

MIOR

*Per amica
scegli l'aurora*



Navigare a vista
navigareavista.it

© Mior 2022, tutti i diritti riservati.

L'autore mette questo libro a disposizione degli utenti del sito navigareavista.it per uso esclusivamente personale. L'uso commerciale e/o editoriale è vietato senza previo accordo scritto.

Piccole parti del testo possono essere pubblicate liberamente a titolo di citazioni, riferimenti bibliografici o recensioni, indicando la fonte.

Immagine di copertina: Mior, *Volto fiamma*, 2004 (Olio su tela 70x50).

Grafica di copertina: Stefania Bergo.

Immagini nel testo: Mior.

Mior

Per amica scegli l'aurora

Navigareavista.it

La nostra stella	5
Navigare a vista	8
Tracciare una rotta	11
La dimensione naturale	13
Sonno, attività e riposo	26
La dimensione astrale	31
Guardami	43
La dimensione spirituale: l'anima	46
La dimensione spirituale: lo spirito	56
L'incendio	67
Arrendersi alla luce	70
Alla fine dell'arcobaleno	79
Un fiore per Lui	84
Introduzione alle meditazioni	90
Risveglio (meditazione guidata)	95
Il sole alto nel cielo (meditazione guidata)	97
Alle luci della sera (meditazione guidata)	99

La nostra stella

Passeggiando per la strada, ripenso ai tanti volti che ho avuto modo d'incontrare nel corso di questa vita. Cosa volevano, cosa vogliono veramente? Non da me, ma dalla vita... dalla vita stessa.

Anche loro come me camminano, ma in quale direzione? Cosa cercano? Si fermeranno mai a riflettere su questo? O procedono quasi per inerzia, spinti dal semplice fatto di essere qua, in questo mondo, e di doversela cavare in qualche modo?

Vi sono suggestioni, molte suggestioni in questa vita.

Cerco di scansarle una ad una, altre volte in blocco, quando riesco ad intuirne la natura.

Suggestioni del buio, di un'oscurità che ha mille volti: il volto di ognuno, l'ombra di ognuno di noi. Raminghi su questa terra, sospesi sopra un abisso senza nome, in bilico sulla fenditura senza fondo che separa la luce dal buio, l'amore dall'odio, la coscienza dall'indifferenza, il sacro fuoco dalla polvere che qualcuno getta al vento, nella speranza che accechi, per una volta ancora, lo sguardo di qualche sventurato.

Ci sono persone che stanno male nel vedere gli altri stare bene. È un problema per coloro che ci si scontrano, ma lo è ancor prima per loro stesse. Che occasione si perdono! Quanto è bello, incontaminato e delicato, il godimento provato per la fortuna altrui!

Cammino lungo la via, stando attento a poggiare il piede dove brilla un raggio di luce autentica, di autentico amore, di ricerca appassionata. Dove porta il mio cammino? Sì, porta proprio lì... Ma poi, dove porterà veramente?

E se quel "lì", una volta raggiunto, si rivelerà del tutto diverso da come me lo aspettavo? Ci resterò forse male? Ne sarò soddisfatto?

Pensieri che si accavallano, come onde sulla spiaggia nel corso di una mareggiata. Certo che di tormento e nubifragi ne ho attraversati... O forse, sono loro ad aver attraversato me.

Lungo le sponde del mare un saliscendi della marea anticipa l'arrivo di Nettuno, dio degli abissi, che avanza su un cocchio dorato, trainato da giganteschi cavallucci marini.

Avanza dentro ognuno di noi, se all'arrivo della mareggiata non fuggiamo via a ripararci dal suo soffio minaccioso... eppure risolutivo.

È un vento che viene dal mare, è qualcuno che porta buone nuove.

Come un fiore è delicata questa brezza, delicato è il palmo di una mano se sai toccarlo per il verso giusto. Carezze attirano carezze, asperità magnetizzano altre asperità.

Di che colore è la tua mano? Sei in grado di aprirla ad ogni tipo di pelle? O ti richiudi sulla tua stessa pelle, come se fosse veramente tua, quasi non dovessi restituirla un giorno alla terra. Ti arroccchi forse sui tuoi privilegi? Chi te li ha dati? Sono forse parte di te? Un

giorno dovrai lasciare anche quelli... Quel giorno ci sarà ancora un cuore? Un cuore pronto e in grado di battere all'unisono con l'incontrollabile, inconsueto, inarrestabile ritmo della vita?

Salire, poi scendere, poi ancora salire e scendere... per poi di nuovo risalire. Quanto durerà ancora questa giostra? Non mi sono ancora stufato di quest'inerzia, di tanto cieco movimento?

Se traccio la rotta verso una stella, so che il viaggio sarà lungo, ma so anche che non mi tradirà: non è nella natura delle stelle, il tradire. Ogni giorno sorgono e tramontano, senza sosta; ogni giorno brillano e nessuno riesce a spegnerle né ad arrestarne il corso.

Punto su una stella: un viaggio folle, inconsueto... è talmente bella... come non incendiarsi d'amore per lei?

Mi sento del tutto impotente rispetto ai loro disegni, al loro movimento. Anche la stella che vive in me, non posso controllarla... umanamente non posso, non lasciandosi lei condurre né avvinghiare.

Tante volte l'ho pregata, nei tempi dell'arsura, per un goccio d'acqua. Tante volte è arrivato, altre volte ancora è giunta una risposta... «No, guarda, non è il caso...», compresa, carpita, intuita alla fine di un pesante silenzio.

Questa marea mi porta su e mi porta giù... mi esalto, poi mi abbatto. Non trovo un punto fermo e il mal di mare è sempre lì, pronto ad attendermi. Quanto ci vorrà per tornare nuovamente in alto, quanto per ricadere in basso?

La stella non riesco a raggiungerla se non è lei a raggiungere me; non posso abbracciarla se non è lei ad abbracciarmi per prima, stringendomi forte a sé.

Mi abbaglierebbe, se i miei occhi non fossero sufficientemente pronti per tale splendore, se le mie mani non accogliessero le fiammate che vogliono raggiungermi. Raggiungermi per aprirsi una strada dentro me, bruciandomi.

Brucia tutto il fango, brucia la notte della ragione, il torpore dei sensi, la malattia del vivere senza meta né desiderio. Brucia la malinconia, l'assenza di un luogo lontano e mai ritrovato, perduto e lungamente cercato.

Vive il fragore del limpido torrente, del fiume in piena, dell'alta onda spumeggiante: vi guizzano i salmoni, vi saltano in branco i delfini, la balena crea un soffio che s'innalza fino al cielo. Dagli abissi del mare prende l'acqua che poi scaglia e staglia verso la Luna e le stelle.

Si può essere pesanti e leggeri al tempo stesso, forti e deboli, grandi e piccoli, duri e morbidi, vicini e lontani. È bello non esaurire la ricchezza della vita in uno stereotipo, è bello non doversi nascondere e poter gridare ai quattro venti la propria disperazione o la propria felicità.

Il fatto è che è bello esistere... esistere veramente.

Navigare a vista

La storia di un amore, la storia di una grande guerra, la storia di un lungo viaggio, la storia di una lenta trasmutazione, la storia di una nascita.

Tutto questo è la mia vita, da quando sono stato preso per mano e invitato ad immergermi in profondità che, sino ad allora, erano a me sconosciute persino nei sogni più audaci e spericolati... per essere condotto oltre i consueti spazi del pensiero, della speranza e dell'immaginazione.

Io sono qui e attendo... attendo che il sorriso del mare, improvviso e gravido di vita, venga dispiegato e offerto a piene mani. Attendo che mi sorprenda fino in fondo e che, una volta per sempre, giunga a liberarmi.

A liberarmi dal dolore... Il dolore per la sua assenza.

La nostra interiorità è un mondo tutto da scoprire, e il viaggio attraverso di essa è l'avventura più straordinaria, reale e imprevedibile alla quale un essere umano possa partecipare. A differenza di quello esterno, il mondo interiore è molto più plastico e mutevole, molto più duttile e cangiante, molto più ricco e inospitale di quanto non lo possa essere quello esteriore, che se da una parte lo riflette, dall'altra non ne esaurisce mai del tutto la portata.

Conoscersi vuol dire far penetrare in se stessi la luce. La luce dell'umana conoscenza apre la strada alla luce della divina presenza, fino a che questa non occupa il posto che le è stato assegnato da sempre.

La lotta per ottenere la piena conoscenza di se stessi è la lotta contro il buio e l'odio, il gelo e l'indifferenza. Orientarsi lungo il cammino vuol dire seguire tracce lasciate sulla sabbia e sul selciato: segni, orme... a volte solo delle briciole. Le tracce sono le risonanze che dal mondo esterno si ripercuotono sul mondo interiore; queste, se interpretate correttamente, segneranno il procedere, indicando il prossimo passo da fare e poi, di seguito, il successivo.

Per la loro corretta interpretazione abbiamo bisogno di una griglia che sia utile a fornirci la posizione spazio-temporale di un evento. Si tratta in questo caso di uno spazio e un tempo interiori, che come vedremo sono analoghi, ma diversi, dallo spazio e dal tempo della realtà esterna. Con i suoi eventi, i suoi spazi e i suoi tempi, la realtà interiore risulta, rispetto a quella esterna, assai più significativa, anche perché unica e personale per ciascuno di noi. Anche se più difficili da identificare, gli spazi e i tempi interni, dispiegati tra le luci e le ombre della nostra coscienza, sono quelli a noi più vicini.

Per la nostra evoluzione interiore, sono quelli decisivi.

Il cammino di colui che ricerca la conoscenza di se stesso è un cammino verso l'interno, in grado di utilizzare le informazioni che provengono dal mondo esterno come fossero bagliori in una notte buia. Tali bagliori scaturiscono sovente dai contrasti, ovvero dai conflitti tanto esterni quanto interni; un po' come le scintille che vengono provocate dallo sfregamento delle pietre tra di loro. L'urgenza, l'emergenza e l'insoddisfazione che ne scaturiscono ci spingono ad avanzare, cercando nuovi lidi e nuove alture, dove potersi ritrovare e, eventualmente, fermarsi un poco a riposare.

Non siamo noi a dover tracciare la via, non noi a doverla spianare, non noi a doverla calpestare per primi, perché è già lì davanti a noi. Noi dobbiamo solo accettare di lasciarci guidare dal divino, per poter rapidamente avanzare. Un passo dopo l'altro... e un giorno potremmo scoprirci a correre – poi forse anche a volare – lungo il sentiero. Oltre la luce, troviamo infine la pace e la quiete assoluta nelle quali il Sé riposa da sempre.

Aperto alla terra e al cielo, fedele alle stelle e alle briciole di pane, in ascolto dell'amore divino e di quel che scuote le viscere: questo l'atteggiamento migliore per chi affronta il cammino verso di sé, per chi accoglie l'inesplorato e non arretra davanti allo sconosciuto. Ombre e vertigini ci accompagnano in questo viaggio, dolore e rancore, amore e piena dedizione: le sfumature del cuore umano sono lì per essere accolte o affrontate, non per restarsene sotto una coltre di polvere.

Saper affrontare gli ostacoli che la vita dispone lungo il cammino, accettarne pienamente le sfide, incalzare lì dove saremmo tentati di arretrare. Non c'è giorno migliore per morire del giorno presente, se la morte ci sorprendesse mentre corriamo verso più vasti orizzonti, verso i lidi di una gaia aurora, con l'ardore nel cuore e sulle labbra il canto di un aironi innamorato. Non c'è giorno migliore per morire nel corpo ma, ancor più, per morire al nostro ego. La morte di quest'ultimo è l'alba della luce divina: l'inabissarsi dell'ego apre una fonte di amore dentro il nostro piccolo cuore, la sua impiccagione è vita e resurrezione per il nostro essere più vero.

Il processo di trasformazione che ci troviamo costretti ad intraprendere per poterci realizzare è il compito più importante che la vita ci affida, tanto che ogni altro compito converge, in ultima istanza, in questo. È per questo che lavoriamo alla guarigione, alla plasmazione e alla maturazione del nostro spazio interiore, attraverso il quale la vita divina desidera affacciarsi in questo mondo.

Saper aderire al progetto tracciato per noi come un guanto aderisce alla mano che lo calza, come la carta regalo aderisce al dono che presenta e la penna al foglio su cui scrive. Questa è la nostra autentica collaborazione, il nostro ingresso nei palazzi e nelle fortezze della divina esistenza. Altra collaborazione non ci viene chiesta né viene accettata.

Si giunge alla meta seguendo chi conosce la via per arrivarci, non perdendosi tra i rovi di una selva illusoria.

E chi conosce la via, se non la sorgente stessa della luce?

Tracciare una rotta

Cavalcare un'immagine per vedere fin dove porta. Non è facile come può sembrare, avanzare a briglie sciolte, a cavalcioni forse del proprio delirio.

Mi concentro sulla luce e trovo il buio, cerco l'amore e trovo odio e disprezzo, mi avventuro verso la bellezza e questa continua a fuggirmi.

Divino splendore, oasi senza tempo, stella del mattino e della sera, Venere fulgida e inaccessibile, oggi t'incontro negli occhi dell'Amato.

Quegli stessi occhi che, da quando mi trassero dal fango, non hanno mai smesso di plasmarmi.

Fino a fare di me un loro araldo, un testimone attonito del divino fulgore.

L'ascolto di se stessi è il presupposto imprescindibile per poter intraprendere realmente un viaggio verso la propria interiorità. Ascoltarsi vuol dire osservarsi, sentirsi, lasciare che gli eventi esterni e interni risuonino e fluiscano dentro di sé. Ascoltarsi è un'attenzione costante a se stessi, un lento e inesorabile morire delle illusioni che si portano dentro, un disseccarsi dei surrogati utilizzati.

È un ammalarsi dell'ego, finanche a morire. L'ego vorrebbe essere il centro incangiante dell'intero universo... mentre, giorno dopo giorno, è costretto a toccare con mano tutta la fragilità, l'oscurità, la meschinità e l'inefficienza che, inesorabilmente, trascina con sé.

C'è una landa desolata dentro di noi, una terra ostile e inospitale, un luogo ove non vorremmo dimorare e non vorremmo restare, non giungendo così a conoscerlo e ad amarlo. Un luogo buio, oscuro, tenebroso, carico di energia ostile: ostile verso noi stessi, verso gli altri, verso la vita stessa. È il nostro lato oscuro, una distruttiva mancanza di consapevolezza, la nostra ombra, la nostra maledizione. È la nostra parte debole (anche se lei può non sentirsi tale), una piccola o vasta area dentro la quale possiamo sentirci totalmente inermi, totalmente fragili, completamente abbandonati dalla luce divina e dalla nostra guida interiore, apparentemente irraggiungibili a qualunque aiuto, a qualunque sostegno. È il nostro inferno personale, la nostra realtà più egoica e/o la più ferita, martoriata e disillusa.

Riconoscere i nostri punti di forza nonché i nostri punti deboli è un primo passo verso una conoscenza effettiva e pragmatica di noi stessi: sapere chi siamo sia tra le stelle che nelle stalle, sia quando brilliamo dei riflessi dell'arcobaleno che quando strisciamo lungo la strada, mendicando per un tozzo di pane. Comprendere ciò, i nostri più grandi limiti e le nostre maggiori possibilità, ci permette di vedere più chiaramente chi siamo realmente, sgonfiando le false immagini e le illusioni più grossolane circa noi stessi.

La visione limpida di ciò che noi siamo trascende la natura umana: come un pulcino dentro il suo guscio, la natura divina è in noi racchiusa dentro strati di polvere, schermi mentali, distorsioni e strutture compensatorie e sotto una coltre di oscurità egoica.

L'essere umano è il guscio, il bruco... è la buccia dentro la quale risiede il frutto.

L'umano è il contorno dell'essere eterno che diveniamo.

La dimensione naturale

Il tuo sorriso ha messo radici in me, fai un gesto, dici una parola e il mio cuore si scioglie poco a poco al fuoco ardente di un amore che lentamente si espande, rendendomi fragile, esposto, indifeso... ma anche forte, anche molto forte.

Il tuo volto di bimba è una ginestra che fiorisce dentro la mia anima, il tuo passo è neve che cade sopra i miei capelli, rendendoli bianchi anzitempo. Perché il mio cuore di padre fatica a starti dietro, fatica a comprendere tanti capricci, tanti «no», tante discussioni inutili.

Ma nel profondo, oltre tutto ciò, io ti amo profondamente e con te, grazie a te, scopro fin dove può condurmi una cosa così semplice, così naturale, come è il rapporto tra un padre e una figlia.

Un cuore che batte ogni giorno accanto ad un altro, uno sguardo che s'incrocia e, oltre i rimproveri, oltre i contrasti, oltre il senso di rabbia e smarrimento che ogni tanto mi prende – così cocciuta, così incontrollabile, così fedele a te stessa come io, alla tua età, di certo non sono stato –, oltre tutto ciò zampilla incessante un'acqua divina che mai cessa di accompagnarci.

Due cuori che trovano sempre e comunque la via per un altro sentito, tenero, forte, impetuoso, improvviso abbraccio.

1. Corpo fisico e corpi sottili

1.1. Il piano condiviso. La dimensione naturale è costituita da *quattro diversi livelli*, ai quali corrispondono altrettanti corpi sottili. Oltre al corpo fisico, appartengono alla dimensione naturale il corpo vegetativo, il corpo energetico e il corpo emozionale.

Il corpo fisico ha inoltre *due versanti*, uno materiale e uno sottile.

Il piano materiale è il *piano condiviso*, la base comune, il punto di partenza: quel che tutti possono percepire e dal quale si parte per conoscere noi e l'ambiente che ci circonda.

Se nella dimensione naturale il piano condiviso è quello materiale, in altre dimensioni non è così. Dai resoconti presentati da coloro che hanno avuto modo di prendere contatto con esseri non incarnati (tra i quali c'è anche il sottoscritto), sappiamo che quando parliamo di qualcuno che vive in un'altra dimensione (qualcuno che qui viene considerato defunto), qualcuno che ad esempio vive nella dimensione astrale, non parliamo di un'esperienza di vita del tutto estranea alla nostra, in quanto anche noi, col nostro corpo astrale, abitiamo la dimensione astrale. Quel che differisce è proprio il piano condiviso, il punto di partenza: per colui che vive nella dimensione astrale la percezione dell'universo astrale è il

punto di partenza, condiviso con tutti coloro che si trovano nella medesima condizione, mentre per chi, come noi, si trova nella dimensione naturale, il punto di partenza è la percezione del piano materiale. Anche noi viviamo nella dimensione astrale e spirituale, solo che, a differenza di loro, di norma non ce ne rendiamo conto.

Le diverse dimensioni sono *strettamente interconnesse* l'una con l'altra, al punto che, finché ci troviamo su questa terra, non viviamo accadimenti che siano solo e soltanto naturali, astrali o spirituali. È sempre e soltanto una questione di centralità, di dove è posto l'accento, è una questione di dove si trova la figura e dove lo sfondo.

I defunti sono tali solo rispetto alla dimensione naturale. Quando al sopraggiungere del decesso si lascia il corpo fisico, si iniziano a percepire realtà che prima non si riuscivano a cogliere, per il semplice fatto che a quel punto la *realtà condivisa* è mutata, essendo questa divenuta la dimensione astrale o la dimensione spirituale. Per cui, anche se sia noi che i nostri defunti abitiamo le dimensioni ulteriori (ulteriori rispetto a quella naturale), ovvero le dimensioni astrale e spirituale, per noi queste non sono il piano condiviso, mentre per loro lo sono.

Il versante sottile del corpo fisico e gli altri tre corpi sottili della dimensione naturale vengono perduti al momento del decesso in questo mondo, allorché iniziano a disfarsi per riunirsi al piano sottile della dimensione naturale, analogamente a quel che sul piano materiale fa il versante materiale del corpo fisico, il cadavere, nel ricongiungersi alla terra.

1.2. I quattro livelli della dimensione naturale. La dimensione naturale possiede quindi, oltre al piano materiale, quattro livelli che chiamiamo sottili, non immediatamente percepibili con i sensi fisici. Questi livelli sottili, proprio perché assai prossimi al piano materiale, hanno un'impatto su quest'ultimo che può essere rilevato anche sensorialmente, ad esempio con la tecnica fotografica Kirlian.

- *Corpo fisico (versante materiale e sottile).* Il versante materiale del corpo fisico è appunto la nostra realtà condivisa, il nostro punto di partenza. È quel che percepiamo immediatamente tutti noi: braccia, gambe, schiena, testa... È il corpo che viene studiato dall'attuale medicina occidentale.

Il versante sottile è strutturato esattamente come il versante materiale e quindi, ad esempio, con gli stessi organi interni. È grazie a questo versante sottile che il piano strettamente materiale, in noi, può interagire con tutti i livelli sottili. È grazie a questo versante che è possibile, nella meditazione, un accesso di tipo interiore al corpo fisico.

- *Corpo vegetativo.* Il corpo vegetativo è strutturato in modo differente rispetto al corpo fisico, pur restando a questo strettamente collegato. I canali e le zone vitali del corpo ve-

getativo sono particolarmente studiati dalla medicina cinese, che li raggiunge operando in loro a partire dal corpo fisico materiale. È quel che avviene con l'*agopuntura*.

- *Corpo energetico*. Il concetto di energia è tra i concetti più vasti e variegati che esistano. L'energia di cui parliamo riferendoci a questo corpo sottile è la cosiddetta bioenergia, l'energia vitale e naturale della persona. Come il sangue è presente in tutte le zone del corpo fisico, così l'energia vitale naturale è presente in tutti i corpi naturali; il corpo energetico è quello che più di ogni altro corpo la genera, la trasforma, la smuove. La scienza che ha maggiormente studiato questo livello è per l'appunto l'*analisi bioenergetica* (W. Reich, A. Lowen), la quale ha posto in particolare l'attenzione su come le disfunzioni dei processi energetici vitali siano strettamente correlate alle problematiche psichiche.

Anche qui gli interventi proposti a livello terapeutico testimoniano la forte prossimità di questo corpo sottile al piano materiale. Se la medicina cinese usa l'agopuntura e il massaggio *tuina* per intervenire sul corpo vegetativo, la bioenergetica, al fine di attivare i processi energetici che sono a carico del corpo energetico, utilizza appositi esercizi corporei. Reich non utilizzava gli esercizi fisici, ma un macchinario (la cella organica) in grado, a suo dire, di accumulare tale energia.

- *Corpo emozionale*. Pur non essendo relegabili ad un unico livello e ad un unico corpo sottile, le emozioni hanno qui la loro struttura di base. Da questo corpo sottile le emozioni si muovono in ogni direzione, andando ad investire tutti gli altri corpi naturali e non solo questi. Rispetto a quel che si muove negli altri corpi naturali, le emozioni scorrono più liberamente, entro margini meno determinati.

Se osserviamo il livello *fisico*, quel che si muove nel suo metabolismo segue delle direttrici ben precise, sia che si tratti dello scorrere del sangue nei suoi vasi sia che si tratti del procedere dell'impulso lungo le fibre nervose; quel che si muove al livello *vegetativo* si muove in modo un po' più libero e ancora più liberamente si muove l'energia del livello *energetico*. Ancora più liberamente della bioenergia si muovono le nostre *emozioni*. Emozioni che, ancor più della bioenergia, spesso e volentieri investono tanto gli eventi passati quanto le rappresentazioni delle aspettative future. Possiamo osservare qui una legge generale del funzionamento energetico: più l'energia assume una vibrazione sottile e meno ha bisogno di particolari, precisi confini spaziali e temporali.

2. Corpi naturali e regni della natura.

2.1. *La vita umana nel contesto naturale.* I regni minerale, vegetale, animale e umano differiscono tra loro per *grado* di ricchezza e complessità e anche all'interno di uno stesso regno vi sono differenze in tal senso. Durante una vacanza nella casa dei miei genitori in Toscana, ho passato diversi giorni a piantare diverse agavi (piante grasse simili all'aloe) nel terreno intorno alla casa. Avendo trovato per strada, vicino ad un raccoglitore di rifiuti, un grande vaso con più di trenta agavi tutte pigiate una sull'altra, decisi di prenderle e piantarle nella casa in Toscana, dove già ce ne erano altre. Con l'occasione ho spostato altre agavi, nate spontaneamente alla base di quelle che erano lì da tempo. Insomma in quei giorni, sul terreno intorno la casa, ho piantato o trapiantato in tutto più di cento agavi.

Ad un certo punto, l'ultimo giorno nel quale mi sono dedicato a questo lavoretto in giardino, vidi che un piccolo pino stava crescendo spontaneamente alla base di un pino adulto; mi resi conto che lì non avrebbe avuto spazio sufficiente per crescere e decisi pertanto di spostarlo. Dopo l'esperienza di quei giorni con le agavi, nell'entrare in contatto col piccolo pino sentii subito un'evidente differenza: una differenza di complessità. Le agavi sono piante belle, ma molto semplici, tanto che in Toscana gli agricoltori – scoprii di lì a poco – le considerano “piante povere”, ovvero semplici nella struttura, nei bisogni essenziali, nella capacità di rigenerazione, nella riproduzione.

Rispetto ad un'agave, il piccolo pino, pur grande come le più piccole agavi piantate, mi appariva alla stregua di un aeroplano rispetto ad un triciclo. Mi fu chiaro che, pur appartenendo al medesimo regno vegetale, il pino era di una categoria nettamente superiore rispetto alle agavi. La sua struttura vitale mi appariva ben più ricca e complessa, e ciò lo sentivo d'intuito nel percepire la sua essenza vitale, tanto strutturale quanto energetica.

E la vita di un cane, confrontata con quella di un topo? Entrambi sono mammiferi, ma tra le due famiglie... c'è una bella differenza. A parte il fastidio che mi procurano i simpatici topolini quando mi invadono la casetta degli attrezzi da giardino... che è un altro discorso...

L'amore e la cura dell'ambiente sono parte integrante del nostro percorso interiore: l'ambiente siamo noi nei nostri primi stadi di sviluppo, siamo noi ai nostri primi passi. Noi esseri umani siamo il risultato di un lungo percorso evolutivo, compiuto singolarmente, prima ancora che come specie. Ne deriva che portiamo in noi le vestigia degli antichi stati di esistenza. Tutt'ora siamo in parte minerali, vegetali e animali, ma tutti questi livelli sono in noi umanizzati, ovvero li ritroviamo nella complessa struttura vivente che chiamiamo “essere umano”, pienamente e armonicamente inseriti in questa.

Non è quindi giusto dire che l'uomo è un animale, perché la sua vita animale è ricompresa ad un livello diverso, quello *umano* per l'appunto. Quando si suona uno strumento musicale, quando viene montato un impianto idraulico, quando si legge un libro o si parla al telefono, quando si apparecchia la tavola per sé o la propria famiglia così come in tutte le altre innumerevoli attività che caratterizzano la vita umana, si utilizza inevitabilmente anche la propria dimensione animale; questa però si trova in noi oltre il livello di vita degli animali mammiferi.

2.2. *Dimensione naturale e amore per la natura.* Amando e rispettando il regno animale amiamo e rispettiamo anche l'animale che, umanizzato, ancora vive in noi, l'animale che noi stessi siamo; amando e rispettando il regno vegetale lo amiamo e rispettiamo anche in noi; amando e rispettando il mondo minerale amiamo e rispettiamo la sua presenza dentro di noi. Il regno minerale è presente in noi in quanto il nostro corpo è costituito da molti diversi elementi materiali, a partire dall'acqua; il regno vegetale è vivo nel metabolismo: nel nostro respirare, nutrirci, crescere, riposare; il regno animale è presente nell'istintualità, nella motricità e, a partire dalla nostra vita da mammiferi, nell'emotività.

Al livello dei corpi sottili il mondo minerale risulta rappresentato in modo privilegiato dal *corpo fisico*, il regno vegetale dal *corpo vegetativo*, quello animale dal *corpo energetico* (animali non-mammiferi) e dal *corpo emozionale* (mammiferi). I tre regni rappresentano il mondo della natura presente nell'essere umano ai quattro livelli (fisico, vegetativo, energetico, emozionale) della sua dimensione naturale.

Non possiamo amare del tutto noi stessi senza amare anche gli stati di vita che ci siamo lasciati alle spalle, senza riconoscerci in quegli stati attraverso i quali siamo passati per giungere fin qui, nella nostra condizione attuale. Non possiamo amare e rispettare noi stessi senza amare e rispettare il mondo da cui siamo scaturiti, senza rispettare e amare le nostre radici. Cercare d'amarci e rispettarci misconoscendo e calpestando coloro che per noi rappresentano quattro tra i nostri livelli d'esistenza, è un autoinganno. Non possiamo aver rispetto per la nostra vita emozionale se non lo abbiamo per i gorilla, le tigri e le balene.

