modella la nostra psiche.

A volte il “messaggero” ha una connotazione più personale. Così come le onde dello spettro elettromagnetico possono tradursi in colori vividi o in raggi X o in suoni radio, il Divino si traduce nella nostra coscienza in varie forme e livelli. Alcune persone provano un forte legame mentale ed emotivo verso un aspetto specifico o personificazione del Divino – un essere saggio e pieno d'amore – su cui focalizzano la mente durante l'interrogazione divinatoria. Magari concepiscono quell'energia come Dio, un potere superiore, l'Assoluto, la Sorgente Suprema dell'Energia Universale, e per loro la divinazione può essere una forma di preghiera, o “rimettersi nelle mani di Dio”. Alcune persone, in genere vicine al pensiero orientale, riconoscono un moto dall'interno verso l'esterno, sostenendo che le risposte giungono dal “Dio interiore” o dalla “parte divina di me stesso”. Altri ritengono che la guida arrivi direttamente da una grande divinità, santo, anima o maestro spirituale, vivente o meno. Oppure dagli angeli o da un angelo custode personale che viene in loro aiuto. Alcune persone parlano di consigli ricevuti da spiriti guida, che possono agire singolarmente o collettivamente e cambiare a seconda della

domanda. Altri credono che sia un genitore o una persona cara defunta a parlare con loro.

In fin dei conti, sono tutte congetture: la porta rimane chiusa e non ci è dato di conoscere la sorgente. “Il nome che può essere nominato non è il Nome eterno”, avverte il *Tao Tè Ching*. Alcuni non provano neppure a fare delle ipotesi: “Io non so davvero come funzioni”, dice Bruce Irwin, un radiestesista professionista di Athol, New York. “Inserisci la tua tessera e ricevi le informazioni dalla grande biblioteca del cielo”.

L'aspetto straordinario è che l'interrogazione divinatoria non richiede alcuna credenza particolare, ma solo di essere aperti a provare, disposti a entrare in contatto con la parte più intima di noi stessi. Perché una cosa è certa: siamo noi il canale attraverso cui scorre la saggezza. Siamo noi che poniamo la domanda, che siamo aperti a ricevere la risposta, che la rivestiamo di voce e sostanza. La risposta è dentro di noi, e gli strumenti di divinazione ci aiutano a trovarla. Sono gli amplificatori che ci fanno alzare il volume di quella vocina silenziosa, binocoli che ci fanno mettere a fuoco la nostra vista interiore. “Questo pendolo, di per sé, non è niente: è solo un pezzo di metallo e plastica”, dice la mia amica Kate. “Ma è uno strumento che l'essenza superiore utilizza per aiutarmi ad accedere alla mia conoscenza universale. Mi insegna a fidarmi della mia interiorità. Quando pongo una domanda e ricevo una risposta, non è del pendolo che mi sto fidando: mi sto fidando di me stessa”.

In pratica, nel corso del tempo, questi strumenti ci donano un'esperienza del massimo paradosso della realtà: il processo sembra avvenire simultaneamente dentro di noi e oltre noi, un assaggio di quello che i mistici chiamano la Verità suprema. Forse a dirlo nel modo più eloquente è stata Etty Hillesum, il cui diario *Una vita sconvolta* è una perla di saggezza: “Riposo in me stessa. E quella parte di me stessa, quella parte di suprema profondità e ricchezza in cui riposo, è ciò che io chiamo ‘Dio’”.