Amando tutto quel che ci circonda amiamo la scintilla divina presente in ogni essere, a partire dai minerali; amiamo la sorgente dalla quale scaturiamo e amiamo la natura divina disseminata in ogni cosa. Non possiamo amare il divino senza amare la sua creazione: senza amarlo nella sua creazione.

3. Noi e il pianeta

Se maltrattiamo, deturpiamo, inquiniamo il nostro mondo ignorandone le esigenze, se lasciamo che il nostro ego si frapponga tra noi e il nostro ambiente, concorriamo, complici delle energie mortifere che percorrono il pianeta, alla sua distruzione. Come un virus, come un batterio nocivo, viviamo in guerra con l'organismo ospite, non gli apparteniamo e lui non ci appartiene. Cercando di sfruttarne le risorse, senza proteggerlo e salvaguardarlo, ci comportiamo alla stregua dei parassiti che infestano un qualunque essere vivente.

Amare la natura, amare le piante e gli animali, i monti, le colline e i mari, vuol dire amare la Terra. Amare l'aria che respiriamo e proteggerla, proteggere i fiumi e le specie in via di estinzione, vuol dire amare la Terra e con essa, amare la vita.

Evitare di mangiare carne animale aiuta a sentirsi in armonia con la natura e con il pianeta. Concorre a creare in noi una vibrazione più sottile, un'energia più pura. Più l'essere che mangiamo è in alto e vicino a noi nella scala evolutiva, maggiore è il danno che facciamo a lui e a noi stessi. Mangiare un mammifero è più grave che mangiare un pesce o un uccello.

Rispetto agli organismi animali, i vegetali sono molto più distanti da noi: sono esseri ben più semplici, la cui esistenza acquisisce di senso anche nella loro capacità di nutrire altri esseri viventi. Più l'organismo è complesso, più il nutrirsi crea una disarmonia in noi e nella nostra relazione con la vita. Il cannibalismo è considerato un delitto proprio per questo motivo: l'uomo, nelle sue immani potenzialità, prima tra tutte quella di trascendersi nella vita divina, nella sua unicità e dignità, non può essere ridotto a mero nutrimento per altri uomini.

Mangiare un mammifero attiva in noi un'energia ben più pesante e egoica che non mangiare un vegetale. Se ci ascoltiamo, se ascoltiamo il nostro desiderio di mangiare del prosciutto o una bistecca rispetto al desiderio di un piatto di lenticchie o di insalata, possiamo rendercene conto. Nel primo caso il desiderio di cibo è qualcosa di più vorace, ombroso, aggressivo, mentre nel secondo caso il desiderio e la consumazione del cibo sono più tenui, armoniosi, limpidi.

L'energia percepibile in un mattatoio rinvia a qualcosa di molto pesante e oscuro: il dolore e l'angoscia degli animali condotti al macello, evidentemente consapevoli di ciò che li attende, permea l'area anche decenni dopo la cessazione delle attività. Anche l'energia che circonda un peschereccio non è limpida, anche se migliore rispetto a quella del mattatoio. Un terreno coltivato per l'agricoltura – soprattutto quando è coltivato utilizzando metodi

naturali e nel rispetto dell'ambiente – è invece permeato di energia positiva, di energia vitale.

4. L'alimentazione

4.1 Essere vegetariani. Mangiando cibi di natura vegetale o il nutrimento fornito dagli animali (latte, miele, uova possibilmente non fecondate), bisogna fare attenzione a che sia comunque soddisfatto il *bisogno di amminoacidi*, inserendo nella dieta alimenti ad alto contenuto proteico. In tal senso, oltre alle uova (delle quali è bene non accedere perché alzano il colesterolo), si possono mangiare legumi (ottimi sono in tal senso le lenticchie, i fagioli, i ceci e i lupini, mentre i piselli sono poco proteici) frutta secca (pinoli, mandorle, nocciole, noci, noci brasiliane, anacardi), come anche prodotti a base di glutine (seitan) e di soia (tofu e altri alimenti a base di soia). La quinoa, leggermente più proteica del grano, si può mangiare cuocendola e condendola similmente a come si fa con il cous-cous o con il riso bollito.

Inoltre si possono usare integratori iperproteici come l'alga spirulina, il lievito di birra, il germe del grano. Altri integratori, come il polline, i semi di canapa, di girasole, di sesamo (pestati, quest'ultimi formano una gustosa crema chiamata tahin), sono efficaci solo se ben masticati. Tra gli ortaggi, particolarmente ricchi di proteine sono i cavoli e gli spinaci.

Per quanto riguarda le donne in gravidanza e nel periodo dell'allattamento, i bambini e gli adolescenti, chi è gravemente malato o soffre di forti carenze, si può optare per una dieta che includa anche pesce e pollame; la carne dei mammiferi (bovina, ovina, suina e di coniglio) solo se strettamente necessario. In questi casi, si privilegiano le esigenze del corpo rispetto a quelle della vita interiore.

Prima di diventare vegetariano, dopo i pasti mi accadeva di restare in balia di una strana sonnolenza fino a digestione avvenuta; questa sonnolenza m'impediva quasi del tutto d'impegnarmi in qualunque attività. Dopo essere diventato vegetariano quello stato di torpore e quella difficoltà ad agire durante la digestione sono del tutto spariti. Mi sono reso così conto che derivavano dalle vibrazioni grossolane scaturite dal consumo di carne animale, i cui svantaggi sono notevoli, per noi stessi e per la vita che ci circonda.

Ciò nonostante, nei casi sopracitati, una dieta carnivora può essere il male minore. In tal caso è bene accertarsi che la carne non sia stata adulterata, attraverso metodi d'allevamento che risultino dannosi per l'organismo umano. Passando da un'alimentazione carnivora ad un'alimentazione vegetariana conviene, nel corso del primo anno, alternare i due tipi di alimentazione (ad esempio ogni due mesi) di modo da dare all'organismo il tempo di abi-

tuarsi al nuovo regime alimentare. Lo stesso effetto lo si può ottenere diminuendo gradualmente il consumo della carne durante il primo anno.

4.2. *Ad ogni strada le sue indicazioni.* È meglio che il caffè sia di qualità *arabica* (una qualità più pregiata, con meno caffeina rispetto alla qualità *robusta*) e non andrebbe consumato la mattina a digiuno. Se lo si prende di prima mattina, conviene attendere almeno mezz'ora dal primo boccone che si è mangiato. Consumato a stomaco vuoto crea, tra l'altro, una maggiore dipendenza.

Per alcune discipline spirituali, caffè e cacao sono proibiti o sconsigliati. Io ho fatto costantemente uso dell'uno come dell'altro. Ogni indicazione è in tal senso coerente non tanto con quel che si vuole ottenere – che è uguale per tutti, in quanto ogni sentiero autentico mira al divino – quanto piuttosto con il metodo utilizzato, con la via percorsa per ottenerlo. Percorsi che cercano di raggiungere il Sé calmando la mente richiedono l'astensione tanto dal caffè quanto dal cacao, perché queste sostanze eccitano il sistema nervoso.

Questo nostro sentiero utilizza la mente per raggiungere il Sé, non cerca di metterla da parte. Qualunque cosa facciamo su questa terra, utilizziamo tanto il corpo quanto la mente e non possiamo prescindere da loro. Se cerchiamo di mettere da parte il suo rumore di fondo senza affrontarlo, questo si ripresenterà costantemente. Calmare la mente può valere lì per lì, ma non risolve il problema. Invece se affrontiamo i nodi, le ferite e le oscurità che la mente si porta dietro, possiamo farvi gradualmente pulizia.

Anche i percorsi che mirano a calmare la mente, dalla tendenza ascetica più o meno spiccata, utilizzano i *sigilli energetici*.¹ È un mettere da parte senza risolvere. Per secoli, per millenni è stato fatto con l'energia dei centri energetici inferiori (il primo o i primi due) e di quello più in alto (il settimo) e la mente è stata la prima a pagarne il prezzo. I sigilli l'hanno nel tempo intasata, creando una zona a parte, fatta di istinti e fantasmi rimossi: una cantina e una soffitta di roba vecchia lasciata lì, ostaggio di se stessa. È il cosiddetto inconscio, o meglio l'inconscio psichico rimosso.²

In questi contesti spirituali la mente viene a volte presentata come l'ostacolo da superare, ma questo non è esatto. La mente va guarita dai *traumi* e ripulita dalle strutture psichiche che sono sorte in risposta a questi. Non è il corpo né la mente, ma l'ego – presente nei diversi corpi e nella mente – l'ostacolo e la soglia da superare, e lo si supera del tutto, annientandolo, soltanto nella realizzazione del Sé.

Un discorso analogo riguarda sentieri spirituali nei quali si invita il discepolo a vivere in modo “illuminato”, ad esempio distaccato dai problemi della vita quotidiana, senza ira o

¹ Mior, *Il germoglio*, “Sigilli spezzati”.

² La mente, i suoi traumi, le strategie che attua in risposta ad essi e le loro possibilità di guarigione costituiscono il tema centrale del mio prossimo libro.

cupidigia, senza desiderio di possesso, a contatto con la realtà imperitura... Sono tutte cose bellissime, che ci vengono date allorché viviamo uno stato d'illuminazione, come effetti di un'espansione di coscienza. Il punto è che non basta anticipare mentalmente gli effetti dell'illuminazione per ottenerla. Perché l'illuminazione è sul piano divino, è una realtà, è la realtà più vera e profonda di noi stessi, mentre gli sforzi fatti per anticiparne gli effetti sono meri prodotti della nostra mente e della nostra volontà, che rischiano di allontanarci, più che di avvicinarci all'obiettivo. Mentre la percezione illuminata è un andare oltre la realtà sensibile, *penetrandola* in profondità, il distacco mentale è un mero *allontanamento* da questa, attuato in sinergia con il sigillo inferiore.

La via che io stesso percorro è quella di immergermi nella vita quotidiana di questo mondo, facendo solo attenzione a salvaguardare lo spazio per la meditazione, a lasciar cadere le relazioni sterili o dannose e a non crearmi problemi inutili. Per il resto la via è quella di utilizzare ogni situazione nella quale mi trovo a vivere per potermi trasformare e purificare, cercando di affermare, anche con il mio comportamento, la verità, la giustizia e l'amore in questo mondo, ma senza provare ad anticipare mentalmente uno stato di coscienza che al momento non mi è dato di vivere.³

4.3. La mente al servizio della cura di sé. Tornando all'alimentazione, possiamo quindi affermare che *caffè e cacao* possono essere di valido aiuto, purché non si esageri. Mentalmente si può indirizzare l'effetto di sostanze eccitanti lì dove se ne ha più bisogno: ad esempio, verso una parte del corpo o verso uno dei centri energetici. A tale proposito, può essere utile appoggiare una mano sulla zona che intendiamo aiutare. È bene farlo sia prima – di modo che l'organismo sappia dove indirizzare la sostanza già nel momento in cui la si assume – che dopo averla ingerita. In tal modo ne beneficia tanto il sistema nervoso (perché non si crea un surplus di stimolazione nelle zone dove non ce ne sarebbe bisogno) quanto il nostro lavoro interiore, che ottiene una maggior carica lì dove è più necessaria. Questo procedimento permette anche di eliminare quasi del tutto l'effetto della dipendenza, che si crea a motivo della sovra-stimolazione. Per mia esperienza, una carica energetica indirizzata, utilizzata e consumata genera poca o nessuna dipendenza.

Lo stesso si può dire per le *sostanze alcoliche*, in particolare il vino. Possiamo utilizzarne l'effetto, dirottandolo su rigidità e tensioni che è utile allentare per meglio procedere nella meditazione. Anche in questo caso, se ne abbiamo indirizzato con successo l'effetto l'alcool non crea che una minima dipendenza. Il fatto di interromperne l'uso, di tanto in tanto e per più giorni, ci permette eventualmente di verificarlo e, all'occorrenza, di correggere il tiro.

³ Le meditazioni presentate alla fine del libro utilizzano anch'esse i vissuti quotidiani, interni e esterni, quale base di partenza della trasformazione interiore e dell'incontro con la realtà divina.

Anche l'azione dei *farmaci* può essere indirizzata mentalmente. Uno dei motivi per cui molti farmaci, in particolare quelli sintetizzati in laboratorio, hanno notevoli effetti collaterali è dato dal loro diffondersi in modo generico sull'intero organismo, anche lì dove l'azione del farmaco non solo non è utile, ma può risultare dannosa. Indirizzando mentalmente la sua azione, prima e dopo l'assunzione, possiamo limitarne l'effetto nocivo. Anche farmaci privi di effetti collaterali possono trarre giovamento da questa disposizione mentale, nell'ordine di un potenziamento della loro azione sull'organismo: il loro intervento viene concentrato proprio dove serve.

Facendo *il bagno o la doccia* si può passare una pezzetta leggermente abrasiva, di quelle che si usano per togliere la pelle morta dal corpo, posteriormente lungo la colonna vertebrale e la nuca fino alla cima della testa e anteriormente dalla cima della testa giù fino al coccige. Lo si può far fare da qualcuno o... facendo qualche piccola contorsione. In tal modo si elimineranno dal corpo residui di energia oscura eliminati dai centri energetici tramite la meditazione.

Per quel che riguarda il *bucato*, consiglio di aggiungere al detersivo un poco di alcool e sale (per una lavatrice va bene un cucchiaino da caffè di alcool e una presa di sale), sostanze che permettono di fare una buona pulizia energetica dei tessuti.

5. Una vita sana

5.1. Abitudini alimentari. Mangiare *tre mandorle* al giorno è una sana abitudine che aiuta il benessere generale dell'organismo; le mandorle possono divenire quattro in periodi di attività molto intensa, tanto fisica quanto mentale.

A livello fisiologico e energetico il cibo migliore, il più inalterato nei costituenti organici e maggiormente carico di energia vitale, è il cibo consumato crudo, come la frutta e la verdura fresca; al secondo posto viene il cibo conservato o cotto (la verdura va cotta il meno possibile, quel tanto che basta per poterla mangiare) e infine viene il cibo riscaldato o surgelato, assai povero di energia vitale e qualitativamente deteriorato. È un'ottima cosa mangiare *frutta fresca* (eventualmente accompagnata da frutta secca) al mattino a colazione. Alimenti quali zucchero, pasta, riso e pane è bene consumarli *integrali*, di modo da poter usufruire delle sostanze, utili all'organismo, eliminate con il processo di raffinazione.

È importante che le piante non siano state trattate con concimi artificiali e antiparassitari chimici. Il cibo coltivato con *metodi naturali* è più sano e saporito e energeticamente più limpido. Quando si cuoce verdura di questo genere se ne può bere l'acqua di cottura: aiuta a purificare l'organismo, sia fisiologicamente che energeticamente.

L'*acqua*, di certo non meno importante del cibo solido, è bene sia pura, o per lo meno purificata attraverso un adeguato filtraggio. È buona abitudine bere un bicchiere d'acqua la mattina a digiuno. Conviene non bere più di mezzo bicchiere di acqua o di altre bevande durante i pasti, per non diluire eccessivamente i succhi gastrici, bevendo il resto fino a 5 minuti prima dei pasti e 30 minuti dopo aver mangiato.

È bene mangiare la verdura e la frutta ad inizio pasto o fuori dei pasti, di modo da assimilare maggiormente le loro vitamine e proprietà vitali. Inoltre la frutta e la verdura prese a digiuno svolgono un'azione purificante, a livello tanto organico quanto energetico.

5.2. Equilibrio psicofisico. Per poter mantenere un sano equilibrio psico-fisico è importante che chi svolge molta attività intellettuale dia al contempo spazio ad una qualche *attività fisica*, in modo da evitare o comunque limitare l'eccesso di energia alla testa. Una testa energeticamente troppo carica tende a mostrare una realtà alterata, nella quale le rappresentazioni mentali e intellettive si mostrano con eccessiva evidenza rispetto alla realtà stessa, fino a divenirne una sorta di surrogato. La nostra attività speculativa ha bisogno di non perdere lo stretto contatto con noi stessi e il mondo che ci circonda, altrimenti produrrà una visione delle cose che si rigira su se stessa, alla pari di un serpente che si morde la coda.

Sri Chinmoy, maestro spirituale, saggista e musicista, svolgeva costantemente attività sportiva agonistica, tanto da ottenere primati mondiali nel sollevamento pesi. Gandhi, oltre a scrivere e a svolgere attività politica, si prendeva cura dell'orto, degli animali, della casa, oltre a tessere e cucire manualmente i suoi abiti. È molto sano, per un pensatore, cucinare, cucire, pulire, coltivare piante e animali, fare attività sportiva. Ancor più importante è poter compiere un percorso di consapevolezza corporea.

Al tempo stesso, il percorso personale di chi è continuamente impegnato in una qualche attività fisica si completa curando anche l'*aspetto intellettuale*, nutrendo e ampliando la propria conoscenza del mondo e di se stesso.

5.3. Ascolto del corpo. Il *corpo* è un enorme ricettacolo di informazioni circa noi stessi, il nostro stato psicofisico e il nostro benessere generale: imparare ad ascoltarlo è imparare a conoscerlo. L'ascolto costante del nostro corpo ci fornisce un monitoraggio efficiente, semplice e naturale su noi stessi e il nostro *stato di salute*. Salute è qui da intendersi in senso positivo, ovvero non come mera assenza di sintomi e malattie, ma come livello di funzionalità vitale e disponibilità energetica, come libera e fluida ricezione e espressione di noi stessi per mezzo del nostro organismo.

Per imparare a conoscere, esplorare, contattare adeguatamente il nostro corpo è molto utile impegnarsi con una certa regolarità in esercizi atti a questo scopo, fino a raggiungere

un livello di sensibilità e confidenza adeguato. Le pratiche di *consapevolezza corporea* mirano a farci prendere maggiore contatto con noi stessi per mezzo del nostro corpo e in ciò differiscono dalle pratiche sportive, che mirano ad una funzionalità e ad un rendimento di tipo atletico. Comunque anche quest'ultime contribuiscono all'equilibrio psicofisico della persona, in particolare nel periodo della crescita.

Imparando ad ascoltare il nostro corpo impariamo a farci dire direttamente da lui cosa può fargli bene e cosa no, cosa può danneggiarlo e cosa no. Nei disturbi della funzionalità corporea possiamo captare messaggi riguardanti, oltre il corpo, anche la mente, la sfera emozionale, la struttura energetica: stress, traumi e ferite sepolte, contenuti profondi che riguardano noi, la nostra vita, il nostro passato prossimo, come anche un passato decisamente più remoto.

5.4. Prevenzione e cura. Quel che ingeriamo diviene parte del nostro corpo fisico, quindi anche del sistema nervoso e, con questo, della nostra mente, giungendo ad influenzare anche il funzionamento dei corpi sottili. Una vita sana e equilibrata, unitamente ad acqua, cibo e aria puliti, possono prevenire la maggior parte, se non tutti, i disturbi a carico del nostro organismo.

Comunque, in caso di malessere, sono da preferirsi quei rimedi che mirano ad agire in stretta sinergia con il sistema immunitario. I farmaci a base naturale intervengono sull'organismo rinforzando e coadiuvando l'azione delle difese immunitarie. Essendo naturali come l'organismo stesso, si trovano, per così dire, sulla sua stessa lunghezza d'onda, potendovi pertanto svolgere un'azione meglio accettata e, di norma, con minimi o senza alcun effetto collaterale.

Ancor meglio – quando è possibile e per disturbi di lieve entità – è non usare farmaci e far semplicemente reagire l'apparato immunitario e la facoltà autorigenerante dell'organismo, che in tal modo si mantengono al massimo grado di efficacia. Niente ci cura meglio del nostro stesso sistema immunitario e della nostra capacità autorigenerante, lì ove possono – ed è nella stragrande maggioranza dei disturbi – operare efficacemente da soli. Certo, va data all'organismo la possibilità di riprendersi. Tante volte invece che si fa? Si esce di casa con l'influenza, imbottendosi di medicine nel tentativo di farla passare; quando invece tutto quel che l'organismo ci chiede è un po' di riposo, e magari l'influenza si è presentata proprio per dircelo. Ecco l'importanza di ascoltare il corpo: il corpo potrebbe anche urlarci certe esigenze, ma senza la nostra attiva collaborazione tutto ciò diviene inutile.

I farmaci di laboratorio, così come gli interventi chirurgici, non sono mai un bene: dove la prescrizione è esatta, sono semplicemente il *male minore*. Sai Baba diceva che nell'aiutarci in una cosa la medicina occidentale ne rompe altre dodici... Certo, meglio prendere un antibiotico che veder crescere l'infezione, meglio operarsi di appendicite che vederla

degenerata in peritonite. A volte basta il *buon senso* a guidarci verso la via migliore, evitando eccessi sia da una parte che dall'altra: nel trascurarsi come nell'intervenire in maniera inutile o eccessiva, intervenire quando i danni collaterali superano i benefici apportati. Bisogna stare attenti anche all'*interpretazione* che si dà del processo di guarigione. Se si è preso un farmaco e si continua a stare male, si può concludere che quel farmaco non ha avuto effetto, mentre se si sta meglio si conclude che è stato il farmaco a guarirci. E il sistema immunitario? È sicuro che non saremmo stati meglio anche senza prendere il farmaco?

Perché per mia esperienza il sistema immunitario e altri meccanismi di autoguarigione sanno funzionare molto bene e svolgere egregiamente il ruolo che è stato loro assegnato, tant'è che sono trent'anni ormai che prendo farmaci sono in via eccezionale, come ad esempio degli antibiotici in caso di infezione. E così facendo guarisco allo stesso modo, se non prima, di coloro che per la guarigione si affidano ai farmaci.

Riguardo la cura dei nostri disturbi, raggiungiamo l'*optimum* allorché riusciamo a rintracciare una qualche connessione diretta tra il disturbo fisiologico e un problema esistente ad un livello più profondo: il vero problema, di cui la disfunzione fisica non rappresenta che una manifestazione.Cogliere questo nesso vuol dire poter intraprendere un viaggio di *esplorazione interiore*, simile ad una caccia al tesoro, da svolgersi nell'isola misteriosa che siamo noi stessi.

L'isola è ovviamente infestata dai pirati, che debbono essere da noi scovati e sconfitti, per poterci infine guadagnare l'accesso al luogo dove il tesoro – ovvero l'ottenimento di un rinnovato stato di salute – è stato nascosto. Come ogni buona storia di pirati insegna, è bene disporre a tal fine di una mappa del territorio ben tracciata e aver acquisito una certa capacità di destreggiarsi tra gli arbusti, i dirupi e le selvagge palmizie dell'isola. Questo significa che siamo facilitati nel compito se abbiamo familiarità con una qualche tecnica o disciplina di autoconsapevolezza, riguardante, oltre il livello fisico, i tanti altri svariati sentieri e meandri della nostra giungla interiore.

Sonno, attività e riposo

Ora apri il tuo cuore, lascia che dal profondo di te sbocchi il fiore più profumato al mondo, il fiore divino nascosto in te.

Nascosto in attesa di essere scoperto e poi inondato di luce e desiderio.

Il desiderio del tuo cuore, il desiderio di attingere finalmente acqua ad una sorgente che non si esaurisce e che è lì per te e per tutti, dentro te.

Amarti ti porta ad aprirti, a far sbocciare ciò che in cuor tuo da sempre tu sei: il vero te stesso, la tua vera essenza.

Un'essenza che profuma di viola e gelsomino, rosa e ciclamino... che ha in sé tutta la gioia di un bambino di fronte al suo gelato e... molto di più; tutti i colori dell'arcobaleno e... molto più; tutte le luci del cielo stellato e... ancora di più.

Devi scoprirlo, proprio come in una caccia al tesoro.

Oh, ne incontri di pirati, di squali e di sirene... ma tu non fermarti, non abbatterti!

Man mano che avanzi streghe e fantasmi diverranno ai tuoi occhi, sempre più, dei piccoli insetti insolenti.

Quando troverai il tesoro, ti renderai anche conto che nessuno potrà mai portartelo via.

Perché nessuno può portare via te stesso da te stesso.

1. La necessità del riposo

Siamo organismi viventi complessi, non siamo trattori né computer, e per questo abbiamo bisogno di un riposo che ci permetta, tra l'altro, di smaltire la stanchezza, rigenerandoci energeticamente.

Alcune ricerche riguardanti il processo d'apprendimento cognitivo hanno evidenziato come in una prima fase, man mano che cresce la concentrazione, il rendimento *salga* gradualmente fino a raggiungere una fase di *massimo rendimento*; in una terza fase, col sopraggiungere della stanchezza, la resa comincia a *scendere*. Così, dopo circa 45 minuti, sarebbe bene fare una pausa di circa 15 minuti, per poter di nuovo aumentare il rendimento che altrimenti, con l'aumentare della stanchezza, è destinato a scendere sempre più.

Un processo analogo, seppur con tempi differenti, potremmo descriverlo per ogni altro tipo di attività: il riposo è fondamentale per poter recuperare le forze e avere un buon rendimento, dal punto di vista sia qualitativo che quantitativo. Cominciare a sentirsi affaticati è il segnale che è tempo di concedersi una pausa: dopo un po' di riposo si può ripartire, avendo fatto quel tanto di recupero che permette di concentrarsi e di operare di nuovo al meglio, invece che perdere via via le forze e la concentrazione per un eccessivo accumulo

di stanchezza. Tenendo conto dell'esigenza di riposarsi ci si stressa di meno, si rende di più e ci si gode di più il percorso.

Quando andavo a scuola, dopo il ritmo tutto sommato tranquillo della scuola elementare (ora scuola primaria), avevamo un solo intervallo in tutta la mattinata: di cinque-dieci minuti alle medie (ora secondaria di primo grado) e di quindici al liceo (ora secondaria di secondo grado). La scuola non mi aveva trasmesso il valore e l'importanza del riposo, di staccare la presa per poter recuperare; tanto che, studiando a casa, ripeteva l'errore appreso a scuola. Studiavo senza interruzione e, dopo un primo lasso di tempo, la mia resa diveniva assai scarsa. Anche cercando di applicarmi la mia mente era come una spugna che non riusciva ad assorbire più nulla, perché troppo piena.

Poi ho compreso l'importanza degli intervalli. All'università c'era il quarto d'ora accademico, ovvero un quarto d'ora di intervallo ogni tre quarti d'ora di lezione: ora sì, che si ragionava!!! Così impostai i miei studi a casa alla stregua del ritmo universitario: tre quarti d'ora di studio, un quarto d'ora d'intervallo. Lo studio mi divenne più gradito e la resa aumentò moltissimo proprio grazie alla costante possibilità di staccare, recuperare e ripartire; inoltre rispettai con cura il giorno settimanale di riposo e imparai a non portarmi mai i libri in vacanza.

I tre livelli di riposo, quello nel piccolo intervallo di tempo, quello settimanale e quello durante le festività annuali, hanno un ruolo diverso. Se nel quarto d'ora si ha un recupero a breve termine, nel giorno di riposo settimanale si ha un recupero a medio termine, in grado di agire su strutture fisiche e mentali più profonde rispetto al primo, mentre nel periodo di ferie o di vacanza c'è un recupero a lungo termine, che riesce a rigenerare corpo e mente ancor più in profondità.

2. Il sonno

2.1. Le fasi del sonno. La qualità del nostro sonno è, per il nostro equilibrio psicofisico, non meno importante di quella del cibo e dell'acqua. Durante il sonno la nostra mente si scarica di molte tensioni accumulate durante il giorno e si ricarica di nuova energia e, grazie al sonno, abbiamo la possibilità di chiudere il sipario sulla nostra giornata, con i suoi impegni, le sue vicissitudini, i suoi problemi, per riaprirlo all'inizio di un nuovo giorno.

Grazie ai sogni alcuni contenuti mentali vengono rielaborati dalla mente in un processo di rilettura e ripresentazione simbolica. Alcuni sogni possono essere vere e proprie esperienze che avvengono ad un livello sottile, come un dialogo con il proprio spirito guida o con altri maestri interiori. Di norma queste esperienze, a motivo della vividezza, della si-

gnificatività e dell'energia che veicolano, sono distinguibili dai semplici sogni senza troppe difficoltà.

Il sonno ha un andamento ciclico. Durante un ciclo, che consideriamo della durata media-standard di 90 minuti, si attraversano tre fasi principali: la fase di sonno REM (associata ai sogni), la fase di sonno profondo e la fase di sonno leggero. Se gli diamo l'opportunità, l'organismo tende ad abituarsi a risvegliarsi ad una data ora, di modo da far coincidere il risveglio con la fase di sonno leggero, la più vicina allo stato di veglia. In questa fase si lambisce lo stato di veglia tanto che, sia durante la notte che al sopraggiungere dell'ora abituale del risveglio, ci si può svegliare spontaneamente.

Nel corso delle altre due fasi – più distanti dallo stato di veglia – la mente cerca invece di evitare, per quanto le è possibile, il risveglio: nella fase di sonno profondo con una decisa attenuazione della sensibilità verso il mondo esterno, in fase REM rielaborando e inserendo all'interno del sogno gli elementi esterni di disturbo. Il risveglio durante le fasi di sonno profondo o di sonno REM può lasciare la persona in uno stato di non pieno risveglio, come se la mente mandasse il messaggio di voler continuare a dormire fino al completamento dell'ultimo ciclo del sonno, ovvero fino alla fase di sonno leggero, nel quale l'organismo si risveglia più facilmente.

Per questo è necessario, per facilitare il risveglio, seguire delle semplici accortezze. È importante avere un'orario-base abituale di risveglio, ovvero l'ora in cui ci svegliamo il più delle volte (ad es. le 7.30). Questa abitudine permette alla nostra mente di autoprogrammarsi, di modo da poterci svegliare automaticamente in fase di sonno leggero. Questo renderà il nostro risveglio più facile e naturale.

Qualora volessimo spostare l'orario di risveglio (ad esempio in vacanza o durante il fine settimana), avremo l'accortezza di spostarlo di 90 minuti in 90 minuti (corrispondenti ad un intero ciclo del sonno), sia nell'anticipare che nel posticipare l'orario del risveglio. Per cui, ad esempio, se il mio orario abituale di risveglio è le 7.30, quando vorrò anticiparlo dovrò farlo svegliandomi o alle 6.00 o alle 4.30, volendolo posticipare dovrò mettere la sveglia alle 9.00 o alle 10.30, ovvero facendolo slittare per intervalli di 90 minuti.

In tal modo garantirò comunque a me stesso un risveglio in fase di sonno leggero, perché ogni 90 minuti rispetto all'ora abituale di risveglio, completato un intero ciclo con le sue tre fasi, mi ritroverò nella fase di sonno leggero. Questo è possibile grazie ad una funzionalità innata e inconsapevole della nostra mente.

2.2. Ora legale. Al fine di mantenere il ritmo sonno/veglia abituale, al passaggio dall'ora solare all'ora legale si dovrà aggiornare l'orario-base abituale di risveglio. Le 7.30 dell'ora solare divengono le 8.30 dell'ora legale, per cui durante il periodo di ora legale i calcoli saranno fatti a partire da questo nuovo orario (8.30) e non più dalle 7.30. Facendo il

passaggio inverso (dall'ora legale all'ora solare) dovrò togliere un'ora non solo al mio orologio ma anche all'orario abituale di risveglio (le 8.30 tornano ad essere le 7.30).

Mettiamo il caso che per motivi di studio, famiglia, lavoro o quant'altro necessiti di svegliarmi entro le 7.30: arriva l'ora legale... e l'orario abituale diviene le 8.30. A motivo dei miei impegni questo orario non va bene. Cosa farò allora? Dovrò sottrarre 90 minuti al nuovo orario di risveglio abituale (8.30 meno 90 minuti = 7.00) e così, se non vorrò perdere il vantaggio di svegliarmi nella fase di sonno leggero, il mio nuovo orario abituale di risveglio dovrà essere le 7.00 (non più 7.30).

Mettiamo il caso che a me piaccia molto dormire e che quei 30 minuti perduti... mi restino un pochino sullo stomaco: prima potevo svegliarmi alle 7.30 – era sufficiente – e ora, a motivo dell'ora legale, sono costretto a svegliarmi alle 7.00! Che peccato!! Come potermi riprendere quei 30 minuti perduti, tornando a svegliarmi alle 7.30? Devo avere la pazienza di recuperarli poco alla volta, 5 minuti ogni 1 o 2 giorni, ovvero facendo slittare l'orario abituale a piccoli passi. In questo modo do alla mente il tempo di riassetarsi senza troppa fatica. Conviene far slittamento l'orario posticipandolo e non anticipandolo: se lo anticipassi (7.30 che divengono 7.25 e poi 7.20...), mi troverei nella posizione di far compiere alla mente uno sforzo di adattamento maggiore. Con un po' di pazienza potremo comunque avere l'orario abituale di risveglio a noi gradito al massimo in una settimana, nonostante l'ora legale.

Quando andavo a scuola, soffrivo molto per una sonnolenza che mi accompagnava durante tutte le prime ore di lezione e il passaggio dall'ora solare all'ora legale (e viceversa) era certamente corresponsabile di questo scompenso. Senza le dovute accortezze (che allora non conoscevo) il mio organismo ci metteva parecchio tempo prima di ritrovare un suo equilibrio nel ciclo sonno/veglia.

Durante il primo anno di università venni a conoscenza della possibilità di ricalibrare la fase del risveglio con un semplice calcolo e i miei problemi di sonnolenza diurna si ridussero improvvisamente del 95%. Sono tornati in parte diversi anni più tardi, quando sono diventato papà: soprattutto nei primi tempi, nostra figlia non sembrava molto interessata al rispetto dei nostri ritmi sonno/veglia!!

In realtà l'ora legale – anche considerando che, con le nuove tecnologie, l'illuminazione consuma molto meno – andrebbe tolta o perlomeno dovrebbe avere uno sfasamento di un'ora e mezza rispetto a quella solare, di modo da potersi allineare facilmente con il ritmo sonno/veglia dell'intera popolazione. Tutta la salute pubblica ne ricaverebbe un grande vantaggio.

2.3. Sonno e meccanismi di autoguarigione. Esiste un processo spontaneo di guarigione e rigenerazione della mente che attiviamo quotidianamente: il *sonno*. In particolare duran-

te la fase REM, quella dei sogni, emergono dinamiche estraniare nascoste, le quali, in sogni particolarmente intensi, possono lasciar trasparire anche il trauma che vi è sotteso. Durante la *fase REM* vengono rigenerati i *primi tre strati* della mente, mentre durante la fase di *sonno profondo* vedono rigenerati gli *ultimi quattro*.⁴ Durante il sonno profondo, un sonno per lo più privo di sogni, la mente contatta i traumi eventualmente presenti nei suoi strati più profondi, quelli che non sono esprimibili tramite immagini. Il corpo possiede meccanismi di autoguarigione e qualcosa di simile esiste anche nella mente. È un atto di guarigione sul lungo periodo, che agisce lentamente ma inesorabilmente, un po' come l'onda del mare che lavora gli scogli nel tempo fino a renderli sabbia. Questo lento spontaneo processo di guarigione dei traumi, agente durante il sonno, permette alla mente di non accumulare traumi su traumi. Se la vita diurna dell'attuale incarnazione provoca nuovi grandi e piccoli traumi, la sua attività notturna determina lo scioglimento di una loro analoga quantità. Altri processi tramite i quali agisce il nostro meccanismo di autoguarigione psichica sono la *creatività*, non solo quella artistica, e la *follia*, che emerge in misura variabile in ciascuno di noi e in modo particolarmente massiccio negli schizofrenici.

Alcuni anni fa ho iniziato ad osservare le origini del mio disagio psichico attraverso la regressione alle mie vite precedenti, da me attuate sotto la guida del Sé, e dopo aver vissuto tale esperienza regressiva per diverse volte mi sono accorto di una cosa: a discapito del fatto che so di vivere come essere umano da circa due milioni di anni, i traumi che mi venivano mostrati risalivano tutti ad un arco di tempo risalente, al massimo, a cinquemila anni nel passato. Inoltre, più mi avvicinavo al tempo presente e maggiore risultava essere la concentrazione e l'intensità dei traumi. C'era qualcosa di precedente ai cinquemila anni, risalente addirittura alle mie vite animali, ma poca roba e poco incisiva, a dispetto di tutti i traumi che in quel lontano passato dovrei aver vissuto. «Come mai?» mi sono chiesto. «Se il tempo non incide sulla guarigione psichica – come avevo ritenuto sino ad allora – come è possibile che sia tutto concentrato in tempi tanto recenti?»

Non ho saputo darmi una risposta sino a quando non ho compreso il meccanismo di guarigione e rigenerazione psichica spontanea generato dal sonno e dagli altri fenomeni sopraelencati. Certamente tali processi di autoguarigione impiegano tempi lunghi, soprattutto per le ferite più profonde e incisive, ma ciò non toglie che senza questi la vita sulla Terra sarebbe già terminata da un pezzo e, se anche fosse continuata, la mente dei superstiti sarebbe una sorta di straccio per pavimenti, fatto a brandelli e poi arso nel fuoco. Beh, scopriamo in tal modo che tutto il tempo che passiamo a dormire, lo spazio della creatività e quello della follia non sono affatto tempo sprecato e che, anche in questo caso, la vita conduce le cose con sapienza.

⁴Dei sette strati della mente tratterò nel prossimo libro.

La dimensione astrale

Massima efficienza, massima resa... siamo forse delle macchine?

Un giorno da dimenticare è un giorno in cui le nostre profondità sono state messa da parte, per dar spazio al grigio colore della produzione ad ogni costo, al lento appassimento della vita e della fantasia, costrette entro orari di lavoro troppo vasti, tanto da coincidere con la vita intera... o giù di lì.

Vivere per avere la possibilità di vivere...

Bell'affare... affannarsi per potersi sedere un giorno stanchi e con il cuore affamato. Già, perché il cuore doveva seguire il percorso tracciato dalle promozioni e dal portafogli...

Un cuore appassito, un cuore spaventato, un cuore reso infine inutile... o giù di lì.

1. Vita umana e dimensione astrale

1.1. Corpo astrale e universo astrale. Quando si separa l'essere umano in *corpo*, *mente* e *spirito*, in realtà non si fa che accorpare più livelli tra di loro; il corpo rappresenta allora tutti i corpi della dimensione naturale, la mente rappresenta la mente, lo spirito (o anima, a seconda della nomenclatura usata) rappresenta, tutti insieme, il corpo astrale, l'anima e lo spirito o comunque tutti i corpi ulteriori. Altre volte ancora, nella dicitura corpo, mente e spirito, i corpi sottili naturali sono inglobati nel concetto di mente e il corpo fisico coincide solo con l'aspetto materiale del corpo fisico. Quando si divide l'essere umano solo in corpo e anima, quell'anima include anche la mente e, a volte, anche il Sé divino. Sono diciture diverse, più generiche di quella da me utilizzata, ma ugualmente valide. Per indicare tutto l'arto inferiore si può utilizzare il termine generico di "gamba" o specificare la sua suddivisione in piede, gamba, ginocchio, coscia: l'utilizzo dell'una o dell'altra dicitura rappresenta un differente grado di definizione, un mettere più o meno a fuoco la questione.

Mentre la dimensione naturale si snoda su più livelli (fisico, vegetativo, energetico, emozionale), la dimensione astrale è costituita da un *unico livello*. Tra le altre cose, questa dimensione media mirabilmente il passaggio dal naturale allo spirituale, possedendo, come vedremo, caratteristiche di entrambi.

La *sensibilità* serve a metterci in relazione con la realtà e per ogni dimensione c'è una corrispondente sensibilità; per cui non avremo per la dimensione naturale quattro diverse sensibilità (quanti sono i livelli e i corpi sottili che le appartengono), ma una sensibilità in cui convergono gli apparati sensoriali di tutti i corpi appartenenti alla dimensione naturale. Pertanto, oltre ad una sensibilità naturale, possediamo una sensibilità astrale, necessaria

per percepire l'universo astrale, e una sensibilità spirituale, necessaria per percepire l'universo spirituale.

Se con la morte fisica i corpi naturali sono soggetti al deperimento, il corpo astrale trascende la morte fisica. Tutti i corpi delle dimensioni ulteriori (astrale e spirituale) sono connessi al corpo fisico da filamenti di materiale sottile, i quali legano i loro centri energetici principali e periferici a quelli del corpo fisico. Al momento del trapasso, questi filamenti si spezzano e la persona inizia a spostarsi verso la dimensione corrispondente al corpo superiore maggiormente sottile tra quelli già completati. Un corpo sottile infatti può essere anche in via di formazione, condizione nella quale, in diverse persone, si trova attualmente il corpo spirituale.

Se con la morte fisica si approda all'universo astrale, il relativo corpo viene utilizzato all'interno di quella realtà quale forma manifesta. Se invece il defunto giunge nell'universo spirituale, il corpo astrale resta nell'omonima dimensione in attesa di poter essere riutilizzato per una nuova incarnazione. Ciò non significa che sia distante sul piano spaziale: è una questione non di spazialità ma di vibrazione. In tale situazione il corpo astrale non è percepito dalla sensibilità spirituale, proprio come non è percepito da quella naturale da coloro che sono incarnati.

1.2. Gli elementi astrali. La realtà che conosciamo può essere letta – in effetti viene fatto da tempo memorabile – a partire da alcuni *elementi*. Tradizionalmente sono terra, acqua, fuoco, aria. In alcuni casi viene aggiunto un quinto elemento: un tempo il quinto elemento era l'etere, ma dopo che Albert Einstein ha sconfessato l'esistenza dell'etere tale elemento è stato chiamato “spazio cosmico” o “vuoto”. Sono i principi sui quali è costruito l'universo astrale.

Personalmente mi sono accorto, nel corso del tempo, che in realtà ve ne sono altri due: la *materia organica* e la *luce*. Grazie a questi *sette elementi*, in virtù delle loro differenti caratteristiche, possiamo identificare le diverse realtà che dall'universo astrale agiscono dietro le quinte del mondo visibile, di cui anche il nostro organismo è parte. Il rapporto tra elementi astrali e funzionamento dell'organismo è studiato in particolare dalla medicina tradizionale indiana, l'*Ayurveda*.

- *Materia organica* è vita allo stato nascente, base, fondamento, nutrimento, radici, remoto passato, substrato della crescita e della trasformazione, corporeità, sensibilità tattili.

- *Terra* è materialità, concretezza, contatto con la realtà, istintualità; è il regno dell'immensamente piccolo.

- *Acqua* è fluidità, scorrevolezza (anche di sensazioni e emozioni), contatto morbido, sessualità delicata (mentre l'istinto sessuale è terra), intimità, sensazioni legate ai movimenti lenti del corpo e alle correnti, assorbimento e assimilazione.

- *Fuoco* è vigore, passione, calore umano, unione del concreto con l'astratto, coinvolgimento, vibrazione, trasformazione.

- *Aria* è astrattezza, rapidità d'esecuzione, pensiero concettuale, relazione frontale *vis-à-vis*, direzione (sia rispetto all'orientamento, sia nel significato relazionale di "dirigere gli altri").

- *Spazio cosmico* è assenza di prossimità, di peso e di vincoli tangibili, distanza priva di confini, prospettiva aperta; è il regno dell'immensamente grande.

- *Luce* è visione, immaginazione, espansione, pensiero che riflette su se stesso (pensare di pensare), consapevolezza, intuizione, contatto a distanza, unità nelle differenze, cogliere il particolare nell'universale.

1.3. Manifestazione della dimensione astrale. Sul nostro pianeta la dimensione astrale è apparsa insieme all'*essere umano*. È solo con l'essere umano, infatti, che la dimensione naturale è stata superata nell'acquisizione di un corpo ulteriore. Cosa distingue più di ogni altra cosa un essere umano da un qualunque mammifero? La postura? La mano? Il DNA? L'elemento fondamentale di distinzione è la presenza del *corpo astrale*. Gli animali non hanno un corpo astrale, mentre l'essere umano sì. I primi ominidi si sono fatti carico di tale acquisizione, avvenuta nel corso di un millennio. Circa due milioni di anni fa, nel primo millennio di vita degli esseri umani, il pianeta entrava nella dimensione astrale. Il corpo astrale apparve negli esseri umani gradualmente, proprio come ora è possibile osservare il sorgere graduale del corpo spirituale in buona parte della popolazione planetaria (tema di cui tratteremo più avanti). Il corpo astrale fu pertanto innestato un pezzo alla volta, per integrarsi sempre più con la dimensione naturale preesistente; di lì ha cominciato a crescere e maturare nell'essere umano.

Ogni ingresso del pianeta in una nuova dimensione o nel nuovo livello di una stessa dimensione inizia con una *fase di passaggio*, la quale permette una prima chiara manifestazione collettiva del corpo sottile che appartiene a tale livello e l'inizio del processo d'in-

tegrazione di quel corpo con quel che c'è di preesistente nelle creature in cui tale corpo inizia a sorgere. Nel suo primo millennio la vita dell'essere umano aveva verosimilmente ancora molto in comune con quella dei *primati*, per poi andarsi via via differenziando da questi una volta che il pianeta si è innestato completamente nella dimensione astrale. Per mezzo del corpo astrale, la vita astrale ha iniziato a manifestarsi negli ominidi che cominciavano a diffondersi sul pianeta.

L'edificazione e la fruizione dei *primi culti religiosi* rappresentano uno spartiacque tra l'esperienza di vita dei primi ominidi e quella caratteristica del mondo animale: riti iniziatici, divinatori e propiziatori, invocazione degli spiriti, culto degli dèi, miti riguardanti la genesi del mondo, le gesta degli dèi e degli eroi, sepoltura dei morti, culto degli antenati, uso di feticci.... Il corpo astrale, essendo il primo dei corpi ulteriori, ovvero di quei corpi che superano il livello meramente naturale, apre l'essere umano a tutt'altri orizzonti rispetto a quelli naturali, fornendogli ad una prospettiva che trascende tanto la morte quanto il mondo fisico.

2. Le religioni astrali: paganesimo e sciamanesimo.

2.1. Il sorgere dei culti astrali. Esistono dei *culti astrali* come esistono dei culti spirituali, ma non esistono dei culti naturali, ovvero culti che si muovano esclusivamente nella dimensione naturale. La religiosità è un tendere verso una realtà che, pur manifestandosi attraverso la natura, è comunque oltre questa. I culti astrali si rivolgono ai venti, ai fiumi, alla terra, agli astri, ma lo fanno considerando il versante astrale di queste realtà, il quale trascende le loro caratteristiche meramente naturali. Poiché la dimensione astrale oltrepassa i confini rappresentati dalla morte fisica e dalla percezione ordinaria della realtà, l'indagine che nel corso dei millenni si è fatta circa questa dimensione ha assunto un carattere religioso, culturale, esoterico.

L'ambito nel quale lo slancio umano verso il trascendente si è rivolto all'universo astrale e al divino è da una parte quello del *paganesimo* e dall'altra quello dello *sciamanesimo*, due realtà molto vicine tra loro e sovente poco distinguibili, come nel caso dei culti dell'antico Egitto. Un caso a parte è costituito dall'ebraismo, il quale, pur affondando le sue radici nel mondo astrale, presenta al suo interno elementi che lo oltrepassano. Il contributo offerto dai profeti d'Israele rappresenta infatti, come vedremo meglio più avanti, un primo affacciarsi della dimensione spirituale tra i culti pagani e sciamanici di una vasta zona del mondo antico.

Lo sciamanesimo è incentrato sulla figura dello *sciamano*, chiamato anche indovino, sacerdote, uomo medicina, stregone, il quale media il rapporto di una tribù con le forze

invisibili che vengono ad aiutare o a disturbare l'essere umano. Nell'antichità sciamanesimo e paganesimo erano gli unici culti religiosi presenti sul pianeta, diffusi un po' ovunque in diverse forme e con caratteristiche differenti.

2.2. *La dimensione astrale nei due emisferi del pianeta.* Fino al sorgere del cristianesimo l'*Occidente* si rivolgeva al divino attraverso culti astrali, ovvero pagani e sciamanici. L'avvento del monoteismo cristiano ha accompagnato l'ingresso del pianeta al primo livello della dimensione spirituale, quello dell'anima. In *Oriente* la situazione si è manifestata diversamente in quanto l'approccio olistico, caratteristico della cultura orientale, tende ad unificare piuttosto che a separare. La separazione è invece un processo preponderante in Occidente, caratterizzato da una prospettiva che tende a mettere a fuoco tramite la separazione e la discriminazione. Così nelle religioni orientali abbiamo una certa coesistenza del livello astrale, del livello anima e del livello spirito, con l'accento che si sposta gradualmente dall'uno all'altro livello nel susseguirsi delle diverse ere, piuttosto che il susseguirsi di culti specifici per ogni livello, come è caratteristico in Occidente.

L'*induismo*, ad esempio, ha in sé caratteristiche del nostro paganesimo, come la presenza di diverse divinità, e dello sciamanesimo, nel carattere magico di certe ritualità e nella copresenza di elementi naturali con elementi che trascendono questa dimensione, come si può facilmente osservare nelle divinità dalle sembianze animali. Al tempo stesso c'è un assoluto, Brahman, c'è la *trimurti* (Brahma, Shiva, Vishnu), ovvero figure divine che permettono, volendo, di vivere l'induismo come fosse un monoteismo, caratteristico del livello dell'anima. Nell'induismo troviamo inoltre una buona apertura verso le altre religioni, elemento caratteristico del livello spirituale.

Così se l'incarnazione di Krishna ha rappresentato per l'Oriente lo spostamento dell'accento dal livello astrale a quello dell'anima, l'incarnazione di Prema Sai rappresenta oggi, in tale contesto, lo spostamento dell'accento sul livello dello spirito.

Non è un caso che l'Occidente, nel momento in cui ha iniziato ad essere influenzato dal livello dello spirito, nel cercare una spiritualità che potesse dare risposta al suo nuovo sentire si sia rivolto all'Oriente, ove già da tempo trovavano posto elementi caratteristici del livello dello spirito. In Occidente abbiamo avuto prima il paganesimo e lo sciamanesimo – finché la dimensione ulteriore in cui era inserito il pianeta era esclusivamente quella astrale – poi il sorgere del cristianesimo – all'ingresso del pianeta nel livello anima della dimensione spirituale – e ora la presenza di una nuova spiritualità, corrispondente dello spirito, il secondo livello della dimensione spirituale dopo quello dell'anima.

Il fatto che un popolo viva centrato su una dimensione o un livello più sottile rispetto ad un altro non è in alcun modo indice di una sua reale evoluzione, perché ad essersi evoluto è solo il guscio, solo la scorza della sua umanità. Quel che rende realmente degno un po-

polo rispetto alla vita e agli altri popoli è il suo grado di luminosità, pace, amore, vita autentica, segno inequivocabile di una vera, radicale crescita dei suoi abitanti.

3. La dimensione astrale intermedia tra la dimensione naturale e la spirituale.

3.1. Il radicamento della dimensione astrale in quella naturale. La dimensione astrale, sospesa tra quella naturale e quella spirituale, si appoggia al mondo della natura e si manifesta in esso. Nei riti sciamanici si fa ampio uso di *piante e erbe*, dalle quali vengono tratti infusi utilizzati per le loro proprietà terapeutiche e purificanti o come ausilio nel prendere contatto con la dimensione astrale, con i suoi spiriti e le sue divinità. Vengono invocate le *forze della natura*, come i venti, la pioggia, la madre Terra, gli spiriti degli animali e delle piante, le forze del mare e dei fiumi, nel tentativo stesso di andare oltre la mera dimensione naturale. Quando si vive un forte e importante passaggio riguardante il corpo astrale, questo ha una manifestazione visibile: il giorno stesso o il giorno successivo si assisterà ad una particolare manifestazione della natura, quale può essere un'inondazione, una nevicata fuori stagione, un arcobaleno..., manifestazioni di cui sono stato personalmente testimone in due distinte occasioni.

Si può anche sorridere di certe credenze, come quella che vede l'arcobaleno quale ponte tra la nostra realtà e l'Asgard, il mondo degli dèi scandinavi... ma se si vede l'arcobaleno, magari dopo decenni che non lo si è visto, a seguito di un evento e un passaggio di grande portata avvenuto nel proprio corpo astrale – come è capitato a me – si capisce che certe credenze non sono mere fantasie, ma l'interpretazione mitica di eventi di questo tipo, un tentativo di dialogo e di messa in ordine di una interazione con la dimensione astrale che, nei popoli antichi, era costante, quotidiana. Anche il divino, all'epoca, si esprimeva e manifestava preferibilmente tramite il corpo e la dimensione astrale, proprio come ha fatto tramite l'anima negli ultimi due millenni e ora tramite lo spirito. Ci raggiunge lì dove noi ci troviamo, nel livello più sottile – e quindi con maggiori potenzialità – tra quelli a noi disponibili.

Le pratiche sciamaniche sono fortemente radicate nella natura e utilizzano elementi naturali, ma lo fanno per uno scopo che è oltre questa, come ad esempio far proprio lo spirito (e quindi il potere) di una specie animale, della quale poi, coloro che lo ottengono, indos-

sano sovente le pelli e i segni distintivi.⁵ Utilizzando forze messe a disposizione dalla natura si cerca di forzare la natura stessa, ad esempio invocando la guarigione da una malattia, o si tenta di agire oltre la sfera meramente naturale, ad esempio liberando una persona da influssi negativi.

Nei culti astrali, tanto sciamanici quanto pagani, ha un ruolo centrale il *potere*: gli dèi sono innanzitutto potenti e ci si rivolge loro per ingraziarseli, affinché vengano in aiuto con il loro potere divino. Tra le altre cose i riti astrali mirano a far acquisire potere ai partecipanti: poteri astrali e quindi non distanti dal potere delle forze della natura, considerando appunto che la dimensione astrale è immediatamente successiva a quella naturale. Il diretto riferimento alle forze della natura – come tutto il quadro d’insieme dello sciamanesimo e del paganesimo d’altronde – permette di focalizzare la dimensione astrale quale universo intermedio tra quello naturale e quello spirituale: le forze della natura vengono invocate e utilizzate per prendere contatto con qualcosa che è oltre di loro. Il legame con la natura è testimoniato sia dal culto, in primo luogo nel *sacrificio alle divinità* dei beni dell’agricoltura e dell’allevamento, sia dalle credenze. Tra queste ultime abbiamo ad esempio la rappresentazione terrena, o comunque strettamente connessa alla terra, delle *dimore degli dèi*, tra le quali il monte Olimpo degli antichi greci o l’Asgard degli antichi popoli scandinavi. In questi contesti *gli alberi* sono luoghi dove spiriti umani o divini spesso risiedono, a testimonianza ancora una volta della prossimità tra la dimensione astrale e quella naturale, mentre *i fiumi* sono visti, da più popoli, come la soglia attraverso la quale poter accedere al mondo astrale, o “mondo degli spiriti”.

Anche l’*astrologia*, fondamentale all’interno dei culti astrali – evidenziata tra l’altro dal mirato e puntuale orientamento di molti templi pagani rispetto agli astri – testimonia questo ruolo intermedio della dimensione astrale. L’astrologia osserva infatti fenomeni naturali e visibili – il moto e la posizione degli astri – per coglierne un significato che trascende la mera sfera naturale. L’astrologo non è un astronomo, ma qualcuno che traccia e rintraccia figure tra le stelle – spesso di animali – che possiedono un potere sul piano astrale, pur restando irrilevanti su quello meramente naturale.

Stessa cosa si può dire delle *pratiche divinatorie* – anch’esse fondamentali all’interno dei contesti pagani – per cui un indovino fa da tramite con il mondo astrale o con gli dèi percepiti tramite questo, per ottenere dei consigli o la predizione di eventi futuri. A tal fine si utilizza l’interpretazione di segni provenienti dal mondo della natura, come anche l’in-

⁵ Il termine “spirito” nel contesto sciamanico corrisponde a quello che altrove, come anche qui, è chiamato “corpo astrale”. Inoltre, quando si parla di spirito di un animale o di una pianta nell’ambito di un culto sciamanico non si intende lo spirito di un individuo della specie alla quale si fa riferimento – dato che effettivamente piante e animali non posseggono un corpo astrale –, ma a qualcosa che sul piano astrale rappresenta una determinata specie vegetale o animale. Così, se si riceve quale animale di potere, ad esempio, un orso, non si riceve lo spirito di un determinato orso, bensì un elemento del piano astrale che corrisponde all’orso, qualcosa che si potrebbe chiamare “orsità”.

interpretazione di sogni, di carte (tarocchi), del fuoco sacrificale e dei resti degli animali sacrificati. Attraverso gli oracoli (nella Grecia antica, celeberrimi furono quelli risiedenti nel santuario di Apollo a Delfi), la divinazione permette il colloquio con le divinità o con le anime dei defunti.

3.2. *Il vincolo di sangue.* Un altro aspetto che caratterizza tanto il paganesimo quanto lo sciamanesimo è il radicamento della cultura e della ritualità di questi popoli nella *tribù*, al cui interno i membri, legati da un forte senso di appartenenza, hanno di norma un vincolo di parentela, ovvero un *legame di sangue*; tale radicamento si traduce facilmente in contrasti e lotte delle diverse tribù tra loro. È un elemento che ritroviamo anche nell'ebraismo, nella costituzione del popolo d'Israele a partire da dodici tribù, discendente ognuna da un suo capostipite.

A proposito del sangue, va sottolineato come nei contesti astrali rivesta una rilevanza del tutto particolare. Il legame di sangue non è solo il legame di parentela acquisito tramite il matrimonio e la discendenza, ma può essere anche frutto di un *patto di sangue*: ci si unisce strettamente ad un'altra persona mischiando il sangue per mezzo di un'incisione. Quel che ne scaturisce è un legame molto forte che, per la sua effettiva portata, non è da stipulare a cuor leggero. Ho potuto capire quanto il legame di sangue fosse, sul piano astrale, qualcosa di reale e concreto allorché, anni fa, decisi di donare ogni tanto il mio sangue, perché potesse essere utilizzato per aiutare coloro che ne avrebbero avuto bisogno. Nell'anno seguente, durante la meditazione, mi resi conto che c'era qualcosa che mi disturbava costantemente e in modo particolare. Visualizzando il problema mi accorsi che era la presenza ravvicinata, sul piano astrale, di due persone a me sconosciute. Purtroppo costoro, come tante altre persone, non veicolavano una bella energia, quanto piuttosto un'energia fondamentalmente oscura, egoica. Presto compresi che erano coloro che avevano ricevuto il mio sangue tramite trasfusione, capendo così che il mischiare il sangue è un atto che ha effettivamente un potere: il potere di creare un forte legame, più forte di quello che si viene a creare tramite un rapporto sessuale. Al fine di sciogliere completamente il legame che si era creato con queste persone dovetti impiegare molte energie e fatica; da allora non ho più donato il sangue.

Mi dispiace per coloro che ne avrebbero bisogno, ma noi non siamo un mero ammasso di cellule e dobbiamo comunque tener conto di quella che è realmente l'intera natura umana, con i suoi limiti e le sue potenzialità. Personalmente non credo sia meglio morire piuttosto che mischiare il sangue con uno sconosciuto – scelta che a volte è stata fatta da alcuni testimoni di Geova –, ma ho comunque capito che mischiare il sangue non è un atto che si può compiere a cuor leggero. Ognuno dovrebbe scegliere in coscienza, sapendo quello a cui va incontro: mischiare il sangue è unire in parte le proprie vite; ciò accade sul

piano astrale, ove grazie al loro sangue mescolato viene generato un forte legame tra le persone.

3.3. *Il caso dell'ebraismo.* Nell'antico ebraismo ritroviamo gli elementi caratteristici dei culti astrali, come il *legame tribale*, legame stabilito appunto dal sangue, inteso nel senso di comune discendenza, legame che dalle singole tribù si estende a tutto il popolo d'Israele. Una separazione del popolo tribale dagli altri popoli viene garantita attraverso l'obbligo di sposarsi esclusivamente tra ebrei o con persone che, a tal fine, si "convertono" all'ebraismo. Nei testi biblici più antichi si può facilmente evincere un *contesto politeista*, dove il dio d'Israele non è l'unico Dio, ma un dio che esiste accanto agli altri dèi: non il Dio dell'umanità, ma il dio del popolo d'Israele. Come gli altri dèi pagani, il dio d'Israele è parziale, collerico, geloso, vendicativo. Nei racconti biblici viene chiaramente evidenziato come ogni popolo abbia i suoi dèi, ad esempio quando il popolo d'Israele entra in conflitto con i popoli limitrofi, ovvero i babilonesi, gli egiziani e i popoli palestinesi.

I resoconti biblici narrano di scontri militari del popolo d'Israele con altri popoli, i quali forniscono al dio d'Israele l'occasione per manifestare il proprio *potere*, ovvero la caratteristica centrale della religiosità astrale. La fuga di Israele dall'Egitto sotto la guida di Mosè, evento determinante nella storia di Israele – per commemorare il quale ancor oggi gli ebrei festeggiano la loro Pasqua – avviene a colpi di *magia*. I maghi egiziani operano gli stessi prodigi di Mosè, solo che Mosè ne compie di più grandi invocando il dio d'Israele (che in tal modo mostra di essere più potente degli dèi egiziani), tanto da costringere il faraone a lasciar partire il popolo ebraico, dopo che questo era stato a lungo schiavo in Egitto.

Nel contesto religioso astrale il *bene e il male* non sono nettamente distinti, e questo avviene già a partire dalla visione degli dèi: questi non incarnano il bene che si contrappone al male, ma un miscuglio di vizi e virtù umane; quel che distingue gli dèi dagli uomini non è una qualità morale, bensì il maggior potere. È solo nella dimensione spirituale che i concetti di "bene" e "male" divengono centrali nella relazione con la divinità. Nel livello dell'*anima* la divinità viene identificata con il bene e coloro che le si oppongono con il male, mentre nel livello successivo della dimensione spirituale, quello dello *spirito*, nonostante il divino sia identificato con il bene, anche il male viene misteriosamente a convergere verso il divino. La caduta che lo spirito provoca della netta contrapposizione del bene e del male quale è percepita dall'anima è assai diversa dalla visione astrale, dove bene e male si trovano ad uno stato confuso e indifferenziato. Lo spirito è in grado di distinguere bene e male ancor meglio di quanto non lo faccia l'anima, solo che i due concetti sono percepiti all'interno di un'economia cosmica più ampia, nella quale il divino trascende tanto l'uno quanto l'altro.

Il primo punto di svolta rispetto ad un contesto ebraico meramente e interamente astrale si ha con la salita di Mosè al monte Sinai, lì dove egli riceve le *tavole della legge*, con su incisi i dieci comandamenti. Quell'episodio segna una svolta e l'inizio di una nuova economia nel rapporto tra Israele e il suo dio, nella creazione di un'alleanza con lui. È solo col passare del tempo che il dio d'Israele viene visto non come un dio tra gli altri dèi, ma come l'unico Dio, il Creatore dell'universo.⁶

Successivamente a questa svolta il dio d'Israele acquista, soprattutto per mezzo dell'*annuncio profetico*, le caratteristiche morali della giustizia, dell'equità, della misericordia, della solidarietà. Questo viene suggellato dal chiedere agli uomini di osservare comandamenti che si situano su tale lunghezza d'onda, a partire dal decalogo ricevuto da Mosè sul monte Sinai. I dieci comandamenti giungono ben oltre le regole culturali esteriori richieste dal dio pagano d'Israele, il dio che vince sugli altri dèi. In quanto leggi morali, i dieci comandamenti sono ben più interiorizzati rispetto, ad esempio, alle norme culinarie culturali.

A questo passaggio faranno eco gli inviti profetici ad abbracciare una religiosità che provenga dal cuore e a non limitarsi ad un culto meramente esteriore. Così la spiritualità ebraica ha la caratteristica di essere una spiritualità pagana con degli elementi nuovi, tesi a condurre il popolo d'Israele verso un nuovo approccio con la vita e il divino. Questi elementi servono a preparare la strada all'avvento del *Messia*, colui cui viene affidato il compito – oggi possiamo dirlo – di accompagnare il passaggio dalla dimensione astrale a quella *spirituale*, aprendo all'umanità la via per potersi incontrare con la realtà divina a partire dal suo primo livello, quello dell'anima.

Essendo stato un passaggio non solo di livello ma anche di dimensione (alle dimensioni naturale e astrale si è aggiunta la dimensione spirituale) è stato necessario che fosse preparato a lungo. Fu una svolta di notevole portata, la quale prevedeva che alcuni valori del passato fossero del tutto ribaltati. Questa è solo questa è stata l'*elezione* del popolo d'Israele: essere un terreno preparato e adatto all'avvento del Messia. Una volta giunto il Messia, Gesù Cristo, il suo messaggio cambierà del tutto la prospettiva sul divino, sull'umanità e sullo stesso ruolo d'Israele; quel che doveva riguardare solo Israele e le sue antiche logiche tribali venne pertanto, gradualmente ma decisamente, allargato all'intera *comunità dei credenti*, qualunque fosse la sua stirpe, qualunque fosse il suo sangue. A questo punto il legame di sangue che conta non è più quello parentale bensì quello che tutta la comunità instaura con Gesù Cristo, bevendo il suo sangue nel rito eucaristico.

Se nel racconto di Adamo e Eva il *legame di sangue* viene in un certo qual modo diluito, presentando loro quali antenati comuni a tutto il genere umano, con Gesù il legame di

⁶ Va considerato che la datazione della stesura dei libri che compongono la Bibbia non segue l'ordine assegnato loro dalla tradizione, per cui il libro della Genesi e il relativo racconto della creazione, con i quali si apre il testo biblico, sono databili successivamente al libro dell'Esodo, nel quale è narrata la storia della liberazione del popolo ebraico dalla schiavitù in Egitto sotto la guida di Mosè.

sangue viene spostato su un piano diverso. La necessità culturale cristiana di legare il rapporto comunitario al sangue così come, per altri versi, la questione di sangue che fu alla base della scissione tra sciiti e sunniti nel mondo islamico (ovvero se l'imām, la guida suprema, dovesse o non dovesse essere un discendente diretto di Maometto) testimoniano la prossimità dell'anima alla dimensione astrale, rispetto al livello ancora successivo, quello dello spirito.

4. Influenze astrali nelle dipendenze

Alcuni anni fa ho partecipato ad un rito d'iniziazione sciamanica e per l'occasione mi è stato dato da bere un decotto di piante della foresta amazzonica, la cosiddetta *ayahuasca*. Prima di darlo a noi partecipanti al rito, lo sciamano ci ha parlato dello spirito dell'*ayahuasca* e del fatto che sarebbe stato in grado di accompagnarci nel vivere la nostra personale esperienza iniziatica. Quel giorno parlò anche di altri spiriti legati a sostanze con effetti psicotropi, come il tabacco e le droghe. Durante quell'esperienza non ho percepito lo spirito dell'*ayahuasca*, ma successivamente mi è capitato di percepire con chiarezza un piccolo spirito uscire da me ogni volta che – allo scopo di non cadere nella dipendenza – ho smesso di bere vino o caffè per un poco di giorni; in entrambi i casi lo vidi rientrare nel momento in cui ho ricominciato ad assumerli. Fumare non ho mai fumato e di droghe non ne ho fatto uso, ma credo che effettivamente – come sosteneva lo sciamano – le sostanze che sono in grado di creare in noi dipendenza siano collegate a un certo ordine di fenomeni, per cui lo spirito di quella sostanza entra in noi allorché iniziamo ad assumerla e si lega a noi nella misura in cui continuiamo a prenderla. Il legame che instaura con noi crea in noi dipendenza.

Mi sono accorto che anche certe *attività di evasione* – che hanno in comune con l'assunzione di determinate sostanze sia il fatto di staccarci un poco dal nostro vissuto quotidiano e sia quello di riuscire a creare in noi dipendenza – possono far entrare in noi, sempre al livello astrale, uno spirito che corrisponde loro. Così è per la dipendenza da televisione, videogiochi, computer, telefonini... Ho potuto appurare questo fenomeno personalmente e direttamente con quella che per alcuni anni è stata la mia attività di evasione preferita, ovvero leggere fumetti. Un giorno in cui ne ho avuti diversi a disposizione, al decimo fumetto letto ho avuto il sospetto che questa attività mi staccasse troppo dalla realtà, per cui decisi di smettere per un poco. Il giorno successivo ho vissuto il medesimo fenomeno che ho potuto notare quando ho smesso di assumere il vino o il caffè: ad un certo punto ho provato una certa tensione interna e, poco dopo, il rilascio improvviso di questa tensione e la percezione di uno spiritello che usciva via da me, attraverso la bocca. Ho ca-

pito come anche la teledipendenza sia ugualmente legata ad uno spirito del genere e così altre forme di dipendenza da attività di evasione, come quella da tifo sportivo.

Un aspetto che accomuna questo tipo di attività è che è difficile capire quella dipendenza allorché la si osserva dal di fuori. Io che dopo aver visto un film mi sento del tutto saturo, ad esempio, ho difficoltà a capire come si riesca a passare otto ore al giorno davanti alla televisione. Ho anche difficoltà a capire come si possa pagare il biglietto per andare allo stadio, visto che volendo una partita la si può vedere in televisione, e ovviamente ho difficoltà a comprendere una dipendenza da sostanze che possono condurre fino alla morte. L'azione di questi spiriti getta luce su tutti questi fenomeni. Possiamo considerare questi spiriti come né buoni né cattivi: quel che è negativo per la nostra vita e per la nostra crescita interiore è il nostro *attaccamento* ad essi. Avendo questi spiriti un potere psicotropo, possiamo anche utilizzarli a nostro favore, purché stiamo attenti a non lasciarci sottomettere dallo spirito. In poche parole, dobbiamo essere noi ad utilizzare lui e non lui ad utilizzare noi.

Più forte è l'*effetto psicotropo* che una sostanza o una data situazione ha su di noi, maggiore è la quantità che ne assumiamo o a cui ci esponiamo e più forte è il legame che creiamo con il suo spirito e la possibilità che gli diamo di creare in noi dipendenza. Il problema si crea nell'attaccamento che sorge in noi a motivo dell'effetto psicotropo della sostanza o della situazione utilizzata. Il non poter fare a meno di qualcosa è un chiaro segno che il confine è stato superato e che lo spirito al momento ci ha vinti. L'unico modo per riprenderci il nostro potere, sia rispetto allo spirito della sostanza che riguardo a noi stessi, è separarci da quel che ci crea dipendenza.

Vi sono sostanze per le quali il problema non è solo nella dipendenza: le cosiddette *droghe pesanti*, ad esempio, possono provocare danni gravi e irreversibili anche in seguito una singola assunzione. Una dipendenza particolarmente insidiosa è quella di chi asserisce, davanti a sé o agli altri, "smetto quando voglio", senza però fare nulla per realizzarlo. Particolarmente insidiosa in quanto non riconosciuta.

Guardami

Un fuoco che arde nel profondo della mia anima, questo Tu sei per me oggi, mio Creatore.

Un fuoco tenue, vasto e disteso, che divampa forte nel cuore e meno nelle membra, che parla di me e di Te, della nostra storia, del tuo amarmi e della mia risposta al tuo amore.

Questo fuoco è il mio o il tuo? Fatico a capirlo, come fatico a capire tante cose, quando mi trovo con Te.

Tu mi riscaldi nelle notti d'inverno, quando la mia anima ha freddo e le mie viscere soffrono per la solitudine. Perché di gente ne conosco ma poi... se Tu non ci sei, non mi sento mai del tutto in compagnia. Non fino in fondo.

Perché il fondo del mio essere appartiene a Te e a nessun altro. Lì tu dimori da sempre, da lì è giunto il tuo richiamo, quella voce, quel sussurro deciso e delicato al tempo stesso, che un giorno dopo l'altro mi ha conquistata.

Tu mi conosci bene, Tu solo mi conosci perfettamente e sai quanta fatica ho fatto per lasciarti passare, per non ostacolare il tuo cammino.

Nelle notti d'inverno non ricusavi il freddo che mi invadeva, nei giorni pieni dell'estate non mi nascondevi la forza bruciante del tuo Sole.

Io totalmente dispersa ma mai smarrita, mai perduta. E sai perché?

Perché se anche ero dispersa, ero persa in Te... e persa di Te. E perdersi in Te, ora l'ho chiaro, è ritrovarsi. Perdersi in Te è trovarsi in modo nuovo, scoprire in sé una nuova natura: la tua.

Pian piano è cresciuta ed è divenuta un mazzo di fiori, che io oggi offro a Te.

Offro Te a Te: offro Te che vivi in me a Te che vivi fuori di me. Ha un senso? È un'offerta che ti è gradita? Credo di sì e anzi, pensandoci bene, credo che Tu voglia solo quest'offerta.

Lì puoi scorgervi qualcosa di Te, lì puoi riconoscermi come figlia tua, della tua medesima natura. Lì puoi leggere, osservare, guardare tutta la strada da me percorsa per raggiungerti, per lasciarti passare.

Altro sacrificio non ti interessa, questo ormai lo so. Tu vuoi il sacrificio dell'ego: abbattere in me l'ostacolo che blocca la tua crescita, il tuo passaggio, la tua fioritura.

E oggi che ti sento come un fiore appena sbocciato dentro il mio cuore, immagino che Tu possa fermarti, anche solo per un momento, per assaporarne il profumo. E immagino che nel fare ciò tiri anche un piccolo sospiro, per poi ritrovarti magari a pensare: «È qui che la volevo portare... e ne è valsa la pena».

Io non so cosa Tu possa pensare di me o di tutti noi. Tu sei talmente oltre tutto ciò... Eppure mi piace immaginare che, nonostante la nostra piccolezza, nonostante il mio essere

infinitesima al tuo cospetto, in qualche modo, foss'anche a tempo perso, foss'anche per mezzo di altre piccole creature, foss'anche distrattamente... in qualche modo ti occupi di me e di ciascuno di noi. Foss'anche con un frammento minuscolo del tuo immenso cuore...

Io sono nulla, sono il nulla di cui, con così grande evidenza, noi creature siamo fatte. La povertà è l'essenza costitutiva di ogni essere. Ma sapendo che in Te c'è tutto, che Tu sei Tutto, io di questa povertà non mi sono preoccupata mai più di tanto. Mi piace immaginarla come un'occasione... come il nostro terreno d'incontro. Io non sono nulla, io non ho nulla... e Tu, nel tuo amore e per il tuo amore, puoi forse lasciarmi, abbandonarmi, dimenticarmi nel nulla?

Questo no, questo non lo credo possibile. Noi potremmo farlo, noi lo facciamo persino con i nostri figli... noi umani sì. Ma Tu non sei uno di noi ed è per questo che sei la mia salvezza, la mia liberazione, la mia speranza, la mia fiducia e il mio amore. Ad un certo livello Tu sei l'unico amore, e non lo dico per me ma per tutti, visto che tutto l'amore profondo e autentico procede da Te.

Ma quanto ci ho messo a scoprire ciò? E se tutta la mia storia con Te non fosse altro che la scoperta del tuo amore? Se non fosse che un imparare a fidarmi, ad abbandonarmi, a lasciarmi nutrire dal tuo amore, lasciandomi da questo condurre per mano fino a Te?

E poi, una volta incontrato Te, scoprire che dentro di me esiste una sorgente di puro amore che non vuole altro che crescere e crescere, per andarsi a posare sul tuo grembo, per andarsi a risvegliare dentro il tuo cuore, tra i tuoi capelli. Quelli che ogni giorno spargono i loro riflessi dorati dentro l'aurora, tra le pieghe della Luna e del suo volto sereno, liberi e sconfinati negli spazi intimi e immensi del cielo stellato.

Tu mi hai presa per mano, mi hai accompagnata lungo vallate a volte dure e scoscese, a volte verdeggianti, a volte desolate... ma mai, mai e poi mai mi hai abbandonata. Forse, in qualche momento, posso essermi sentita sola, ma io, nel profondo del cuore, lo sapevo che Tu eri lì. Credo che ogni essere, nel profondo di sé, lo sappia. Altrimenti come farebbe ad andare avanti, nonostante gli ostacoli da superare, nonostante le sconfitte e le vittorie da sostenere, nonostante le fugaci gioie e le frequenti amarezze?

Tu sei qui quando ci sentiamo soli, Tu sei qui quando sentiamo di poter abbracciare il mondo e vivere in armonia con la vita, Tu sei qui ad ogni nostra vittoria, ad ogni nostra sconfitta, in ogni nostro respiro, in ogni nostra piccola o grande lacrima... versata per gioia, per amore o per mero dolore.

Tu ci sei e questo, stasera, me lo faccio bastare. Non come qualcosa della quale accontentarmi, tutt'altro. Stasera, davanti a questo fuoco che arde in me, questo nostro fuoco, io riesco ad intuire che la tua presenza è Tutto e che non voglio altro. Un Tutto che rende viva ogni cosa, un Tutto senza il quale tutto sembra appassire.

A partire da questo fiore che mi cresce dentro e che, ogni giorno della mia piccola vita e per tutta l'eternità, desidero cogliere.

Per offrirlo a Te.

La dimensione spirituale: l'anima

Un cigno, un giaguaro, una lenta tartaruga, un fenicottero, una balena, un delfino, un cane, un lupo, uno gnu e un maestoso elefante.

Poi la tua anima che corre tra verdi boschi e distese praterie: saltando, cantando e ballando, gioca a fare pupazzi di neve.

È come una bambina e desidera essere rassicurata, consolata, condotta per mano.

Non è la sua pelle a mostrarsi, ma i suoi battiti, la sua vita e il suo grido.

La lasci gridare, piangere e urlare, ridere, gioire e esultare, provando fino in fondo l'ebbrezza e l'amarezza di tutta la tua vita, il suo incanto e la sua dannazione, la sua leggerezza, la sua caducità e tutta quanta la sua nostalgia.

Nostalgia di un luogo lontano ove era di casa, una famiglia nella quale non si sentiva estranea, nei giorni in cui il cielo era suo confidente, l'orizzonte la sua stanza e la Terra il suo parco giochi; quando il fiume era per lei una cetra, il suo costante incedere la sua melodia, la saggezza di un giovane cerbiatto la sua bussola, allorché i colori tersi dell'aurora la facevano giungere fino al Sole.

Nella sua meraviglia, la sua dichiarazione d'amore.

1. Preparazione storica e posa dei sigilli energetici

L'anima rappresenta il primo livello della dimensione spirituale. L'ingresso del pianeta in questo livello ha segnato quindi l'ingresso in un'altra dimensione, quella spirituale, che si è aggiunta alle due dimensioni nelle quali il pianeta era già presente, quella naturale e quella astrale.

Questo processo è stato a lungo preparato nel corso della storia e diverse persone sono state a loro volta preparate per poter svolgere ruoli particolarmente significativi in tale passaggio. Figura centrale è stata quella di Gesù Cristo, che ha condotto il pianeta dentro la dimensione spirituale, al suo primo livello, che per l'appunto è quello dell'anima.

1.1. *Il passaggio dimensionale e la sua preparazione.* Hanno preparato la sua venuta i profeti d'Israele, che lo hanno a lungo annunciato, come anche la comunità ebraica degli Esseni ha anticipato alcuni aspetti della spiritualità dell'anima. Oltre a questa esplicita preparazione ebraica, legata all'attesa del Messia, abbiamo altri eventi che testimoniano – facendo riferimento solo all'area mediterranea – l'emergere di un nuovo sentire e un nuovo pensiero all'interno dell'antico mondo, edificato sulle basi delle dimensioni naturale e astrale.

Tra questi nuclei anticipatori dell'anima troviamo gli antichi filosofi greci, tra i quali Socrate, Platone, Aristotele, oltre al culto monoteista di Ra (il Sole), all'interno del contesto pagano e politeista dell'antico Egitto. Anche l'opera politica e giuridica ateniese di personaggi come Solone e Pericle, possono essere considerati un'anticipazione dell'era dell'anima.

Gesù Cristo, oltre a condurre – a livello mistico e sottile – il pianeta entro la nuova dimensione, ha portato questo nuovo approccio, già presente in forma germinale, a maturazione. Essendo il passaggio del quale si è fatto condottiero un passaggio dimensionale e dovendo inserirvi l'uso dei sigilli energetici – ulteriore elemento di rottura con gli antichi culti – ha presentato a più riprese il suo messaggio alquanto in antitesi con quelli precedenti. «Vi fu detto... ma io vi dico...» era il suo modo di porsi di fronte alle tradizioni ebraiche che in tale passaggio andavano perdendo di validità, mentre «Non fate come i pagani, che...» era più o meno il modo in cui prendeva nettamente e rapidamente distanza dal paganesimo. Gesù ha liquidato i culti della dimensione astrale in due battute, a segnare e sottolineare un nuovo inizio, praticamente senza continuità se non con una parte dell'ebraismo biblico, quella che era effettivamente preparatoria al suo stesso messaggio.

Caratteristici dell'anima sono il monoteismo, la necessità di riconoscere e instaurare una relazione personale con Dio, la centralità della morale per la crescita spirituale, la lotta tra il bene e il male come cardine delle vicissitudini umane. Rispetto alle possibilità fornite dalla dimensione astrale, la dimensione spirituale permette, già a livello dell'anima, di mettere maggiormente a fuoco tanto la realtà divina quanto quella umana. Rispetto all'approccio dell'anima, l'approccio astrale appare interiormente confusivo, fondandosi più che altro su un culto esteriore, il quale deve essere compiuto per soddisfare gli dèi, per ingraziarsi il loro favore. Al pagano non viene richiesto amore per la divinità – la quale, tra l'altro, non è detto che sia disposta ad apprezzarlo –, ma segni visibili di sottomissione alla sua autorità.

1.2. L'anima e i sigilli energetici. Immaginando l'essere umano come un palazzo, possiamo identificare il 1°CE e in parte il 2°CE con la cantina del palazzo e il 7°CE con la soffitta.⁷ Per mezzo di *sigilli* – posti dalle varie tradizioni religiose quali strumenti di lavoro interiore – il campo energetico umano viene limitato e concentrato in una zona particolare. Principalmente per questo motivo si sono creati spazi interni che, come le cantine e la soffitta, risultano poco abitati, venendo piuttosto utilizzati per mettervi ciò che non aggrada e/o sembra inutile. Il contatto con la terra, con le origini, con la corporeità, con gli istinti, con la sessualità è stato in tal modo spezzato (sigillo inferiore), parimenti al pensiero libero, non circoscritto dai confini imposti dalle autorità (sigillo superiore).

⁷ D'ora in avanti i *centri energetici* verranno indicati con la sigla CE, preceduti dal loro numero ordinale.

La posa dei sigilli energetici da parte delle diverse tradizioni religiose, con la conseguente castrazione di diverse istanze connaturate alla natura umana, è stato un primo approccio al lavoro e alla coltivazione della nostra interiorità, successivo e più maturo rispetto alle possibilità fornite all'uomo dai precedenti culti astrali, ovvero dallo sciamanesimo, dal paganesimo, dall'ebraismo. Le grandi tradizioni religiose (cristianesimo e islamismo da una parte, induismo, buddismo, taoismo dall'altra) sono uno stadio dello sviluppo spirituale dell'essere umano successivo alla religiosità astrale e precedente una spiritualità universale, aperta alle diversità e alla pluralità dei percorsi interiori, anche se, come già sottolineato, il cammino dell'Oriente è stato in tal senso diverso da quello dell'Occidente

Per compiere questo passaggio con consapevolezza è bene riconoscere i pregi e i limiti di quel che precede, per poter andare semplicemente e serenamente oltre. I *movimenti di contestazione* che nella seconda metà del secolo scorso si sono attivati in Occidente, per poi muoversi gradualmente nel resto del mondo, sono stati innanzitutto movimenti di contestazione delle tradizioni sociali, etiche e religiose del passato. In passato la religione è sempre stata la colonna portante dell'etica e dei vissuti sociali, ha plasmato le società riflettendovi la propria immagine in modo più o meno fedele, più o meno distorto. Con il diffondersi della messa in discussione della società e dei suoi presupposti, sono saltati i sigilli interiori che ponevano il 1°CE (e il 2°CE, nel caso di rinuncia ascetica alla vita di coppia) come anche il 7°CE al di fuori dello spazio interno sano, permesso, buono e santo, nel quale poter vivere e dimorare.

Si sono create pertanto cantine e soffitte nei nostri palazzi interiori, spazi utili, protetti e in fondo anche sensati. Sensati sì... ma vuoi mettere la differenza rispetto al vivere quegli spazi non come cantine o soffitte, ma come salotti, terrazze o camere da letto?! Ora siamo chiamati a recuperare i nostri luoghi interiori alienati, sgombrandoli del vecchiume accumulatosi, ripulendoli, sanando le crepe e rendendoli finalmente, gradualmente abitabili: riconoscendoli quali parti di noi e della nostra natura umana, ottimi alleati del nostro cammino interiore, ottimi aiuti, da utilizzare con tutte le loro potenzialità e possibilità.

2. Passaggio dimensionale e corpi sottili

Ad ogni passaggio di livello del pianeta, gradualmente emerge nei suoi abitanti un nuovo corpo sottile. Alcuni iniziano ad acquisirlo molto prima di altri, anche qualche millennio prima, affinché al momento del passaggio planetario possano essere pronti ad aiutare, nei diversi ambiti dell'esistenza, coloro che sono nelle fasi iniziali di costruzione del relativo corpo sottile.

Così al tempo di Gesù Cristo la popolazione mondiale stava iniziando, in generale, ad acquisire il primo corpo sottile spirituale, che sarebbe stato insieme al corpo astrale una delle sue componenti ulteriori. Per duemila anni il messaggio di Gesù Cristo è stato atto a sviluppare, in particolare in Occidente, una relazione con la vita e con il divino che fosse all'insegna dell'anima. L'Islam ha portato anch'esso un messaggio adatto a questo scopo, con la differenza che mentre il cristianesimo è centrato sul versante anteriore dell'anima, e quindi sul suo aspetto relazionale, l'Islam è centrato sul versante posteriore – più in basso quello di sciita, maggiormente legato alle sue radici storiche e dinastiche, più in alto quello sunnita – e quindi sul contatto, al livello dell'anima, con se stessi. Il versante posteriore è anche quello più duro, aggressivo, come più dura è la schiena rispetto alla pancia, la quale risulta più morbida e accogliente. Anche la posizione del corpo nella preghiera musulmana – che stende e espone la schiena – rispetto a quella cristiana – che alza le braccia verso l'altro o le giunge davanti al cuore – sottolineano questo differente approccio all'anima. Tutti modi che, complementari tra loro, non presentano alcun motivo reale di scontro, lotta o reciproca opposizione.

Un messaggio spirituale permette di rapportarsi al divino, alla vita, a se stessi e agli altri secondo un codice ben delineato, che facilita lo sviluppo di certe facoltà all'interno di quella vasta costellazione che è l'essere umano. In particolare l'anima permette di mettere maggiormente a fuoco, oltre che il mondo esterno – lo sviluppo dell'anima è correlato, rispetto al corpo astrale, alla formazione di società più complesse – anche il proprio mondo interiore. Così il passaggio dal paganesimo al cristianesimo e all'islam ha rappresentato, in Occidente e in Medioriente, il passaggio da una spiritualità pre-morale a una spiritualità morale, nonostante il nostro continuo, frequente, umano e egoico disattenderla. Al centro di una spiritualità morale si trovano le leggi morali, intese come qualcosa alla luce del quale poter giudicare il nostro comportamento, ben oltre le regole per il culto, centrali e strutturali tanto nel paganesimo quanto nell'ebraismo.

Possedere più o meno corpi sottili non influisce sul processo di realizzazione interiore, nel senso che non lo rende più facile o più difficile, ma solo più o meno grossolano, più o meno sottile per l'appunto. Infatti quel che va combattuto e sconfitto è comunque il nostro ego, a prescindere dai campi sui quali la battaglia si svolge, quindi a prescindere dai nostri corpi sottili e dalle altre nostre strutture interiori, delle quali parleremo più avanti. Quel che va realizzato è comunque il Sé, qualunque siano le strutture che il Sé si trova a trascendere e qualunque siano le dimensioni nelle quali, nel far questo, viene ad affacciarsi. Il susseguirsi di diverse ere, l'evoluzione dell'essere umano attraverso l'acquisizione di nuovi corpi sottili, l'ingresso del pianeta in nuovi livelli e dimensioni, ha a che fare con la storia umana, con la storia della sua evoluzione e non con la storia della realizzazione divina. Questa avviene dentro coloro che le danno spazio, a prescindere dal susseguirsi delle ere.

Non ci si realizza per passaggio di era, ma per adesione alla volontà divina. In tal senso il passaggio di era diviene alquanto relativo, così come il possedere uno, due o più corpi ulteriori. Non ci aiuta né ci ostacola veramente; piuttosto ha a che vedere con la nostra storia e con i compiti che via via ci vengono affidati nel corso del tempo. Chi possiede tre corpi ulteriori non è affatto avanti rispetto a chi ne possiede uno solo; se proprio si deve vedere uno stare avanti e uno stare indietro, questo, agli occhi divini, è legato allo sviluppo del Sé interiore, a prescindere dai corpi che questo, emergendo, si trova ad attraversare. Il Sé si distribuisce tra i diversi corpi, senza per questo aumentare o diminuire l'impegno che a noi è necessario per poterli transcendere.

Tra centomila anni, tra cento milioni di anni, l'umanità non sarà più avanti di adesso, non per quel che riguarda l'aspetto sostanziale dell'esistenza. Non lo sarà se nel frattempo non avrà camminato fianco a fianco delle guide interiori, della luce, della pace e dell'amore divino. Eraclito aveva un'anima appena abbozzata, ma possedeva un grado piuttosto elevato di realizzazione del Sé: una vera rarità, in questo mondo. Stalin aveva un'anima fortemente sviluppata, ma del tutto sottomessa all'ego e... ha fatto quel che ha fatto, assassinando e lasciando morire di fame milioni di persone. In che stato era la sua anima? Quale gelo, quale meschinità e quale tenebra albergavano in lui?

Riguardo il cammino dell'uomo, si può fare quanto suggerito da Gesù, dando «a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio»: quel che è di Cesare, ossia quel che è meramente umano, svilisce quasi del tutto, e quasi del tutto svanisce, se messo a confronto con la natura divina.

3. Il passaggio compiuto da Gesù Cristo

Gesù ha accompagnato il pianeta nel primo livello della dimensione spirituale. La sua storia e il suo messaggio manifestano, ad una lettura attenta, come egli avesse assunto il compito di accompagnare il mondo in questo salto di coscienza. Una chiave di lettura di tale passaggio ci viene fornita dal frequente uso evangelico del paradosso: il paradosso è un ribaltamento di prospettiva e viene utilizzato da Gesù proprio per segnare la svolta epocale della quale si è fatto portavoce, corrispondente niente meno che a un passaggio dimensionale. Entrare nella dimensione dello spirito significa assumere una realtà che conosce leggi e dinamiche proprie, differenti tanto da quelle naturali, quanto da quelle astrali. Questo passaggio è costantemente sottolineato dai paradossi evangelici:

Molti dei *primi* saranno gli *ultimi* e gli ultimi saranno primi (Mc 10,31).

Chi tra voi vuole diventare *grande* sarà vostro *servo* e chi tra voi vuol essere *primo* sarà vostro *schiaivo* (Mt 20, 26-27).

[Il regno di Dio] è come un granello di senape che quando viene seminato sulla terra è *il più piccolo* di tutti i semi che sono sulla terra, ma una volta che è stato seminato cresce e diventa *più grande di tutti* gli ortaggi e fa rami grandi al punto che gli uccelli del cielo possono rifugiarsi sotto la sua ombra (Mc 4,31-32).

Chi si farà *piccolo* come questo bambino è il più *grande* nel regno dei cieli (Mt, 18, 4).

Queste affermazioni mettono in luce come da una prospettiva differente, quella dell'anima, può esserci grandezza nell'essere ultimi e nella piccolezza, ovvero nell'avere *poco potere*. Potere che, ricordiamolo, è la qualità centrale dei culti astrali.

Inoltre:

Beati voi *poveri*, perché vostro è il regno di Dio.

Beati voi che ora avete *fame*, perché sarete *saziati*.

Beati voi che ora *piangete*, perché *riderete*.

Beati voi quando gli uomini vi *odiano* e quanto vi *mettono al bando* e v'*insultano* e *respingono* il vostro nome come *scellerato*, a causa del Figlio dell'uomo. *Rallegratevi* in quel giorno e *esultate*, perché la vostra ricompensa è *grande* nei cieli.

Allo stesso modo infatti facevano i vostri padri con i profeti (Lc 6, 20-23).

Amate i vostri nemici, fate del bene a coloro che vi *odiano*, *benedite* coloro che vi *maledicono*, *pregate* per coloro che vi *diffamano*.

A chi ti percuote su una guancia *porgi anche l'altra* e a chi ti leva il mantello *non rifiutare la tunica* (Lc 6, 27-29).

Il paradosso che per primo appare nei vangeli è quello della nascita di Gesù: il re di Israele nasce in una mangiatoia, in un locale adibito agli animali. Ma il paradosso più importante, quello fondamentale e definitivo, è negli eventi della passione e resurrezione. Il re d'Israele, il Messia tanto atteso, il figlio di Dio viene trattato come un brigante, fustigato, messo a morte, condotto alla croce insieme a due ladri, deriso, oltraggiato. È un ribaltamento di tutto quello che, umanamente, ci si sarebbe aspettati.

Per comprendere bene quale sia stato lo scandalo della crocifissione di Gesù per i suoi discepoli bisogna tornare al fatto che, nella dimensione astrale, al centro c'è il potere. Gli dèi sono visti innanzitutto come coloro che detengono poteri divini, motivo per il quale gli esseri umani hanno bisogno di ingraziarsi. Yhwh, il dio d'Israele, non fa eccezione. Quindi, ai tempi di Gesù, il dichiararsi *figlio di Dio*, intimo di Dio, suo prescelto, suo Cri-

sto e poi finire *appeso ad una croce* è uno scandalo profondo e radicale anche per gli stessi suoi apostoli, che con lui avevano condiviso gli ultimi tre anni di vita.

Ecco il paradosso: un Cristo che si mostra in tutta la sua umana *debolezza* rispetto all'odio e alla cecità dei due *poteri* mondani più importanti, la gerarchia religiosa (rappresentata dal Sinedrio) e il potere secolare (rappresentato dal governatorato romano), lasciandosi trattare nel peggiore dei modi. Gesù non utilizza a propria difesa i poteri divini, che pure aveva utilizzato tante volte nel corso della sua missione compiendo miracoli e guarigioni. Questa cosa fu talmente scandalosa per la mentalità del tempo, che è stato l'argomento utilizzato da molti per schernirlo:

Quelli che passavano di là lo insultavano scuotendo il capo e dicendo: «Tu che distruggi il tempio e lo ricostruisci in tre giorni salva te stesso! Se sei figlio di Dio scendi dalla croce!» Similmente anche i sommi sacerdoti con gli scribi e gli anziani, beffeggiandolo, dicevano: «Ha salvato gli altri, non può salvare se stesso! È il re d'Israele, scenda ora dalla croce e crederemo in lui. Ha confidato in Dio, lo liberi ora se gli vuol bene; ha detto infatti: «Sono figlio di Dio» (Mt 27, 39-43).

Ma lui non fa nulla. Perché? Per portare l'umanità a guardare oltre il livello del mero potere, per portarla a fissare lo sguardo più in profondità, nella dimensione spirituale. Il paradosso della croce ci ha spinti a guardare il divino sotto altri aspetti, oltre il livello del potere. La dimensione astrale è prossima a quella naturale; da tale posizione, per mezzo di poteri astrali, può agire su quest'ultima. Di lì le pratiche sciamaniche, l'utilizzare forze astrali per piegare quelle naturali. La dimensione spirituale ci mostra una realtà differente. La dimensione spirituale si distanzia da quella naturale più di quanto non lo faccia quella astrale (a livello vibrazionale, non spaziale). Sulla frequenza dell'anima è possibile contemplare qualità divine che, pur non negando il potere divino, vanno oltre questo. Si iniziano a mettere al centro aspetti quali la pace e l'amore.

La resurrezione fu l'estremo paradosso, a partire dal quale tutto fu nuovamente ribaltato. La resurrezione di Cristo ci dice che il passaggio nella dimensione spirituale non significa la perdita del potere divino, ma al contrario un potenziamento di tale potere. Un potere tanto grande da sconfiggere quello che, sul piano naturale, è considerato il nemico più potente dell'essere umano e di tutte le creature viventi, il nemico di fronte al quale nessuno è mai sembrato poter fare nulla. Inesorabile, devastante... un nemico di fronte al quale ogni potere terreno non può che ammutolire, un nemico ben più importante e potente dei funzionari imperiali e del clero: la morte.

Sconfiggendo la morte, Gesù mostra che la dimensione spirituale rinuncia solo apparentemente alla vittoria sulle miserie umane; quello che fa è affrontarle in maniera diversa, nuova, rivoluzionaria, puntando ben oltre quel che era stato compiuto fino a quel momento.

4. Dall'era dell'anima all'era dello spirito

4.1. *La fede e la comunità dei credenti.* L'anima significa, tra le altre cose, il superamento della struttura tribale della società umana, tipica del livello astrale. Tramite la chiesa il cristianesimo supera la logica tribale; sia la chiesa cristiana che il califfato islamico si pongono oltre il concetto delle tribù: nasce il popolo cristiano, il popolo islamico, la cui appartenenza è di tipo simbolico, sospeso tra l'interiorità e l'esteriorità, non legata alla stirpe ma alla fede, al credo comune. Un passaggio analogo avviene in ambito secolare, per cui a società centrate sul legame di sangue si sostituiscono società vincolate da un legame astratto, quale la comune lingua, storia e cultura o il comune governo. È il caso, quest'ultimo, degli imperi.

Nella formazione tanto della chiesa quanto dei popoli nazionali vediamo espressa la capacità dell'anima di andare oltre i legami naturali, fisiologici e esteriori, per dirigersi verso un'unità fondata su vincoli che non derivano direttamente dalla sfera naturale, come il legame di parentela, il legame di sangue. Non si è cittadini di un popolo in quanto si appartiene ad una determinata stirpe, come non si è membri della chiesa in quanto si consanguinea degli altri suoi membri. Grazie all'anima la mente umana riesce a sganciare, attraverso un processo di rappresentazione astratta, il proprio funzionamento dalla natura. Il funzionamento mentale legato al corpo astrale necessita comunque di un substrato naturale per potersi definire, mentre con l'avvento dell'anima le realtà astratte assumono sempre più potere all'interno della rappresentazione mentale umana. È a partire da questo dato antropologico che possono realizzarsi realtà sociali svincolate dalla comune appartenenza ad una determinata stirpe, come le chiese e gli stati nazionali.

L'anima possiede capacità e caratteristiche che il corpo astrale non ha. La proiezione antropomorfa sulla realtà divina resta molto forte, ma è comunque assai assottigliata rispetto alla mitologia pagana e alle sue figure divine pre-morali. Nella svolta morale delle religioni monoteiste vediamo come l'anima sia in grado di giungere più in profondità rispetto al corpo astrale, il quale resta vincolato ad un livello più esterno e superficiale. La luce che passa al livello dell'anima riesce a dare valore all'essere umano in quanto tale, ma al tempo stesso si mantiene netta la separazione tra chi è dentro la comunità – come la chiesa o la comunità musulmana – e coloro che ne sono fuori, considerati spesso e volentieri rei di Dio. Questo atteggiamento manifesta il peso che il perimetro della comunità continua ancora a mantenere, sulla falsariga delle nette demarcazioni tribali. Demarcazioni che hanno sempre provocato e continuano a provocare una situazione di costante conflitto

con gli appartenenti agli altri gruppi, considerati – nella logica tribale e astrale – “il nemico”.

Il rapporto tra il divino e l’umano è mediato, oltre che dalla morale e dal culto, dalla fede. Se sul piano astrale il rapporto col divino è mediato da oggetti esterni, in particolare gli elementi naturali invocati e utilizzati nei riti e offerti in sacrificio, al livello dell’anima la mediazione è più astratta, simbolica. La relazione con il divino è mediata dalle sacre scritture e dall’interpretazione che di queste ne dà il clero, da una fede vissuta come adesione a un credo e una dottrina più che come fiducia nella presenza e nella volontà divina. «Non essere più incredulo ma *credente* (Gv 20,27b)» dice Gesù a Tommaso, il quale non aveva creduto all’annuncio della sua resurrezione, volendolo verificare di persona. Si manifesta di avere fede in Dio credendo e aderendo a determinati annunci e articoli di fede. L’adesione può essere compiuta esponendo verbalmente tale credo (professione di fede): «se *confessi* con la tua bocca che Gesù è il Signore e *credi* con il cuore che Dio lo risuscitò dai morti, sarai salvo (Rm 10,9)», afferma l’apostolo Paolo; a questi fa eco Giovanni «in questo conoscete lo spirito di Dio: ogni spirito che *confessa* che Gesù Cristo è venuto nella carne è da Dio e ogni spirito che *non confessa* Gesù non è da Dio (1Gv 4,2-3a)».

4.2. Fasi storiche e corpi sottili. I duemila anni che ci lasciamo alle spalle non hanno l’esclusività della presenza e del funzionamento dell’anima, come se l’anima adesso smettesse di funzionare in noi, come se il pianeta abbandonasse tale livello dimensionale. Ad un livello se ne aggiunge un altro, come ad una dimensione se ne aggiunge un’altra, e quel che precede non viene eliminato ma *affiancato* da quel che segue. Sul piano collettivo lo spirito comincia a formarsi adesso, ma ci sarà sempre fino a che l’umanità abiterà questo pianeta e così l’anima, il corpo astrale e i corpi naturali. Tra cinquemila anni lo spirito farà da base ad un nuovo corpo sottile, proprio come adesso l’anima, primo livello della dimensione spirituale, svolge un ruolo basilare per il secondo livello, quello dello spirito. È come in un palazzo cui, man mano che viene costruito, ad un piano ne viene aggiunto un altro. Quello che è sotto fa da base a quello che è sopra, e di certo non viene eliminato!

La vita dell’anima è vita umana, la vita del corpo astrale è vita umana, la vita dello spirito è vita umana. È come per le età della vita: un adolescente non è più umano di un bambino, che non è più umano di un neonato; il neonato può essere – al livello della crescita più profonda, al livello del Sé – molto più avanti di un adolescente, di un vecchio, di un adulto. Davanti al divino tutto diviene assai relativo – a parte il divino stesso –, ma dal punto di vista della natura umana certi passaggi sono assai significativi e segnano profondamente la nostra storia, proprio come a livello individuale la vita viene fortemente caratterizzata dall’età anagrafica della persona.

La successione delle acquisizioni dei corpi sottili demarcano le età della vita collettiva. L'era alla quale siamo recentemente approdati non è che una tra le tante tappe che hanno segnato e sempre continueranno a segnare – finché saremo su questa terra – il corso della vita umana. In particolare il passaggio attuale segna, sempre sul piano della dimensione spirituale, l'ingresso del pianeta entro un nuovo livello di esistenza, quello dello spirito. Nel prossimo brano tratteremo proprio di questo livello. Ci renderemo conto che i tanti mutamenti che sono avvenuti nel mondo negli ultimi decenni – sempre a seguito di una lunga, a volte secolare preparazione – sono dovuti proprio a questo passaggio. Oggi il passaggio vero e proprio è in fase avanzata e dalla crisi – dovuta alla netta, drastica, a volte drammatica rottura con il passato – è possibile approdare ad una nuova tappa della nostra evoluzione. Oggi è tempo di rimboccarci le maniche per costruire un mondo nuovo, il cui asse portante, essendo il divino la sorgente e il centro esistenziale di ogni cosa, sarà proprio la spiritualità.

La dimensione spirituale: lo spirito

Note che solcano spazi privi di confini... da onde, mulinelli e spruzzi di luce narro le gesta del cuore dell'uomo, immerso e disperso in questo oceano.

Cerco una rotta lì dove non esistono direzioni, ma palpiti e aneliti che, come una cascata, riempiono la vita.

Lì dove c'è solo terra, fango e un po' di verde erba, al mio sguardo fiducioso la vita promette piante e arbusti, alberi e fiori dei più profumati.

Dramma della vita e seme di eterna beatitudine, piantato nella notte dei tempi proprio nel cuore del firmamento, di quel firmamento che placidamente ci accompagna. Finché non inizia a scalciare, per poter nascere dentro di noi.

Una terra ove esistono pozze e ruscelli incandescenti di sangue e miele, fiele e sudore, laghi di lacrime e oceani di bellezza e beatitudine, foreste di sgomento, colline di attese realizzate o disilluse, terreni incolti e campi che rendono frutti su frutti.

Una terra che vive in noi, in vigile attesa di ciascuno di noi.

Ogni era viene preparata da eventi che le permettono, al momento opportuno, di emergere con la dovuta efficacia e da persone che, avendo visto anticipare in loro l'emergere del relativo corpo sottile, possono svolgere il ruolo di antesignani e avanguardisti rispetto alla cultura, all'arte, alla scienza, alla religione. Accanto a Gesù Cristo – colui che più di ogni altro ha accompagnato il pianeta nell'era dell'anima – c'era l'evangelista Giovanni, autore oltre che di un vangelo anche del libro dell'Apocalisse e di alcune lettere apostoliche. All'epoca, mentre le persone iniziavano a sviluppare l'anima, Giovanni aveva uno spirito già piuttosto maturo; tale corpo sottile influenzò notevolmente la sua visione del mondo, della vita e di Dio.

Io ho incontrato Giovanni in questa vita nelle vesti di un ragazzo di circa diciotto anni (io ne avevo trentasei), dall'aurea molto speciale e dallo spirito molto evoluto. Subito, al nostro primo incrociarsi di sguardi, qualcosa ha risuonato potentemente in entrambi: dico "in entrambi" perché, oltre ad aver sentito il potente flusso di energia che ci investiva e ci univa, ogni volta che l'ho visto ho potuto leggere la reazione sul suo volto, la sua sorpresa. Entrambi eravamo candidati per il medesimo ruolo (l'ho capito qualche anno più tardi) e questo ci accomunava oltre ogni dire. Al tempo del nostro incrociarci lungo un corridoio – frequentavamo entrambi lo stesso centro di pratiche olistiche e abbiamo dialogato solo in occasione di una festa lì organizzata – colui che fu l'apostolo Giovanni non era ancora stato chiamato alle prove davanti alle quali è venuto meno, che con esito contrario lo avrebbero reso idoneo al compito al quale, successivamente, sono stato chiamato io. Nel caso in

cui lui fosse andato fino in fondo, io non avrei avuto una tale possibilità: infatti lui fu chiamato al mio attuale compito per quarto, io per quinto.

1. Le radici storiche dell'era dello spirito

Gli avvenimenti e le persone che preparano un evento così ampio come un passaggio di era sono talmente numerosi e variegati che è impossibile farne un elenco esaustivo. Riprendendo la metafora delle età della vita, ci si potrebbe chiedere cos'è che prepara l'adolescenza. In fondo tutta l'infanzia può essere vista, oltre che come una età in sé e per sé, anche come una preparazione dell'adolescenza; allo stesso modo potremmo affermare che i due millenni che ci lasciamo alle spalle sono stati, a tutti i livelli dell'esistenza, anche preparatori all'era dello spirito e tutt'intera questa era è e sarà, tra l'altro, preparatoria a quella successiva.

1.1. Eventi preparatori. Al tempo stesso è possibile elencare alcuni *avvenimenti* che in Occidente hanno tracciato dei solchi convergenti, in modo particolarmente evidente e significativo, verso l'attuale passaggio di era.

- *Scoperta europea dell'America (1492).* Questo evento è stato scelto già da tempo come punto di demarcazione tra il medioevo e la cosiddetta età moderna; l'età moderna risulta a noi particolarmente vicina rispetto al tempo che la precede, per una prossimità che non è solo temporale. L'America ha permesso alla cultura europea di trovare uno spazio dal quale ripartire da capo, su nuove basi. I crimini che furono commessi dagli europei a danno dei nativi americani non sono imputabili al semplice incontro tra i popoli né all'emigrazione; tali crimini compiuti avrebbero potuto non esserci se gli europei si fossero comportati diversamente, e questo evento avrebbe avuto un sapore molto differente. Comunque, nonostante l'orrore, resta il fatto che il continente americano ha permesso alla cultura europea di trapiantarsi su un'altro territorio e di ripartire in forma nuova, libera dal peso storico delle antiche usanze e delle antiche istituzioni. Non è un caso se la *New Age* – il movimento che ha maggiormente assunto la coscienza di questo passaggio di era – abbia trovato il terreno più adatto al suo sviluppo proprio sul continente americano.

- *Passaggio dalla visione geocentrica a quella eliocentrica.* Nicolò Copernico (1473-1503), basandosi su dati rilevati per lo più da altri osservatori, presentò una nuova visione astronomica nella quale ha mostrato come siano la Terra e gli altri pianeti a gira-

re intorno al Sole e non il Sole e i pianeti a girare intorno alla Terra. Abbracciando la visione Copernicana, Giovanni Keplero (1571-1630), basandosi su un ampio numero di osservazioni, descrisse con una certa precisione il moto dei pianeti intorno al Sole, formulando a tale riguardo tre leggi (Prima, Seconda e Terza legge di Keplero), che risultano tutt'ora valide in determinate condizioni. A partire dalle osservazioni compiute con il suo cannocchiale, utilizzando formulazioni matematiche, Galileo Galilei (1564-1642) ha fornito una conferma scientifica e sperimentale alla visione eliocentrica.

- *Nascita del metodo sperimentale e della scienza moderna.* È con Galileo Galilei che nasce il metodo sperimentale, che verrà utilizzato da lì in avanti in tutti i campi del sapere scientifico, dando vita alla scienza moderna. Il metodo sperimentale prende come orizzonte di riferimento la realtà, indagata attraverso l'osservazione e l'esperienza diretta, prescindendo – se si escludono i suoi postulati – da ogni credenza aprioristica, ovvero non verificabile tramite evidenza sperimentale. Questo metodo ha segnato una svolta nel campo del sapere umano, divenuto più rigoroso, strutturato e aderente alla realtà.

- *Nascita della psicanalisi e delle altre correnti psicoterapeutiche.* L'opera di Sigmund Freud (1856-1939) e successivamente di altri ricercatori nel campo delle scienze psicologiche ha segnato una svolta nell'ambito dello studio dell'essere umano. Freud e altri che hanno seguito le sue orme (o se ne sono distanziati) hanno presentato, ad un pubblico via via sempre più vasto, aspetti della vita interiore umana che fino ad allora erano per lo più sconosciuti o ignorati. Lo studio dell'essere umano ha potuto così arricchirsi di tutta una sfera, quella della vita inconscia, che ha mostrato modalità di funzionamento delle quale eravamo, fino ad allora, per lo più ignari.

- *Rivoluzione francese (1789).* La rivoluzione francese, con la sua forte e a tratti feroce critica alle istituzioni politiche e culturali del passato, ha segnato per l'intera cultura europea un punto di svolta in senso libertario e anti-autoritario. I suoi principi cardine di «libertà, uguaglianza e fraternità» rappresentano l'avanzata di una nuova consapevolezza circa il ruolo della persona umana nella società e nella storia.

- *Nascita e diffusione del comunismo e del socialismo.* Bisogna riconoscere al comunismo – che ha trovato il suo principale riferimento (non solo teorico) nell'opera di Karl Marx (1818-1883) – e al socialismo in generale, nonostante tutti i loro limiti, il loro ruolo storico nella limitazione del potere dell'antica classe dirigente aristocratica, dei capitani d'industria e, più in generale, della rigida strutturazione in classi dell'intera società tradizionale. È stato il manganello (molto spesso assai sanguinoso) attraverso cui la sto-

ria ha colpito quel che con altri mezzi non veniva proprio giù, ovvero i privilegi di chi, senza farsene troppo scrupolo, vedeva crescere il suo peso politico e economico per mezzo dello sfruttamento della manodopera di intere folle di persone, ridotte non di rado in regime di semi-schiavitù.

- *Movimenti per i diritti umani.* L'abolizione della schiavitù, i movimenti per i diritti umani, la lotta per la parità dei diritti di tutti i cittadini, a prescindere da genere, credo e etnia, ha accompagnato la crescita di una nuova coscienza circa il valore della persona umana a prescindere dalle categorie sociali di appartenenza.

- *Scolarizzazione.* L'enorme diffusione dell'alfabetismo e dell'istruzione scolastica è giunta, in tempi piuttosto recenti, a rendere il terreno della conoscenza umana ben più vasto e complesso. L'istruzione scolastica obbligatoria ha aiutato interi popoli ad acquisire di una più profonda e vasta coscienza circa se stessi e la realtà nella quale si trovano a vivere.

- *Sviluppo tecnologico: diffusione dei mass-media, delle telecomunicazioni, del trasporto motorizzato.* Lo sviluppo e la diffusione di nuove tecnologie hanno ridotto le distanze e reso il mondo più vicino, ci ha aiutati a guardare oltre i confini della patria, invitandoci a relazionarci sempre più al consesso umano planetario e globale. Un giorno, magari in una prossima era, l'ampiezza dei nostri scambi potrebbe allargarsi ulteriormente, estendendosi oltre i confini del nostro piccolo pianeta.

- *Sviluppo tecnologico: telescopi e sonde spaziali.* Lo sviluppo di telescopi e sonde di rilevamento spaziale sempre più sofisticate ci hanno permesso di ampliare a dismisura la nostra idea dell'universo, ricontestualizzando tutto quel che ci riguarda all'interno di un quadro a dir poco sconfinato.

1.2. Antesignani. Tra gli autori che più di altri hanno contribuito alla svolta che ha portato, nel corso del tempo, al sorgere della sensibilità e della mentalità attuale, vi sono:

- *Emanuel Swedenborg* (1688-1772). Ha presentato un cristianesimo rinnovato che non prende le mosse da teorie stabilite d'autorità dalle diverse chiese, ma dalla sua personale esperienza mistica. In particolare Swedenborg ha avuto il merito di spostare il centro della spiritualità cristiana verso l'interno, nel rapporto di ognuno con la luce o con le tenebre. Ha inoltre evidenziato come angeli e demoni siano in realtà gli spiriti degli esseri umani che hanno vissuto su questa terra e come l'umanità, presa nel suo insieme, possa

essere considerata come un unico essere.

Le sue comunicazioni col mondo degli spiriti sono in grado di anticipare certi temi sia perché Swedenborg aveva un corpo spirituale piuttosto sviluppato, sia perché poté veder sradicato, in lui e quindi anche nel suo cristianesimo, il sigillo superiore. Mantenne però il sigillo inferiore – quello situato tra il 1°CE e il 2°CE – a motivo del quale le sue esperienze nel mondo spirituale risultano fortemente mediate e condizionate dalla dottrina, dai valori e dalle credenze cristiane.⁸

- *Immanuel Kant* (1724-1804). Con il suo rivoluzionario studio della conoscenza umana, nel quale mette l'accento sul modo in cui la ragione organizza la realtà piuttosto che sull'oggetto del suo conoscere, pone le basi teoriche per la svolta soggettivistica del pensiero successivo. Nello studio del funzionamento intellettuale Kant mette al centro non più l'oggetto conosciuto ma il soggetto conoscente, in quella che lui stesso definì una “rivoluzione copernicana” nell'approccio alla conoscenza umana.

- *Allan Kardec* (1804-1869): come Swedenborg anche Kardec, rispetto al passato, ha limitato l'uso dei sigilli energetici, ma lo ha fatto secondo una diversa modalità: a volte le comunicazioni con gli spiriti di Kardec sono del tutto prive di sigilli, mentre altre volte li utilizzano entrambi. Nello specifico Kardec e gli spiriti comunicano utilizzando entrambi i sigilli allorché fanno dietro riferimento al vangelo e alla religione cristiana, mentre i loro colloqui si affrancano da questi mezzi quando prescindono dal cristianesimo.

- *Friedrich Nietzsche* (1844-1900). Ha avuto un ruolo notevole nella critica della religiosità tradizionale cristiana, mostrandone ipocrisie e contraddizioni, tenute a lungo nascoste sotto il tappetino delle “buone maniere” delle società perbeniste occidentali.

- *Hermann Hesse* (1877-1962). Nei suoi racconti ha presentato in Occidente esempi di prospettive spirituali alternative a quella cristiana tradizionale, le quali, partendo da presupposti differenti, non di meno si mostravano in grado di dare risposta alle aspirazioni più profonde del cuore umano. Senza proporre alcun sentiero vero e proprio – era un poeta e un narratore e non un maestro –, non di meno ha evidenziato la possibilità per altri percorsi di esserci, e di esserci efficacemente.

⁸ Il mondo degli spiriti da lui descritto sembra galleggiare come su una nuvoletta. Il suo mondo spirituale è lo stesso e insieme non è lo stesso con cui dialogo io, nel senso che nei miei dialoghi è presente anche l'energia e la vitalità del 1°CE (centro energetico) principale e dei CE periferici sottostanti. Viceversa i dialoghi di Swedenborg sono costruiti senza oltrepassare il relativo sigillo, e questo in entrambe le direzioni del dialogo.

- *Impressionisti*. Nell'ambito pittorico una svolta analoga a quella presentata da Kant in ambito filosofico fu portata avanti dalla corrente di quegli autori che chiamiamo impressionisti, tra i quali Claude Monet (1840-1926) e Paul Cézanne (1839-1906). Questi autori, spostando l'accento sull'impressione del soggetto che percepisce la realtà, sottolineano il ruolo che nell'opera artistica ricopre la propria risonanza e rielaborazione soggettiva. Nel loro ambito hanno segnato anch'essi un punto di non ritorno.

- *Musica leggera (Jazz, Blues, Pop, Rock, Ambient...)*. A partire dal secolo scorso si sono sviluppati generi musicali che, rispetto al passato, sono segnati da una libertà espressiva notevolmente maggiore, testimonianza del desiderio di attingere alle energie che un tempo furono, in ogni ambito, vincolate dai sigilli energetici. In particolare l'uso abituale delle percussioni e di un ritmo a tratti decisamente più accelerato testimonia il coinvolgimento dell'energia legata alla terra e agli istinti, liberata con il superamento del sigillo inferiore.

- *Movimenti di contestazione*. Alla fine degli anni '60 e nel corso degli anni '70 c'è stato un forte attacco alle strutture del passato, ad ogni livello di vita: dall'ambito sociale a quello familiare, dall'ambito artistico a quello spirituale. Rompere gli schemi è stato uno dei compiti svolti dalla contestazione giovanile degli anni '60 e '70 del secolo scorso, oltre che dalle avanguardie artistiche, ed è un processo che ha camminato a braccetto con la crisi della famiglia autoritaria e delle istituzioni religiose tradizionali. Una realtà meno strutturata significa una realtà più nuda, più autentica, disposta a mostrarsi maggiormente per quel che è, visto che più le strutture sono spesse e rigide più è possibile utilizzarle quali paraventi dietro cui, ipocritamente, nascondersi.

Questi e altri apporti hanno contribuito a trasformare la nostra visione della vita e del mondo, in direzione di una percezione più essenziale, estesa, profonda, matura, critica e libera dell'esistenza. Al fine di evidenziare sotto un unico aspetto le qualità dello spirito rispetto all'anima, possiamo dire che lo spirito ha la capacità di penetrare la realtà in modo più diretto, limpido, ampio e profondo, e questo non solo in riferimento alla realtà esterna, ma, cosa che per noi è ancor più importante, rispetto al mondo interiore.

2. Le principali qualità dello spirito

Vediamo ora, una ad una, le principali capacità che lo spirito, di natura più sottile rispetto all'anima, ha portato e continua a portare in noi e nel nostro mondo, caratteristiche grazie alle quali siamo, in tempi recenti, profondamente mutati.

- *Essenzialità*. Lo spirito è in grado di cogliere, in modo assai immediato, il centro di una questione, il cuore di un problema, l'essenza di realtà variegata. Sul piano comportamentale, l'integrazione di questo livello nella nostra vita ha significato veder crollati gli orpelli, i formalismi, le sovrastrutture di cui erano intessute, a diversi livelli, le società del passato. Essenzialità si traduce nella possibilità di cogliere nel nostro simile un essere umano, prima che una persona appartenente ad una data etnia, un dato popolo, una determinata classe sociale, un determinato ambiente culturale, una determinata professione, una certa età, un certo genere, un certo orientamento sessuale, una certa fascia di reddito. Essenzialità si traduce altresì nella possibilità di vivere le relazioni interpersonali di ogni tipo all'insegna di una maggiore spontaneità, autenticità e gratuità. Nell'ambito della spiritualità possiamo, a questo proposito, osservare come nei contesti religiosi tradizionali, facenti quindi riferimento all'anima e ai sigilli energetici, la carità venga facilmente vissuta quale via per acquisire meriti per il proprio paradiso o per ottenere un vantaggio karmico, all'interno di una visione del mondo nel quale la solidarietà umana più profonda, spontanea e autentica viene, spesso e volentieri, pesantemente condizionata dalla mente, dall'ego e dalle strutture sociali.

- *Universalità*. Strettamente legata alla precedente – in realtà tutti questi aspetti sono profondamente connessi, essendo manifestazioni del medesimo livello di esistenza – è l'apertura a quel che è comune e universale, rispetto alla visione assai più parziale dell'anima e, ancor più parziale, del corpo astrale. Lo spirito permette, ad esempio, di superare il fanatismo per la nazione, la patria e la bandiera, aiutandoci, grazie alla sua più profonda visione, a pensare che, se un nemico proprio deve esserci, è l'oscurità e l'egoismo che vive in noi.

Per il resto siamo tutti sulla medesima barca della vita e non è certo il colore della pelle, non è il livello di istruzione o quant'altro a fare, tra di noi, la differenza. La differenza, quella più autentica e incisiva, riguarda piuttosto il nostro mondo interiore, il nostro orientamento verso la luce o verso le tenebre, qualcosa appunto di sostanziale e universale.

- *Interiorità.* Lo spirito, proprio perché è in grado di vedere meglio la realtà, è anche in grado di cogliere più chiaramente e profondamente il nostro mondo interiore. Grazie allo spirito siamo in grado di osservare il versante interno di ogni nostro comportamento, indirizzando la ricerca del divino direttamente in noi stessi, saltando a piè pari la mediazione esterna costituita dalle classi sacerdotali, dalle ritualità rigidamente predefinite, da una dottrina eretta a fondamento e mediazione della nostra personale relazione con la realtà divina. Lo spirito permette di andare oltre tutto ciò, di cogliere in noi direttamente tanto la realtà divina (il Sé) quanto quel che strutturalmente le si oppone (l'ego). Lo spirito ci permette di vivere una spiritualità che abbia più marcati i tratti del personale, dell'intimità, dell'autenticità e dell'essenzialità.

- *Libertà.* Poiché sul nostro pianeta il cammino dello spirito non è legato all'utilizzo di sigilli energetici, di fatto l'approdo al livello dello spirito ha per noi significato un passaggio notevole verso l'acquisizione di una maggiore libertà personale, visto che i sigilli sono un vincolo che la limita notevolmente. Il nostro passaggio di era è segnato da un doppio binario: da una parte l'ingresso nel livello dello spirito, dall'altra la caduta dei sigilli energetici.

- *Ricomprensione del bene e del male.* Nel livello astrale non troviamo ancora una netta separazione tra bene e male, mentre nel livello dell'anima il bene e il male sono percepiti come nettamente contrapposti; la realtà divina viene identificata semplicemente con il bene: Dio è "il Sommo Bene". Il livello dello spirito ci dà la capacità di ricomprensione i concetti di "bene" e di "male" da un punto di vista più ampio, focalizzando l'ego (dal quale il male morale scaturisce) come un elemento del progetto e dell'azione divina su di noi. Rispetto a noi e al nostro agire la separazione tra bene e male resta netta, ma al tempo stesso possiamo renderci conto di come il divino sia oltre questa separazione, quale regista che da dietro il palcoscenico della vita gestisce tanto il bene quanto il male, tanto il Sé quanto l'ego, al fine di ottenere la nostra realizzazione divina. Dal punto di vista divino il bene e il male non esistono. Sono concetti utili a noi esseri umani, in grado di segnalaci la via da percorrere per poter infine approdare alla vita che si trova "al di là del bene e il male".

Personalmente utilizzo i termini "bene" e "male" il meno possibile, dato che facilmente vengono intesi nei loro connotati esterni, ovvero nei comportamenti che di solito vengono considerati come buoni o cattivi, e non nella loro realtà intima, interna. Al loro posto utilizzo piuttosto i termini "Sé" e "ego", ovvero le realtà interiori che sono alla radice di quel che potremmo chiamare bene e male.

- *Rapporto più diretto con il divino.* Lo spirito permette di vivere la relazione con il divino senza bisogno di tante mediazioni esterne alla persona. La nostra relazione con il divino è necessariamente mediata da aspetti di noi come l'apertura del nostro cuore, la nostra capacità di comprensione, il nostro linguaggio, la nostra emotività, il carattere... aspetti che d'altronde entrano in gioco in ogni nostra relazione. A prescindere da ciò, altre mediazioni non sono più necessarie; in particolare una mediazione che si basi sull'autorità indiscussa di sacre scritture, dogmi e classi sacerdotali. Può esserci il cammino comune di un gruppo che si confronta riguardo al proprio lavoro interiore, che medita insieme, ma è tutt'altra cosa: non è una mediazione necessaria, bensì la libera scelta di venirsi reciprocamente in aiuto.

3. Una nuova spiritualità

Tutti questi mutamenti e queste nuove capacità si traducono in nuove possibilità di evoluzione personale e, sopra ogni altra cosa, in un nuovo cammino di realizzazione divina. La ricerca del divino assume pertanto le caratteristiche dello stesso spirito che la mette in opera, al quale ora le modalità del passato, costruite in relazione all'anima e al corpo astrale, vanno alquanto strette. Una spiritualità che sia adatta all'era attuale non può prescindere dal riconoscimento del ruolo e della portata del nuovo livello di vita in cui il pianeta, con i suoi abitanti, è entrato. Altrimenti si sceglie di camminare secondo le antiche modalità, rinunciando alle possibilità che lo spirito ci fornisce e, al tempo stesso, al suo approccio agli altri corpi e alle loro capacità. Un'altra caratteristica dello spirito, relativa al cammino interiore, è infatti quella di riprendere in mano il contributo fornito dai livelli precedenti e di riattualizzarlo utilizzandolo in sintonia con le sue possibilità e le sue esigenze.

Così sono state oggi riscoperte antiche pratiche, come i rimedi naturali per la promozione della salute, l'astrologia, la pranoterapia, i tarocchi... solo per citare alcuni esempi. Queste pratiche sono state riscoperte e rilette alla luce di una nuova consapevolezza; l'astrologia e i tarocchi, ad esempio, vengono utilizzati non tanto nel tentativo di sbirciare il futuro, ma più che altro per conoscere più profondamente il presente, cercando di evidenziare il significato recondito degli avvenimenti, valutandone le prospettive che si aprono per l'avvenire. È un uso più consapevole e profondo delle pratiche astrali del passato.

Stessa cosa si può dire della lettura delle antiche scritture, di cui ho fornito alcuni esempi in *Un misterioso, lento fluir delle cose*. Certi brani possono essere rilette alla luce di una consapevolezza e una sensibilità attuale, evitando d'irretirsi in questioni dogmatiche e dottrinali. Allo stesso modo è possibile rileggere, alla luce di una maggiore coscienza circa il

corso della nostra storia, il ruolo e la portata effettiva di figure come Gesù Cristo, Buddha, Rama, Maometto o quelle degli antichi profeti d'Israele.

Si può sentire e vivere l'aiuto che si offre agli altri come una possibilità di crescita che viene data innanzitutto a se stessi, una disponibilità del cuore che emerge dalla consapevolezza delle proprie e delle altrui necessità. Non c'è bisogno di un comandamento, il quale prevede invariabilmente premi per l'adempimento e sanzioni per l'inadempienza, potendo invece prendere coscienza del fatto che non è possibile veder morire il proprio ego disinteressandosi dei mali che affliggono i propri simili, come non è possibile veder fiorire il Sé senza avere a cuore il destino di tutto il creato e di tutte le sue creature. Si tratta di conseguenze implicite e non di sanzioni e ricompense; non vi sono tribunali celesti che scendono dal cielo o che lì ci attendono, ma c'è una realtà che è quella e solo quella, la quale implica inevitabilmente delle conseguenze: la realtà di quel che si è scelto di diventare. Tale realtà è premio e punizione in se stessa.

Il passaggio dai culti astrali alle religioni dell'anima ha segnato un passaggio tra due differenti dimensioni, nel quale del vecchio approccio si poteva trattenere poco, soprattutto considerando l'affacciarsi dell'utilizzo dei sigilli energetici. Il cristianesimo ha potuto mantenere la Bibbia ebraica solo in quanto, come già specificato, il ruolo d'Israele è stato quello di favorire il traghettamento verso una religione e una società che fossero centrate sull'anima.

Nel tempo attuale non c'è l'ingresso in una nuova dimensione, ma solo un passaggio di livello. Al tempo stesso togliere i sigilli non è come metterli: toglierli permette di ricomprendere tutto il processo, mentre nel metterli tante cose, come i sigilli stessi, vanno prese a prescindere da ogni ulteriore considerazione. Se Gesù Cristo, come già visto, liquidava velocemente sia il paganesimo che gran parte della tradizione ebraica, io, rispetto ai precedenti livelli delle religioni tradizionali, faccio un'operazione diversa, più laboriosa. Poiché lo spirito ci fornisce una maggiore capacità di comprensione, per questo tipo di spiritualità è importante spiegare le cose nei dettagli, di modo da aiutare la consapevolezza delle realtà via via affrontate.

Se il livello dello spirito permette una maggiore consapevolezza riguardo a noi stessi e alla realtà che ci circonda, il terzo e ultimo livello della dimensione spirituale permetterà un maggiore sentire. Alcuni già stanno sviluppando il relativo corpo, al fine di poter un giorno preparare il pianeta al suo ingresso. Proprio come fosse un vestito da indossare sopra gli altri abiti, mi è stato permesso di utilizzare questo corpo per alcuni mesi. Ricordo comunque, una volta ancora, che nonostante questi passaggi siano tappe fondamentali per il nostro procedere lungo il corso della storia, non lo sono per quanto riguarda il nostro uscirne. La storia è come un lungo corridoio da cui, ad ogni passo, si può aprire una porta

che è in grado di condurci fuori di esso. A quel punto non importa dove si sia passati per uscirne, ma solo il fatto che se ne è finalmente fuori.

Fuori del corridoio della storia c'è l'eternità della vita divina.

L'incendio

Un soffio di vento proviene da lontano, un soffio di vento non si lascia afferrare, un soffio di vento parla un linguaggio diverso... una lingua nuova, una vita nuova.

Nuova perché da sempre esiste, perché mai appassisce. Mi tocca e io mi lascio accarezzare, mi consola e io, esausto, mi lascio consolare.

Respiro una nuova aria: un'aria che non è solo l'aria di questa terra umbra, ma per me, in me, è la promessa di altri lidi, altre pulsazioni, altri piaceri, altri incanti, altre visioni.

Oltre i colori, oltre gli odori, oltre i sapori, una realtà che li contiene tutti, perché di nulla ha bisogno; una realtà che ci accompagna lungo la via, ed è ella stessa meta e origine, energia e orientamento.

«Andando oltre ci sono solo Io, non te ne sei forse accorto?»

«In che senso ci sei Tu?»

«Qui uno più uno dà uno, e un miliardo moltiplicato per cento miliardi dà sempre uno. Qui le vostre proporzioni non sussistono e c'è sempre e solo l'Uno, l'Eterno, l'Increato».

«È una logica difficile da comprendere...»

«Non difficile ma impossibile, finché si dimora nello spazio-tempo. Poi ci si rende conto che l'Uno è la realtà più semplice e l'unica ad essere vera fino in fondo».

Un piede nel fango, uno tra le stelle, quando la terra diviene un firmamento e il cielo si tinge dei colori della primavera al tramonto; una brezza impetuosa, soffiando da nord, trasforma tutto l'orizzonte.

Il panorama non è più fuori di me, ma in un non-luogo.

Forse nel suo cuore.

Crocevia di mille stagioni, mentre centomila inverni sono passati e l'azzurro dei suoi occhi non è più disponibile. Giro il mio sguardo verso sud e vedo accendersi una stella. Lì dove prima brillava una foresta in fiamme, il cuore caldo di una stella nascente inizia a brillare, a farsi sentire, toccare, gustare.

«Chi mai afferrerà tale follia?» gridano corvi e cornacchie, nel mentre si allontanano alle luci della sera.

C'è un menestrello che qualcosa sembra sapere, tanto da non poter tacere.

Accovacciato sopra un cedro, inizia ad inviare ai quattro venti le sue note... abbracciate, aggrovigliate come edera a delle grida di giubilo. Per dimenticare tutto il dolore, tutto il tempo trascorso nell'affanno, con l'amarezza che mordeva i calcagni, gli sguardi dei passanti pronti a trafiggere quel poco di serenità.

Poche gocce di balsamo sul suo cuore ferito, umiliato.
Di lì, il suo canto.

«Chi varcherà la soglia quest'oggi?
Chi è pronto a tale lieto ardore? Chi è tanto folle da osare l'impossibile?
Qualcuno risponderà che lì dove l'umano non giunge... il divino giunge per lui!
Così Lui farà quel che va fatto, compirà l'atto fino in fondo....
Generare una stella da una foresta in fiamme».

Vagare nel profondo della notte con una piccola lanterna tra le mani. Il vento che gioca a spegnerla, io che mi affanno a riaccenderla. Ogni volta, ogni giorno, lungo il corso dei secoli e dei millenni. Fiamme che mi hanno bruciato fin dentro le ossa, nel buio della notte, senza emettere alcuna luce. Un gioco di luci e ombre, con i riflessi della Luna che, di tanto in tanto, attraversano l'oscurità.

E io: «Chi sei, cos'è che vuoi da noi? Cosa vuoi da me?»

«Ti fai portavoce delle genti, ma non ti accorgi che, prima ancora che questo, tu sei portavoce dell'azzurro, portavoce dell'azzurro tra di loro».

«Quale azzurro? Quello del cielo?»

«Cielo o mare, alto o basso, che differenza fa? Quel che conta è che la vita sia accolta fino in fondo, fin dove sgorgano le sue sorgenti».

«Fin dove possiamo giungere...»

«Il vostro cuore è limitato, ma l'Eterno non conosce limiti né scrupoli, nel venirvi incontro».

«A cosa ti riferisci?»

«Se anche non hai ali tanto robuste da gettarti a capofitto nel fondo dell'Abisso, ciò non significa che Lui stesso non ti ci porterà».

«E come?»

«Spostando verso di te il suo orizzonte. Oggi vedrai il suo sguardo raggiungerti e mostrarti misteri irraggiungibili alla mente umana.

Oltre la mente... immerso nell'inesauribile Fonte.

Realtà che non potrai comunicare a nessuno perché non vi sono parole in grado di descriverle, esperienze che non riuscirai a pensare perché non vi sono pensieri in grado di veicolarle. Non potrai neanche sentirle.

Le vivrai, questo è il modo più onesto per dirlo.

Il divino non lo si comprende. Un poco lo si contempla, ma ancor più... lo si vive.

Se Lui vuole, puoi viverlo oltre gli orizzonti del tuo piccolo spirito».

Non ho alcun timore di prendere il volo, piuttosto mi dà un poco di ansia l'idea dell'atterraggio: il risveglio nel buio della sua assenza che segue ogni sua manifestazione, l'inverno dopo aver assaporato il nettare dell'estate più limpida, della primavera più feconda.

Una goccia di pioggia che cade giù, dentro il mio cuore... il tempo dell'attesa, l'attesa di un risveglio.

Occhi che si aprono, mani che tremano, braccia che si spalancano e un cuore che batte all'unisono col canto del pianeta: il suo canto più vero, dedicato al Creatore di ogni cosa.

Sangue scorre giù copioso, senza che nessuno sia stato ferito, flagellato, crocifisso...

Non questa volta, non fisicamente.

Perché il sacrificio richiesto, il sacrificio dell'ego, è tutto interiore: insondabile se non da coloro che, avanzando sulla strada, si son lasciati i suoi brandelli dietro le spalle... tanto da divenire vuoti; vuoti al punto da poter risuonare, cavi tanto da poter, come gli occhi, vedere.

Allora chi risplende risplende e chi finge di farlo non è che l'ennesimo inganno. Chi ha dato l'anima, chi non ha risparmiato il suo cuore sa, sente, vede, e raramente ha timore del buio che avanza. Gli altri è bene che ne abbiano, perché i loro sensi sono ancora troppo offuscati, le loro menti prigioniere, il loro cuore indurito. Da un ego non ancora catturato, né flagellato, né crocifisso...

Non ancora.

Arrendersi alla luce

Se tu non incontrassi il buio lungo il cammino, non saresti forse tentato di dare la luce per scontata? Se col calar della sera tu non incontrassi la notte, non ti infastidirebbe forse il giorno, a quel punto ineluttabile e senza tregua?

Estremi che si bilanciano, in una danza cosmica degli elementi.

Cosa sarebbe la profondità, senza la superficie? E il dolore, privato del piacere che deriva dall'essersene liberati?

Cosa sarebbe l'io, senza il tu? E il mare mosso, senza i pesci che, appena sotto la superficie, nuotano tranquilli?

Casa sarebbe la serenità, senza le ombre che la notte si scatenano? Sapendo che anche i sogni, come le stelle, cercano spazi e tempi sui quali correre e navigare...

Come un organismo umano cresce percorrendo diverse fasi, così accade all'umanità presa nel suo insieme. Come il bambino non si dà senza il neonato e l'adolescente senza il bambino così non saremmo quel che siamo senza quel che ci ha preceduti. Anche il sapere avanza attraverso livelli di ulteriore comprensione e di maggior avvicinamento alle cose e ciò fa sì che la realtà non possa esaurirsi in una singola teoria, formula o visione del mondo.

Nel momento in cui utilizziamo un *linguaggio*, che sia concettuale, simbolico, iconografico o numerico, facciamo una trasposizione dal piano della realtà al piano linguistico, ovvero traduciamo le nostre intuizioni, percezioni e emozioni in un insieme di segni linguistici, utilizzati da noi tanto per parlare quanto per pensare. Un linguaggio ha la sua storia, la sua struttura, le sue regole, le sue potenzialità e, inevitabilmente, i suoi limiti. Questa trasposizione dal piano di realtà al piano linguistico corrisponde ad un imbrigliamento della realtà entro categorie, schemi, formule, icone, idiomi che sono altro rispetto alla realtà rappresentata. La realtà viene veicolata attraverso funzioni che tendono come ad ingabbiarla, a ridurla, presentandone una visione inevitabilmente parziale. La realtà, qualunque siano le strutture logiche e analogiche utilizzate, è sempre più grande di esse e ad esse irriducibile.

Tutto ciò non toglie nulla alla validità della comprensione e della comunicazione umana. Bisogna però essere consapevoli che la rappresentazione di qualcosa, per quanto possa apparire efficace e intrigante, non equivale alla cosa stessa. Tale consapevolezza ci permette di non assolutizzare alcuna visione delle cose e questo non assolutizzare alcuna visione si traduce nel non assolutizzare alcuna scienza, filosofia, religione.

Nella percezione della realtà siamo fortemente condizionati da noi stessi e dalle nostre *modalità percettive*. È molto ingenuo pensare che percepiamo con i sensi la realtà così

com'è, visto che la nostra percezione è già un'interpretazione delle cose. Non significa che quel che percepiamo non sia reale, ma piuttosto che la realtà percepita è, per così dire, colorata dal nostro specifico modo di essere in quel dato momento e in quella data situazione.

Un classico esempio, a tale proposito, riguarda chi attraversa un bosco. Costui può essere un adulto o può essere un adolescente che lo attraversa in dolce compagnia con l'intenzione di fare un picnic, ma può essere anche un bambino che gioca o un bimbo che si è perduto, una persona anziana che si riposa o che magari si è ferita e attende soccorso. Costui può essere un militare durante una guerra, che corre il rischio di essere catturato o ucciso dal nemico, può essere un pittore che è andato nel bosco per dipingere i giochi di luce tra gli alberi, le loro ombre, i loro riflessi verde-arancioni, ma può essere anche una donna che anni prima, proprio dentro un bosco, ha subito una terribile violenza. Può essere un cacciatore che attraversa quel bosco in cerca di una preda, può essere un biologo che è lì per i suoi studi o un abitante di un villaggio ai margini di quella stessa foresta che ritorna a casa.

In tutti questi casi, queste persone attraversano il medesimo bosco: ma quanto sarà diversa – a seconda delle situazioni – la percezione di quel bosco! La loro personalità, le loro intenzioni, le loro emozioni, la loro storia, i loro gruppi di appartenenza, le loro conoscenze... tutto concorrerà a costruire la loro personale percezione dell'ambiente. Si trattasse di Cappuccetto rosso poi...

Oltre ai suddetti fattori, la percezione della realtà è relativa alla *prospettiva* da cui viene osservata, al punto di vista del soggetto che la percepisce. Una cosa è osservare tale bosco da nord, una da sud, una da ovest, una cosa vederlo dall'alto di un monte o di un elicottero, un'altra vederlo da dentro, una cosa è guardarlo di giorno e un'altra cosa ancora in una notte di luna piena o in una notte del tutto buia. Una cosa d'inverno, pieno di neve, una cosa in primavera, pieno di polline e germogli... anche l'odore, in questi ultimi casi, è diverso. Una cosa è come vive e conosce il bosco un animale del sottobosco che si muove sempre lungo il terreno, da come lo vede, lo percepisce, lo sente e lo vive un uccello o un animale che si muove tra gli alberi.

È una questione di punti di vista. Il punto di vista è relativo al soggetto percepiente, alla sua posizione, alla sua situazione ed è relativo anche agli strumenti attraverso cui può avvenire la percezione. Posso osservare lo stesso bosco ad occhio nudo, con un binocolo, con un microscopio, con occhiali ad infrarossi; posso ascoltarne i rumori amplificati, gli odori dopo averli trattati, o usare uno strumento per poterne studiare il sottosuolo. Posso osservarlo attraverso una telecamera o posso visualizzarne le variazioni di temperatura con un termografo... e via dicendo.

La relatività del punto di vista è tutt'altra cosa dal *relativismo*, che è una sorta di degenerazione rispetto al carattere non-assoluto della nostra conoscenza. Se io osservo quel bosco da nord, ho in primo piano certi alberi e una certa prospettiva, se lo osservo da sud ho in primo piano altri alberi e il bosco in un'altra prospettiva; se l'osservo dall'alto ho in primo piano le fronde, dal basso i fusti e le radici, se lo osservo da dentro lo vedo stando immerso nelle sue ombre e da fuori stando immerso nella luce esterna. Cambia ciò su cui pongo l'accento, cambia il rapporto figura-sfondo, quel che è più facilmente percepibile rispetto a quel che lo è meno; cambia l'ampiezza delle singole cose all'interno del quadro percettivo, le loro attuali condizioni, le mie possibilità sensoriali... ma non cambia l'oggetto. L'oggetto è quello e solo quello. Se quel bosco è una zona della foresta Amazzonica non posso affermare che sia la foresta di Sherwood, e se lo dicessi sbaglierei. Qualcosa è esatto, vero (l'affermazione: «Quel bosco è parte della foresta Amazzonica») mentre qualcos'altro è sbagliato, ingannevole, falso (l'affermazione: «Quel bosco è la foresta di Sherwood») e non corrispondente alla realtà.

Fenomeni del tutto comuni quali l'innamoramento, la fame, la rabbia, il ricordo, l'eccitazione, la commozione, la paura, la fretta... mettono in chiara evidenza come l'aspetto soggettivo sia una componente essenziale e sostanziale dell'atto percettivo. A ciò va aggiunto senz'alto l'influsso di energie luminose o oscure agenti dall'interno o dall'esterno. Sebbene innumerevoli fattori relativizzino la percezione e la sua congruenza con l'oggetto reale percepito, questi non annullano l'oggetto stesso, non annullano la sua realtà né distruggono l'importanza e la fecondità dell'atto percettivo, che rimane l'unico, valido punto di partenza della conoscenza umana.

Un essere ricco e complesso che vive a diversi livelli d'esistenza qual è l'essere umano non può che venire osservato da diverse prospettive complementari: medicina, psicologia, antropologia culturale, antropologia filosofica, spiritualità, sociologia, statistica, politica, storia, diritto... È normale che focalizzando qualcosa nell'ambito di una data disciplina i fenomeni osservati vengano letti in base ai criteri e alle categorie di quella disciplina: con un paio d'occhiali dai vetri bluastri le cose si vedranno bluastre, mentre se le lenti sono rosse la realtà apparirà rossiccia... e così via.

Le diverse discipline sono le lenti che mettiamo alla nostra mente per osservare meglio. Focalizzano la realtà, ma nel focalizzarla ne offrono inevitabilmente una prospettiva parziale. Così uno stesso fenomeno, ad esempio un forte stress unito ad un'intenso stato d'insoddisfazione, viene analizzato diversamente da un medico (che guarderà innanzitutto alla funzionalità del sistema nervoso), da uno psicologo (che evidenzierà, nel presente come nel passato della persona, episodi e condizioni di vita tali da poter motivare lo stato di stress), da uno sciamano (che cercherà di allontanare dal soggetto eventuali influssi nega-

tivi) o da un insegnante di meditazione (che guarderà innanzitutto all'orientamento generale della persona, con particolare attenzione al binomio Sé/ego, e alla pratica meditativa).

Difficilmente un solo operatore può essere esperto di tutte queste discipline ed è quindi normale che egli resti nel proprio ambito, attenendosi alla griglia d'interpretazione che ha assimilato. Quel che può comunque evitare è la presunzione che il proprio ambito sia l'unico o l'unico valido. Opera nel modo più efficiente e onesto colui che, riconoscendo i limiti del proprio approccio, non li rinnega nel momento in cui gli dovesse capitare di toccarli.

Una persona accusa un forte stress e un intenso stato d'insoddisfazione e decide di affrontare la questione da un punto di vista medico. La persona ha un problema e, a partire dalle sue considerazioni e in base a come questo problema si presenta, decide di affrontarlo in un determinato modo. A quel punto, salvo un'evidenza contraria, è fondamentale continuare con quel tipo di approccio fino in fondo. Per il fatto che lo affronta e analizza a partire dalla medicina, mettendo quindi al centro dell'attenzione il proprio organismo, non smette per questo di avere una mente né di essere passibile di influssi negativi né di avere un ego. Le discipline tendono ad essere separate, ma la persona resta unita e di questo va sempre e comunque tenuto conto. Scelgo un approccio, vado fino in fondo in quella direzione, ma non dimentico che in me lavorano molte altre istanze. Al momento opportuno potrei semplicemente riconoscere, pur proseguendo nella prospettiva scelta, che ci sono altri fattori in gioco. Questo semplice riconoscimento può aiutarmi a non cadere in posizioni oscurantiste, che nella fattispecie, a seconda del caso, potremo chiamare riduzionismo organicista, psicologista o spiritualista.

Riconoscere il limite intrinseco della disciplina che sto utilizzando significa non fare di quella prospettiva un assoluto; ciò mi risparmia cantonate altrimenti inevitabili (perché costretto a forzare ogni fenomeno entro un'unica griglia d'interpretazione), i cui effetti possono risultare gravi e, in alcuni casi, addirittura letali.

La coscienza umana ha una sua luce naturale. È come la luce dei fari di un'automobile, di una lampada, di una candela, di un piccolo display; è una luminosità data dalla conoscenza di qualcosa, ottenuta grazie all'esperienza, allo studio, all'applicazione. Un medico, grazie alla sua conoscenza, vede nel corpo cose che altri non sono in grado di vedere, e così un agricoltore, una madre, uno psicologo, un ingegnere, un marinaio, un idraulico... L'essere esperti di qualcosa permette loro di cogliere elementi di quel campo d'indagine che altri non colgono e che essi stessi, senza la luce della loro conoscenza, non saprebbero cogliere.

Qui non conta quanto si è vicini alla realtà divina, ma è una possibilità che appartiene alla natura umana a prescindere dal rapporto col divino, analogamente a quel che avviene

per la forza e l'avvenenza fisica, le doti artistiche, le capacità intellettive o particolari forme di sensibilità. Anche il loro sviluppo è, nel suo aspetto umano e naturale, autonomo rispetto al grado di bellezza interiore di chi ne è portatore. La luce divina è altro rispetto alla luce naturale della conoscenza e scaturisce, come l'amore, direttamente dalla realtà divina. Quel che la luce divina permette di fare è innanzitutto conoscere, contemplare, amare il divino stesso. E non vi è niente di più importante di questo, in ogni luogo, tempo e dimensione: conoscere e amare il divino, dentro e fuori di noi. La luce divina possiede anche il potere di mostrare ogni cosa che appartenga al campo delle conoscenze e delle attività naturali, ma nonostante ciò riconosce e rispetta la natura che lei stessa ha generato, la sua autonomia. Per cui, se interviene tramite un'ispirazione, lo fa senza annullare né violentare le caratteristiche naturali del canale attraverso cui la fa passare.

Dietro l'ispirazione artistica, scientifica, tecnologica, artigiana c'è una luce che di norma viene concessa da uno spirito atto a svolgere una tale funzione, funzione che nell'antica Grecia si riteneva svolta dalle cosiddette "muse ispiratrici". Questa luce, nel momento in cui arriva al recettore umano, si colora della sua esperienza, storia, personalità, intelligenza, sensibilità, emotività, oltre che della sua epoca, del suo popolo e lingua di appartenenza, del suo bagaglio d'informazioni, del suo grado d'istruzione, della sua visione del mondo. Questo e solo questo è il fenomeno dell'ispirazione, nella spiritualità come in altri ambiti: una luce che esalta le caratteristiche naturali del canale umano in cui si riversa, non annullandole né violentandole.

Per questo motivo nessuna parola può essere detta "Parola di Dio", come se l'avesse scritta o pronunciata Dio in persona, senza tener conto dei canali attraverso cui quella luce è stata veicolata. Anche un *Avatar*, l'incarnazione di una "briciola" del Creatore, possiede un corpo umano, cresce in un dato popolo e contesto sociale, ha una determinata età e condizione fisica, ha un certo grado d'istruzione scolastica e conosce i limiti che sono propri della natura umana e del suo linguaggio. Il suo messaggio è inoltre rivolto a determinati popoli in una data epoca per cui non è mai qualcosa di assoluto. Solo il suo essere divino totale, oltre i limiti che si è autoimposto con l'incarnazione (tra i quali eventuali sigilli energetici), lo è.

Una visione del fenomeno dell'ispirazione divina che non consideri il fattore umano distorce il fenomeno stesso, rendendolo disincarnato, assolutistico, irrealistico. La luce che viene dal Sole passa attraverso l'atmosfera e accende la realtà che incontra di luminosità, colori e calore, proprio come la luce dell'ispirazione raggiunge un determinato autore. Come il Sole non cancella la Terra ma la ravviva, l'ispirazione non cancella affatto l'umanità dell'autore ma, al contrario, la mette ancor più in evidenza. L'ispirazione esalta la sua originalità e specificità, non la distrugge. Se pensiamo a grandi mistici del passato, agli esseri illuminati dalla luce divina e li consideriamo uno ad uno, possiamo accorgerci di

quanto siano diversi uno dall'altro: ognuno di loro è come un continente. Come Europa, Africa, America, Asia, Oceania e Antartide sono diversi tra di loro, così lo sono Gesù, Buddha, Maometto, Zarathustra, Rama, Lao-tze; molto diversi tra loro, ognuno gode di proprie particolarità, ognuno possiede un'identità unica, irriducibile e facilmente riconoscibile.

Allo stesso modo i differenti percorsi spirituali si distinguono l'uno dall'altro, mettendo in luce aspetti diversi della vita umana e divina. Come nel caso del bosco, mettono in primo piano realtà diverse, pongono l'accento su un aspetto della vita piuttosto che su un altro, propongono un approccio all'umano e al divino e un linguaggio che è loro caratteristico. Presi nel loro insieme sono in grado di dirci una cosa fondamentale: nessuna religione e nessuna pratica spirituale può esaurire la ricchezza e varietà della dimensione umana né tantomeno, infinitamente meno, può farlo rispetto alla realtà divina. Se nessuno sguardo può includere tutto il bosco, con le sue prospettive, le sue realtà, le sue stagioni... tanto meno può includere tutta la realtà umana e ancor meno, infinitamente meno, quella divina.

Essere coscienti di ciò è un grande passo avanti sul sentiero della consapevolezza. Colui che crede che la sua religione sia la migliore di tutte, se non l'unica, somiglia al bambino che pensa in cuor suo: «Il mio papà è il migliore del mondo!» e questo, ovviamente, senza conoscere gli altri papà. Risponde ad un bisogno umano – il credere che ciò a cui ci dedichiamo sia la cosa migliore e che non potrebbe esserci niente di meglio – ed è un bisogno che va rispettato. In fondo ha una sua ragion d'essere: voglio essere certo che non sto sprecando le mie energie e il mio tempo.

A volte l'equivoco nasce dall'aver avuto esperienza del divino in un preciso contesto religioso. Una persona sperimenta il divino nell'ambiente musulmano, un'altra in quello cristiano, un'altra nell'ambito confuciano. La prima potrà crederlo relegato tra le mura – non solo fisiche – di una moschea, la seconda tra quelle di una chiesa, la terza tra quelle di un tempio confuciano; fedeli delle rispettive comunità, inoltre, si adopereranno al fine di condurlo a tali considerazioni.

Quel che un ricercatore può fare in tal senso è cambiare prospettiva, cambiare la questione di fondo, passando dalla domanda: «La mia religione è la migliore *in assoluto?*» ad un'altra domanda: «Il sentiero sul quale cammino è il migliore *per me?*» Trovo molto sano che un ricercatore, ad un certo punto del proprio percorso interiore, si ponga seriamente questo secondo tipo di domanda, chiedendo risposta al Sé, alla sua guida interiore, al divino. Se la domanda è fatta con il cuore, la risposta sicuramente arriverà e quando arriverà, per il tempo che la persona resterà su quel sentiero, saprà che non lo sta percorrendo perché così gli è stato insegnato e trasmesso dalla sua famiglia o perché è il solo che conosca o per qualunque altro motivo vi si trovi. Qualunque percorso farà, lo farà sapendo che è ciò che il divino ha scelto per lui: quindi sì, il più adatto e il migliore... *per lui*.

Questa consapevolezza gli permetterà di osservare i pregi del suo sentiero spirituale senza sentirsi in dovere di rinnegare quelli altrui. Ogni religione è in grado infatti di aiutarci nell'avvicinamento al divino, così come ogni religione può essere utilizzata per gli scopi più biechi e disumani. Una religione non è altro che un veicolo: come ogni altro linguaggio può veicolare guarigione o morte, verità o menzogna, grazia o dannazione, amore o ego a seconda di colui che la utilizza, di quel che cela nel suo cuore. Per cui non c'è troppo da meravigliarsi se in nome della religione, o indossando abiti e simboli religiosi, vengono commessi i crimini più atroci. Un linguaggio non ha il potere di mutare il cuore dell'essere umano, cosa che può essere ottenuta solo da una trasformazione interiore, avviata come risposta ad un invito.

È assai semplicistico e ben poco onesto il tentativo di affossare ogni religiosità umana adducendo a motivo il fatto che, in nome delle religioni, sono state commesse e vengono tutt'ora commesse tante atrocità. Sono quelle stesse atrocità che l'essere umano compie a prescindere dalle religioni, presenti in ogni campo, in ogni luogo e in ogni tempo dell'esperienza umana. Tale atteggiamento diverrebbe onesto se riconoscesse al contempo che diverse persone hanno, grazie alla loro esperienza religiosa, raggiunto vette che nessuno ha mai raggiunto al di fuori di questa.

Comunque, nel momento in cui l'esperienza religiosa penetra più a fondo, l'ausilio dato da una religione codificata diviene superfluo e per lo più inutile. Allorché ci è dato di vivere la relazione con il divino nella contemplazione, comprendiamo che ogni mediazione concettuale e simbolica, all'interno di quel silenzio, non può che essere d'ingombro: un filtro che può rallentare il flusso della meraviglia e dell'amore, un costrutto eccessivamente rigido e pesante, un inutile ostacolo.

Contemplo la vita divina accanto alla vita creata. L'immagine che si presenta alla mia mente mi ricorda le immagini delle nebulose prese dai telescopi: è come se la vita creata fosse la nebulosa e la vita divina lo spazio nel quale è inserita. Vedendo un'immagine del genere, noi siamo attratti dalla nebulosa, vediamo innanzitutto la nebulosa e difficilmente ci occupiamo dello spazio nel quale esiste. Così è nella vita umana: il divino è presente ovunque, ma noi siamo attratti da quel che possiamo cogliere con i nostri sensi.

Il corpo fisico e i corpi sottili non sono adatti a contemplare il divino da loro stessi, solo il Sé divino può farlo, oltrepassando la realtà dei nostri corpi. Il divino contempla il divino, la materia percepisce la materia, lo spirito vede e conosce le realtà spirituali. Così, se il divino vuole manifestarsi a noi umanamente, non può che compromettersi. È come se lo spazio nel quale si trova la nebulosa, per farsi percepire ai nostri sensi, si colorasse improvvisamente di rosso o di viola, o iniziasse a lampeggiare o a tracciare un diagramma tutt'intorno per indicare se stesso.

Quando il divino si manifesta alla nostra umanità si rende a noi sensibile attraverso qualcosa che, di per sé, non gli appartiene e si compromette con noi: fa un compromesso con i nostri limiti umani. Quando io comunico con il Creatore, le parole che ne scaturiscono mi riempiono il cuore e mi imbarazzano al tempo stesso: perché sono solo parole e Lui è tutt'altro. Lui si presta al limite della nostra comunicazione e questo mi commuove, ma sono ben cosciente che Lui è dietro quelle parole un po' come il Sole è dietro la luce della Luna che, passando attraverso i vetri delle finestre, entra ad illuminare una stanza: quel che si può osservare dentro la stanza non è certo il Sole, nonostante sia il Sole a permettere di vedere le cose. Vederle in un modo che resta profondamente vincolato sia a chi veicola le parole, sia chi le riceve.

Quelle parole non hanno molto a che vedere con la realtà divina in sé, ma sono una comunicazione tra il divino e l'umano, un ponte lanciato oltre quei profondi confini. Hanno a che vedere tanto con il divino quanto con l'umano, proprio come un ponte esiste in quanto sospeso tra due rive. Le parole divine sono senza forma e, se proprio dobbiamo dar loro una forma, allora quella forma è tutta quanta la creazione, compresi noi stessi.

Illudersi che il proprio modo di percepire la realtà divina sia quello giusto e che gli altri modi siano quindi semplicemente erronei è indice di ben poca consapevolezza e di una buona dose di chiusura mentale, la quale scaturisce da una assolutizzazione dei propri schemi. Quel che vi è di Assoluto è il Creatore e non certo gli schemi mentali che utilizziamo nel percepirlo e nel comunicare ad altri la nostra esperienza. Da questo punto di vista i dogmi religiosi appaiono come un tentativo di rendere istituzionale l'ingenuità e l'arroccamento sulle proprie posizioni che scaturisce da tale ambiguità, dalla confusione tra quel che il divino È e quel che appare alle nostre limitatissime capacità percettive, cognitive e linguistiche.

Non è solamente per ingannare il tempo che da sempre, ad ogni latitudine e longitudine del globo, i mistici insistono sull'impossibilità di comunicare in modo adeguato le esperienze interiori più significative, definendole *ineffabili*. Il divino risulta refrattario a qualunque imbrigliamento, compreso quello linguistico. Nell'accostarsi alla realtà divina l'atteggiamento migliore è la contemplazione silenziosa e non la comprensione. Se scegliamo di comunicare qualcosa al proposito, il linguaggio simbolico, aperto a più interpretazioni e significati, risulta comunque più adatto di quello razionale e concettuale, che offre significati predefiniti e rigidamente circoscritti. Nessuna espressione tradisce maggiormente la profonda realtà spirituale di certe teologie: meri esercizi retorici, in cui Dio è ridotto a semplice concetto o assioma. Imprecazioni offerte in guanti bianchi.

Arrendersi alla luce vuol dire arrendersi ad una realtà che è oltre ogni parola, oltre ogni linguaggio, oltre ogni personale e condivisa prospettiva. La luce è presente ovunque e, se lo desidera, può manifestarsi per mezzo di qualunque realtà e situazione. Come possiamo

noi pretendere di mettere dei limiti e dei confini alla sua libertà e volontà di manifestarsi? Se l'accogliamo, accogliamo la verità, la realtà, la natura più profonda dell'universo e di noi stessi. Se ci lasciamo da lei trasportare, ci condurrà in luoghi a noi sconosciuti, oltre noi stessi, oltre la nostra attuale condizione e oltre le nostre convinzioni, per trasformarci, un passo dopo l'altro, in lei.

Oltre la luce c'è il divino, la meta ultima, l'intima, inesauribile sorgente da cui tutto quanto scaturisce.

Anche la luce.

Alla fine dell'arcobaleno

Fare un passo indietro per far rivivere l'amore, fare un passo indietro per far tornare la pace e con essa un cielo terso, e limpide goccioline di rugiada sulle nostre braccia e sui nostri petti, prima tesi nel conflitto e nella lotta.

Un piccolo passo indietro... e l'ego si sente schiacciato e scricchiola sotto il peso della luce, che lo rispinge verso le sue fogne.

Alla fine cosa conta? Alla fine non sono le nostre ragioni a prevalere, ma il desiderio di non costruire dighe né barriere.

Accompagnare l'ego nella sua discesa e la gioia di ritrovarsi di nuovo uniti, di nuovo insieme...

Testimoni di una rinascita, testimoni di questo mazzo di fiori che tra di noi, dentro i nostri cuori, spande ora il suo profumo...

C'è un arcobaleno di energia sottile in grado di unire il cielo con la terra, il divino con l'umano. È un ponte steso tra il Creatore e noi e tra la nostra natura umana e la nostra natura divina. Questo ponte è fatto di luce, di amore, di vita e di pace. Possiamo chiamare questa realtà in tanti modi diversi, ma comunque resta qualcosa di fondamentale per l'esistenza di noi tutti. Basti pensare che senza la luce, l'amore, la vita e la pace, ovvero senza le *emanazioni divine*, noi creature non avremmo alcuna possibilità di accesso al divino, visto che per poter giungere a contattare direttamente il divino che si muove al di là delle sue emanazioni, queste ultime debbono prima avere compiuto in noi un lungo e intenso lavoro di guarigione e purificazione interiore.

Le emanazioni divine corrispondono allo Spirito Santo dei cristiani, una delle tre persone che compongono la Trinità, ovvero Dio, che sarebbe al tempo stesso uno e trino. Nella visione cristiana lo Spirito Santo è altresì Dio che abita nel cuore dell'uomo, ovvero il Sé divino. Se per gli ortodossi lo Spirito Santo «procede dal Padre», per i cattolici «procede dal Padre *e dal Figlio*». Il Figlio sarebbe Gesù Cristo. È intorno a tale questione – detta del *Filioque* (lat. “e dal Figlio”) – che si è consumato, nel 1054, lo scisma tra queste due chiese. Oggi, svincolato dall'azione dei sigilli energetici, partendo semplicemente dall'esperienza personale quotidiana e non da un'astratta teologia, mi è dato di “tagliare la testa al toro”, affermando che, senza ombra di dubbio, tale realtà procede da ogni essere divino, compreso il Sé. Le emanazioni divine scaturiscono da ogni essere divino, proprio come da ogni singola stella procedono la luce, il calore e tutte le altre radiazioni solari. Al tempo stesso posso aggiungere che l'asimmetria che il credo ortodosso pone tra il Padre e il Figlio, pur essendo del tutto insufficiente a coprire la reale e insondabile distanza che c'è tra

il Creatore e Gesù Cristo, se non altro guarda nella giusta direzione, rispetto alla completa uguaglianza immaginata dal Credo cattolico.

Nella figura 1 possiamo vedere la relazione che le emanazioni divine hanno con la nostra struttura energetica. Così incontriamo, dall'alto verso il basso, la luce, l'amore, la vita, la pace. Ogni emanazione divina che proviene dal Sé attraversa una zona della nostra umanità alla stregua di un canale privilegiato e preferenziale, ma non esclusivo. Infatti, sebbene la luce attraversi preferibilmente la testa, l'amore il cuore, la vita il bacino e la pace la zona che si trova al di sotto di questo, non di meno una singola emanazione può emergere dal Sé attraversando ogni parte di noi, proprio come può raggiungerci in ogni nostra parte.



Figura 1

Considerando l'arcobaleno come un rappresentante simbolico delle emanazioni divine, possiamo affermare che gli antichi vichinghi avevano ragione e che l'arcobaleno è proprio quel ponte che unisce il regno degli dèi a quello degli uomini, l'Asgard alla Terra.

Se da una parte la natura umana ha bisogno delle emanazioni divine per trovare armonia, equilibrio, guarigione e un profondo nutrimento, dall'altra *oppone resistenza* ad esse, cercando di bloccare il flusso, di irretirle, di controllarle.

Così, ad esempio, si cerca d'imbrigliare la luce attraverso un irrigidimento, un appiattimento e un depauperamento della religiosità, nella sovra esaltazione di questioni dottrinali, capziose, formali, cercando in tal modo di sottomettere la luce al proprio controllo umano. Parimenti si cerca di bloccare e controllare l'amore ponendo, in modo più o meno cosciente, dei limiti all'azione divina su di noi.

La resistenza all'emanazione "vita" si manifesta fuggendo o attaccando la vita nella quale ci troviamo immersi. Attaccando la vita quale si manifesta in noi e intorno a noi, tentiamo di sabotare l'azione della vita in quanto emanazione divina, essendoci tra le due una stretta relazione. Si fugge la vita, ad esempio, rifugiandosi nell'intelletto, nella fantasia, nel virtuale, mentre la si attacca, ad esempio, rinnegando la sua varietà e differenziazione, aspetti fondamentali della vita creata. Lo si fa, nei casi più tipici, attaccando la mentalità dell'altro sesso, gli usi, i costumi, le credenze di altri popoli e culture o le modalità di esistenza di coloro che appartengono ad estrazioni sociali diverse dalla nostra. Lo si fa evitando di vivere liberamente la propria sessualità, lasciandosi guidare dalla volontà divina.

La pace può essere allontanata evitando di sentire l'unità con se stessi, con il creato, con il divino.

Mentre si resiste alla luce, all'amore e alla pace a partire più che altro dalla relazione con il divino, viceversa si resiste all'emanazione "vita" agendo in particolare sul rapporto con la vita creata. Rinviando direttamente alla realtà divina, che avendola generata la guida e la nutre costantemente tramite le emanazioni divine, la vita creata si pone, nella relazione tra noi e il divino, nella posizione di un intermediario, dato che è vivendo all'interno della vita creata che costruiamo la nostra relazione con il divino. Considerando ciò possiamo meglio comprendere il motivo per cui l'emanazione "vita", nel ponte che le emanazioni rappresentano tra la realtà divina e quella umana, è quella maggiormente spostata verso la sponda della creazione (e quindi un pochino più distante dal versante della realtà divina).⁹

⁹ Ciò è visibile anche sul piano antropologico, dato che l'emanazione "vita" è l'unica a non avere nel suo percorso preferenziale centri energetici periferici (nella figura 1, sono quelli cerchiati di blu) ma solo centri energetici principali (precisamente il secondo e parte del terzo).

Questo perché uno dei ruoli svolti dai centri energetici periferici è quello di mediare e mettere in contatto la vitalità e l'energia dei centri energetici principali con la realtà esterna che vanno ad investire. In ciò l'emanazione "vita" può fare eccezione in quanto, essendo più prossima alla realtà creata, non ha bisogno del ruolo di mediazione svolto dai centri energetici periferici.

Se quella di essere prossima alla realtà creata è la caratteristica principale dell’emanazione “vita”, la caratteristica principale dell’emanazione “luce” è la velocità. Così i cammini interiori che si basano principalmente sulla luce sono, potenzialmente, i più rapidi. Nonostante proponesse un cammino devozionale, e quindi basato sull’amore, Sai Baba paragonava le vie basate sull’azione (*karma-yoga*) ad un percorso fatto a piedi, quelli devozionali (*bhakti-yoga*) ad un viaggio in automobile e quelli compiuti nella luce (*jnana-yoga*) ad un viaggio in aeroplano.

Il sentiero che propongo fa parte di quest’ultima categoria, e sebbene vi sia ampio spazio dato all’amore, l’amore viene comunque vagliato e sottoposto alle esigenze della luce. Nel caso in cui lo stiate percorrendo o siate realmente propensi ad intraprenderlo, mi raccomando fate costantemente il pieno di carburante, che l’aereo non abbia a precipitare!! Il pieno di carburante si ottiene nella meditazione, quel processo interiore che non è altro che un disporsi, per mezzo delle emanazioni, al cospetto del divino presente in noi e intorno a noi. Nella meditazione la luce divina – e con lei l’amore, la vita, la pace – penetrano i corpi sottili e tutte le altre strutture, permettendoci di vivere la giornata interiormente orientati al divino.

Come la vita è l’emanazione più prossima alla realtà creata, l’amore è quella più prossima alla realtà divina. Nessun centro energetico giunge a fondo quanto quello del cuore – canale privilegiato dell’emanazione dell’amore (insieme a una parte dei centri energetici del diaframma e della gola) – tanto che viene spesso affermato (di tanto in tanto lo faccio io stesso) che il divino risiede nel nostro cuore, anche se in realtà il divino emerge da tutti i livelli del nostro essere. Il cuore pesca in profondità fino al confine della nostra umanità con la realtà divina, ovvero lì dove i corpi sottili e altre nostre strutture sfociano nel Sé. Alla fine dell’arcobaleno.

La caratteristica principale della pace è l’unità. La pace unisce tutto in un abbraccio armonico, lo equilibra, lo rende disponibile, lo placa, avvicinando la vibrazione delle realtà che incontra a quella divina. La pace si trasmette molto facilmente e altrettanto facilmente si espande. La pace, oltre che essere in grado di unire gli esseri tra di loro, unisce la persona dentro di sé, i suoi diversi aspetti, le sue componenti, le sue spinte.

Se l’accoglienza del divino in noi è preparata dalle emanazioni, l’accoglienza di quest’ultime viene preparata da un’energia vitale che, procedendo non direttamente dal divino ma dalle sue emanazioni, possiamo chiamare “emanazione di secondo grado”. Quest’ultima si presenta come *energia vitale divina*, da distinguere dall’energia vitale prodotta dal nostro organismo: la prima viene prodotta dal divino, la seconda dalla nostra umanità. È un’energia divina meno potente delle emanazioni (che a loro volta sono meno potenti del divino dal quale provengono) ed è un’energia indifferenziata, nel senso che, sia che pro-

venga dalla luce, sia che provenga dall'amore, dalla vita o dalla pace, è la medesima energia.

L'energia vitale divina è ciò che distingue quel che in noi è unito al divino da quel che in noi si oppone al divino. È a motivo dell'assenza dell'energia vitale divina che quel che in noi si oppone al divino diviene e appare, sul piano sottile, come morto, rinsecchito, cadaverico, al pari di una pianta senza di linfa vitale o di un corpo privo di sangue, anche se a livello fisico e psichico la persona può apparire sana, vitale, brillante. Se a guidare il nostro essere, e quindi la nostra vita, è l'energia vitale divina entriamo in quello stato che tradizionalmente è chiamato "stato di grazia". Quando in una parte di noi prendono il comando le emanazioni divine di primo grado, si vive una rigenerazione, che consiste nel passare dall'essere centrati su se stessi all'essere centrati sul divino, con se stessi e la propria umanità in periferia. La luce, la pace, la vita e in particolare l'amore, quando prevalgono su altre istanze, permettono alla persona di sperimentare come al centro di sé, dell'universo e della vita c'è il divino, non lei. Non si tratta di una mera comprensione, ma di un riorientamento del proprio essere.

Quando è il Sé divino ad avere la gestione di una parte della persona, quella parte entra in uno stato di illuminazione. Nell'illuminazione non solo la positività prevale sulla negatività (stato di grazia), non solo il divino è vissuto come il proprio centro (rigenerazione), ma il divino è il protagonista della propria vita, sperimentato come il proprio vero essere.

Tutto ciò si dà in una parte più o meno estesa di una persona. Difficilmente infatti tutto il suo essere si troverà nella medesima condizione. L'energia vitale divina è il principio vitale profondo e sottile delle parti di lei che ancora non sono aperte alle emanazioni di primo grado o alla manifestazione diretta del Sé. Allorché diciamo che un essere è "illuminato", anche nel caso in cui avesse raggiunto un grado definitivo di realizzazione del Sé, non è detto che possieda ogni zona del suo essere del tutto aperta alla presenza e alla manifestazione del Sé, ma alcune sue zone potranno essere aperte solo alle emanazioni divine. In tali zone il Sé non potrà manifestarsi direttamente, ma lo farà attraverso le sue emanazioni.

Nei colori e nei riflessi dell'arcobaleno.

Un fiore per Lui

Una fila di lucciole che avanzano spedite, inoltrandosi nel cuore della notte.

Sembrano volermi indicare una via... Ma quale via? Verso dove? Verso quale luogo o... verso chi?

Inciampo, perché di pietre è irto questo cammino.

Lui mi attende, lo sento. Riconosco l'atmosfera che accompagna questa attesa, l'attesa di un grande evento, il più grande tra quelli che mente umana possa concepire: l'incontro con il Creatore.

Il viale si riempie di colori, ora che avanzo con passo meno incerto. Non si può entrare di soppiatto nella sua dimora, si può solo essere invitati.

E io, una volta ancora, lo sono... meravigliandomi di esserlo.

«Lui, così grande e io così piccolo... cosa avrà mai da dirmi? Come mai ancora non si è stancato di parlarmi, di cercarmi, di prestarmi una piccola parte delle sue labbra, del suo cuore, del suo sguardo?»

Una lucertola mi attraversa la strada e io, mentre la osservo fuggire rapida dalla mia vista, mi rammento di una cosa. Ricordo di quando, ancora bambino, presi in mano un serpente che si dibatteva, senza che io ne avessi il benché minimo timore.

«Guarda che bel bastone colorato!», dissi alla mia tata.

Forse un presagio, forse un destino inciso tra le mie mani. Ma ora che sono qui, un poco di timore sembra esserci. Ci si può abituare ai serpenti e di fatto, nel corso della vita, posso dire ci averci fatto mille volte il callo.

Ma a Lui no, non ci si abitua mai... non ci si può abituare mai. Lui è in grado di sorprendermi solo con la sua presenza. Non ha bisogno di inventarsi nulla, perché io resti del tutto sorpreso, meravigliato, rapito: gli basta essere quello che È... ed è tutto, non c'è bisogno di aggiungere nulla.

Ogni parola diviene allora polvere gettata contro il vento, perché possa essere condotta lontano, sì che la gente che cammina sulla terra possa riconoscervi il profumo che da Lui emana. E da lì ripartire.

Il profumo di un altro mondo, di un'altra vita.

Di un'altra riva.

Io sono te, ad un livello che tu non riesci a concepire. Io sono l'Aurora e tu sei un raggio della mia luce.

Io sono il Cielo e tu una stella che vi brilla, senza mai smettere di farlo. Io sono la Terra e tu una piccola collina, sulla quale, di tanto in tanto, mi piace andare a passeggiare.

Ecco perché continuo ad occuparmi di te... è semplice: perché mi piace.

Ti piace stare con me?

Mi piace stare con chi mi apre il cuore. In realtà non c'è luogo che io preferisca ad un cuore fiducioso, accogliente, spalancato.

Spalancato come il tuo.

Ma Tu, volendo, puoi usare le galassie al posto delle lampadine, giocare a palla con l'intero universo... Che te ne fai di un cuore umano?

Il cuore dell'essere umano mi sceglie. Solo Io ho il potere di accenderlo, ma scelgo di non farlo senza il suo consenso. Non è qualcosa che riguarda la grandezza, riguarda piuttosto la scelta. Io scelgo di stare con voi e se uno di voi sceglie di stare con Me... quale forza mai potrà impedirci di stare insieme?

Sì, ma Tu ne parli come se da parte tua fosse un piacere... Non capisco quale piacere Tu possa trarne.

Io sono nulla. Che piacere si può trarre da un nulla?

È vero, al mio cospetto tu sei nulla e se riesci a rendertene conto è solo perché Io ti dono la capacità di rendertene conto.

E non la dono a tutti, per il semplice fatto che non tutti la desiderano e, quando la intravedono, non tutti l'accolgono.

Ma che vuoi farci? Credi che Io sia necessitato a dilettermi solo con gli spettri colorati delle nebulose? Non credi che Io sia totalmente libero, e quindi anche libero di dilettermi con un nulla?

Quindi è una tua scelta... Per caso è una sfida che fai con Te stesso, del tipo «vediamo se riesco a farmeli piacere»?

Non direi una sfida, direi piuttosto una poesia che compongo nel relazionarmi con le mie creature.

E quando dico creature, parlo anche dei monti, dei fiumi, dagli oceani, dei pesci e delle foreste. Il loro canto mi delizia...

Sono un romantico, che vuoi farci?

Tu... romantico?

Non nel senso di cenette a lume di candela, ma nel senso di apprezzare il bello che c'è in ognuno: quella stessa bellezza che Io ho elargito e continuo a elargire a piene mani.

È facile godere di una bellezza evidente, come quella di un'alba o di un cielo stellato. Assai più difficile è godere delle bellezze nascoste nel profondo del cuore umano, sepolte a volte da strati e strati di polvere e catrame.

Io riesco a vedere la bellezza di ogni mia creatura, anche e, soprattutto, quando ella stessa non la vede...

Io sono tra quelli che la vedono o tra quelli che non la vedono? Sinceramente... sai che non lo so?

Tu sai di essermi vicino, particolarmente vicino, sai di essere un eletto, eletto al grande ruolo che ti ho affidato.

Ma per quanto riguarda il Sé divino che è cresciuto in te, soprattutto nel corso di questi ultimi anni... Non ti rendi conto fino in fondo di quanto bello tu sia diventato.

O meglio non ti rendi conto di quanto Io sia cresciuto in te, di quanto il Sé sia cresciuto.

Il Sé lo osservo e lo vivo ogni giorno, a me piace e anche tanto. Ma poi... quando vedo Te... il Sé sembra una piccola fiamma abbracciata ad un'immenso Sole.

Che ci vuoi fare? Di Me ce n'è Uno solo ed è bene che sia così.

Nessuno potrebbe svolgere neanche per un millesimo di secondo il mio "ruolo". Non siete in grado di assumervene la responsabilità, di gestire l'onnipotenza e l'onnipervadenza, neanche un minimo.

Neanche il minimo del minimo.... Nessuna creatura lo è.

E sai una cosa? Se lo foste, se foste in grado di essere come Me... lo sareste, non vi sarebbero ostacoli. Io ve ne darei la possibilità, per il semplice fatto che non sono minimamente geloso di quel che Sono.

Se lo fossi non sarei Io, ma voi.

Wow, non avevo mai sentito cose del genere.

Grazie, grazie che ci permetti di comprendere meglio quel che Sei e quel che noi siamo.

Sai cosa mi piace? Poter contemplare quel che Tu sei al di là dell'onnipotenza, dell'onnipresenza, dell'infinitudine, dell'assolutezza, dell'eternità. Quello in realtà non sei Tu:

tutt'al più sono qualità che ti contraddistinguono, in grado di suscitare più timore che simpatia.

Ma quando affermi che ci daresti tutto quello che Sei se solo fossimo in grado di sostenerlo... Beh, allora mi commuovo profondamente e il mio cuore si spalanca e vorrebbe strapparsi nel farlo: per potersi immergere ancor più in Te, pervaso del tuo amore e pieno di meraviglia e di gratitudine.

È vero, parlare di Me come di un Assoluto Perfetto è un modo freddo, un atteggiamento spicciolo, sterile. Tu riesci a penetrare con lo sguardo dentro il mio cuore e se Io, attraverso di te, posso rivelarmi in questo modo è solo perché ti sei aperto a tale rivelazione.

Non ti sei mai accontentato del mio potere, lo hai sempre... quasi del tutto snobbato.

Tu hai voluto di più, hai voluto conoscermi meglio per potermi meglio amare.

E un passo alla volta questo lo hai ottenuto, mio Cristo e mio piccolo sposo.

Come spesso accade, riesci a farmi arrossire. D'altronde un nulla che si sente chiamare "sposo" dal Tutto... quale altra reazione potrebbe avere?

Nel termine "sposo" c'è questo atteggiamento... di puntare dritto al mio cuore, di voler vivere del mio amore prima ancora che del mio potere, della mia eternità, della mia onniscienza.

Tu vuoi il mio amore e ti basta. Quale altro termine usare per questo tuo atteggiamento?

È un tipo di relazione con Te, lo so, qualcosa che sta emergendo e si sta manifestando in me sempre di più. Proprio oggi mi sono reso conto che la confidenza che posso vivere con Te non potrei viverla con nessuna creatura nell'universo. E mi ha fatto piacere. «È quello al quale sono chiamato», mi sono detto.

A me intimo più del sangue... Tu vivi dentro il mio sguardo, dentro il mio respiro.

Io vivo dentro ogni cosa, ma non ogni cosa riesce a rendersene conto. E sai perché? Perché, in fondo, non vuole rendersene conto...

E perché mai non dovrebbe?

Perché pensa che scoprendo fino a che punto Io vivo in lei perderebbe se stessa o qualcosa di se stessa, alla quale sente di non voler rinunciare.

La mia identità umana si assottiglia sempre di più... ma questo in realtà mi dà gioia.

Una volta che lo hai realizzato sì, non può essere che così.

Ma il cammino per arrivarci... quanti vorrebbero percorrerlo? Quanti desiderano veramente percorrerlo?

Non vogliono fare la strada lungo la quale perdono qualcosa di se stessi...

O comunque vogliono farla, ma fino ad un certo punto.

Ma va bene così, ad ognuno la sua scelta. Io non obbligo nessuno a divenire intimo con Me come lo sei tu.

Ma se qualcuno lo desidera, e non solo con il cuore ma con l'intera sua vita... allora sono contento, sono contento per lui.

A Me, in realtà, non aggiunge nulla. Ma a colui che sceglie di divenire un mio piccolo sposo... a lui sì.

Io guadagno quello che ho perso. Svuotandomi di me, divenendo più sottile, sono in grado di far passare Te in maggior misura. Guadagno Te perdendo me. Giusto?

Giusto. Ma poi, nel perderti in questo modo... alla fine ti ritrovi. È una sorta di magia, non trovi?

Tu sei il Mago, l'unico vero, grande immenso Mago. Sei l'Artista e sei il Cuore Pulsante di questo piccolo universo.

Piccolo al tuo cospetto, s'intende.

Hai visto come, unito a Me, con i miei occhi prestati a te, l'universo intero diviene una sorta di piccola pallina? Gli universi creati tutti insieme, per Me, sono pari a polvere.

Una polvere che, un poco alla volta, prende vita.

La mia stessa vita: la vita divina.

Una polvere alla quale mostri di tenere... almeno un poco.

Te l'ho spiegato: la mia grandezza non è per Me condanna a non poter godere della creazione, ma semmai è il contrario. E lo sai.

Già, è vero.

Ascolta, ascolta ogni mia indicazione e poi agisci di conseguenza. Potrebbe essere la più assurda e strampalata, potrebbe passare attraverso il canale più assurdo e strampalato, non importa.

Quel che conta è che tu vi riconosca la mia luce e il mio amore, che tu l'accolga in te, la faccia tua, ergendola a altare della tua vita interiore.

È dentro di voi che voglio edificare i miei nuovi altari: non più su pavimenti di pietra, ma dentro i vostri cuori. Se capite questo capite il succo della nuova devozione, l'essenza dello spirito di questa nuova era.

Tu ne sei l'Essenza, Tu dentro di noi.

Io in voi, il Sé che ho seminato a suo tempo in ogni mia creatura.

Innaffia il mio campo, porta luce e calore alle piantine che stanno già spuntando. Io sarò con te.

Mi metterò gli stivali e i guanti da giardiniere e coltiverò il campo di questo mondo con te. In te.

Grazie. Grazie da parte di tutti noi, per il semplice fatto che non ci dimentichi, che non ci abbandoni.

Grazie anche a te e a chiunque desideri collaborare attivamente alla mia opera.

Oggi non vi chiedo più di andare in giro per il mondo a predicare. Vi chiedo di percorrere i sentieri del vostro mondo interiore, lasciando a Me l'onere della loro trasformazione.

Allora la polvere prenderà vita. Una vita che, per quanto piccola, è divina, della mia stessa natura.

Un miracolo ai vostri occhi... un bellissimo fiore davanti ai miei.

Introduzione alle meditazioni

Fasci di luce che, fendendo un cielo carico di nubi, vengono a illuminare la terra.

L'aurora è un evento che parla di qualcos'altro, annunciandoci realtà ulteriori.

Vuoi far parte di tale spettacolo? Vuoi tu aprirti al Sole, tanto da divenire un varco tra le nubi che oscurano plumbee il nostro cielo, la nostra terra?

Se riesci a vederlo, significa che alcuni tuoi canali sono aperti. Se riesci a stupirti per uno spettacolo semplice e maestoso come questo, tra le bollette e le rate da pagare, l'automobile e il lavandino da riparare, allora potresti essere già un varco, piccolo o grande, nell'oscurità che invade costantemente questo mondo.

La luce passa e colora la terra, ravvivando tenue le sue tinte. E già, perché la luce vera non fa chiasso, non balla il sabato sera negli spettacoli televisivi né lancia appelli alla nazione prima delle elezioni.

La luce che attraversa le nubi di questo mondo è un canto silenzioso, che tu non puoi sentire in alcun modo, se non ti disponi ad ascoltare, ad ascoltare realmente.

Inizia con l'ascoltare te stesso, i moti del tuo corpo, gli aneliti del tuo cuore, i sussulti della tua mente, le tensioni dentro l'anima. Fai spazio, ripulisciti, manda via i fumi e le nebbie.

Allora vedrai sorgere in te uno spicchio di cielo, libero e sereno, pronto ad accogliere l'incedere della nuova stagione, i passi svelti e incontenibili di un bambino che, senza starci troppo a pensare, entra attraversando il tuo cuore.

Che si trasforma in un fiore profumato, accogliendo le api insieme alle farfalle. Delle più belle, maestose e colorate.

Un tocco che è un atto di purissimo amore.

- Le tre meditazioni sono presentate secondo un *ordine cronologico giornaliero*. Sono state infatti pensate per essere svolte la mattina al risveglio ("Risveglio"), nella tarda mattina o nel primo pomeriggio ("Il sole alto nel cielo") e nel tardo pomeriggio o prima di andare a dormire ("Alle luci della sera"). Poiché la seconda prevede che nell'ambito della stessa giornata sia già stata fatta la prima e la terza prevede che nell'ambito della stessa giornata siano già state fatte le prime due, nel caso in cui si saltasse un appuntamento con la meditazione conviene seguire comunque questo stesso ordine. Anche nel caso in cui le meditazioni si dovessero sfalsare rispetto alle relative fasi del giorno.

- È bene ritagliarsi uno spazio di *tempo abbondante* rispetto alle aspettative, di modo da non svolgere le meditazioni nella fretta e di modo da poter approfondire eventuali

processi inattesi.

- Si possono fare le meditazioni ascoltandone la loro registrazione o autonomamente. In quest'ultimo caso si può cominciare con il testo davanti, finché non se ne sono *memorizzati* i diversi punti. Le prime volte che le si svolge senza ausilio si può, una volta compiute, controllare sul testo scritto se siano stata praticate nella corretta sequenza, fin quando le meditazioni non risulteranno chiare, complete e acquisite.

- Conviene provarle tutte e tre almeno una volta. Dopodiché, suggerisco di fare per un mese solo la prima, impegnandosi a *restare fedeli* a quell'unico appuntamento. Solo dopo che per un mese intero si è riusciti a restare fedeli all'appuntamento con la meditazione "Risveglio", si può passare ad inserire anche la meditazione "Il sole alto nel cielo" regolarmente ogni giorno. Anche qui, solo nel caso in cui si sia riusciti a restare fedeli per un mese a questo duplice appuntamento quotidiano, si può integrare anche "Alle luci della sera". Nel caso non si riuscisse, per qualsivoglia motivo, a restare fedeli al primo appuntamento, conviene non inserirne un altro, ma impegnarsi a far sì che la meditazione "Risveglio" divenga realmente quotidiana, e così per la seconda meditazione prima di passare ad inserire la terza.

La meditazione quotidiana è il più grande regalo che possiamo fare a noi stessi. Ma è importante, prima di farcelo, scoprire se siamo in grado di apprezzarlo e custodirlo a dovere.

- Meditare non è come fare una gara sui cento metri, ma è più simile ad una maratona di svariati chilometri, nella quale quel che conta è la tenuta sulla lunga distanza. È bene pertanto non forzarsi e, nel caso in cui durante la meditazione si sentisse *un filino di stanchezza o svogliatezza* – durante e non prima, giacché in questo caso potrebbe essere una resistenza dell'ego – conviene smettere immediatamente. In tal modo resterà vivo in noi il desiderio di meditare e la voglia di avanzare lungo le vie del nostro percorso interiore.

- Un tempo ottimo per la meditazione sono le *ore notturne*, visto che di notte lo spazio psichico più interno e profondo si pone in primo piano rispetto a quello più esterno e superficiale: se di giorno lo spazio esterno è in primo piano e quello interno è sullo sfondo, durante il sonno la mente si concentra sul mondo interiore.

Nella meditazione ci si concentra sul mondo interiore, fino a ribaltare il rapporto figura-sfondo che di norma si ha durante le ore diurne. Quel che di giorno si ottiene grazie al rilassamento e alla focalizzazione, di notte è dato in modo fisiologico, per lo meno sul

piano psichico. Di notte la nostra meditazione è facilitata dal fatto che la mente si trova già orientata verso il mondo interiore, in continuità con quel che avviene nei sogni, dove la percezione di contenuti interni va a sostituire quella degli oggetti esterni. Per sfruttare questa opportunità non c'è bisogno di imporsi alcuna veglia notturna, ma basta approfittare della veglia che precede il sonno o di quando si sta svegli durante la notte o prima di alzarsi.

- Un cammino di guarigione è anche una via per l'*emersione del Sé*, che si presenta a noi per sanarci. Tra la guarigione e l'emersione in noi del guaritore è ovviamente il secondo fenomeno quello centrale, quello più importante, quello definitivo. Così la guarigione psichica diviene un percorso per la nostra illuminazione, per quella che è la nostra autentica, grande e definitiva guarigione.

- La parte più importante di ciascuna delle tre meditazioni quotidiane è quella finale, il disporci al contatto o il prendere effettivamente *contatto con la realtà divina*. Quel che precede ciò è, per certi versi, solo la strada per arrivarci. Per cui viene da sé che se nel realizzare il medesimo scopo si trovasse una via che per noi funziona meglio, conviene abbandonare questa e percorrere quella. È però fondamentale poter escludere la possibilità, tutt'altro che rara, che il voler seguire un'altra strada sia in realtà una scusa – fatto del quale possiamo, soprattutto inizialmente, essere del tutto inconsapevoli – per non fare proprio quel che ci viene chiesto.

Per comprendere meglio un eventuale dubbio sorto sull'attuale validità, per noi, di questo percorso, conviene attendere del tempo, visto che il tempo aiuta il discernimento. Nel corso di questo tempo, oltre a confrontarsi con qualcuno che sia esperto di questo sentiero, possiamo prendere il dubbio che è sorto in noi e affrontarlo con la meditazione "Il sole alto nel cielo", esplorando attraverso di questa il problema o i problemi incontrati in questo percorso. Tramite la meditazione "Alle luci della sera", si può esplorare l'eventuale desiderio di percorrere un altro sentiero. Uscire da questo sentiero dalle sue stesse porte è un ottimo modo, in quanto aiuta a mettere in cortocircuito eventuali resistenze. La luce divina non mancherà di venire incontro alle nostre difficoltà, facendoci comprendere quel che realmente è meglio per noi.

- Qualora ritenessimo che il tempo da dedicare alla meditazione sia troppo, consideriamo pure quanto tempo dedichiamo nell'arco della giornata a: mangiare, lavarci, procurarci i soldi per il nostro sostentamento, intrattenerci, chiacchierare, guardare la televisione, navigare su internet, dormire.

La meditazione, favorendo il nostro accesso a noi stessi e alla realtà divina, è di gran

lunga più *importante* di tutte queste cose messe insieme. Meditiamoci!

- Si possono svolgere *altre forme* di meditazione *in concomitanza* a quelle da me presentate (se lo si fa in sostituzione, allora si percorre semplicemente un'altra via). L'unica accortezza da avere è – nel caso risultassero qualcosa di effettivamente valido – quella di verificare che non prevedano i sigilli energetici. Così fosse, giungerebbero in breve tempo a metterceli o restituirceli, facendoci fare un passo indietro rispetto a quel che vogliamo realizzare con questo percorso.

- Le tre meditazioni quotidiane sono concepite per entrare con *gradualità* in noi stessi e per predisporci, un passo alla volta, al contatto con la realtà divina. Si parte dal corpo e dal respiro e si giunge ad aprirsi al Sé e al Creatore. In mezzo c'è la nostra umanità, contattata nelle diverse sue zone, e la nostra vita, che avviciniamo attraverso i nostri problemi e i nostri desideri. Questa loro *completezza* è quel che ci permette di farle anche tutti i giorni, per tutta la vita, senza che risultino una sterile ripetizione.

Ogni giorno la nostra condizione è diversa, ogni giorno possiamo incontrare problemi diversi e nutrire desideri diversi. Ogni giorno l'energia va attivata per poter affrontare al meglio la giornata, ogni giorno è ottimo per un incontro con il Sé e per ardere nell'incontro con il nostro Creatore, esperienza inesauribile e sempre nuova. Anche se l'incontro con il divino non dovesse avvenire, la meditazione ci predispone comunque a tale scopo. Uno scopo per il quale varrebbe senz'altro la pena attendere anche tutta la vita.

- Una volta che abbiamo scelto d'impegnarci in questo percorso – la meditazione non è un valore aggiunto al percorso, la meditazione è il cuore del percorso – è importante la regolarità e la costanza, anche quando dovesse costarci fatica. Se noi frequentassimo un corso di studi saltuariamente, quando ci va, solo quando ci è comodo e non interferisce con altri nostri impegni, cosa ne otterremmo? Ogni scuola funziona grazie all'impegno personale: è fondamentale *partecipare* (tanto che senza la nostra partecipazione di fatto non svolgeremmo il corso), ma altrettanto fondamentale è il *come* si partecipa. Quel "come" siamo noi, unici e irripetibili, quel "come" è la nostra vita oltre l'orario della meditazione, la quale nutre la meditazione e viene da essa nutrita. Questo avviene se approfittiamo della meditazione per mettere in luce le zone d'ombra che sono in noi e nella nostra vita e se affrontando quest'ultima non rinneghiamo quel che abbiamo scoperto nel corso della meditazione.

Se io non voglio vedere, non verrà nessuno ad aprirmi gli occhi, neanche passassi cento anni a meditare. Ma se io voglio vedere, è soprattutto nella meditazione che ricevo la luce necessaria a farlo. Così è per l'amore, così è per la vita, così è per la pace, le quali

conducono tutte alla sorgente che le genera.

- C'è una quarta meditazione oltre alle tre meditazioni quotidiane qui esposte, che volendo si può fare in aggiunta ad esse, a piacimento.

È la lettura lenta e attenta di un *brano di spiritualità*: si permette al brano d'interpellarci personalmente, di parlare al nostro cuore, di penetrare il nostro animo. Attraverso le parole del brano, penetra la luce che ne è l'essenza e che ha il potere di nutrirci e vivificarci. A tal scopo è fondamentale che il brano sia realmente ispirato e luminoso e in sintonia con il percorso compiuto. Per le ragioni esposte sopra a proposito dei sigilli energetici, è bene che non sia un brano di spiritualità tradizionale.

- Ulteriori suggerimenti: ne “Il sole alto nel cielo” si può, qualche volta, presentare come problema una propria *paura*.

In “Alle luci della sera” si può, qualche volta, presentare quale desiderio quello che si ritiene sia il proprio attuale *compito* (o uno dei propri attuali compiti) nella vita.

Risveglio (meditazione guidata)

Durata complessiva: 16 minuti circa. File audio sul sito Navigareavista.it

Mi metto comodamente seduto su una poltrona o una sedia con le piante dei piedi ben pogiate a terra. Posso anche sdraiarmi a pancia in su, se ritengo di non correre il rischio di addormentarmi.

Inizio ascoltando il respiro. Mentre respiro lascio andare le tensioni, rilasso i piedi, le gambe, le cosce, i glutei, la schiena, le spalle, il collo, la nuca, la testa, il volto, gli occhi, la mascella, le braccia, le mani, il torace, la pancia, il pube, l'interno delle cosce e delle gambe fino ai piedi.

Respirando, allineo la colonna vertebrale, il collo e la testa muovendoli leggermente, sì da ammorbidire il loro contatto reciproco, di modo che l'energia possa scorrere liberamente in tutto il corpo.

Appoggio la mano sinistra sulla cima della testa e la destra sul coccige, alla base della colonna vertebrale.

Mentre respiro, mi metto in ascolto dell'energia che scorre dal coccige lungo tutta la colonna vertebrale fino alla cima della testa (circa 30 secondi di silenzio).

L'energia scorre dal basso verso l'alto posteriormente e dall'alto verso il basso anteriormente, dando vita ad un processo circolare. Non c'è bisogno di indirizzare il movimento, che avviene spontaneamente. Basta esserne consapevoli (circa 1 minuto di silenzio).

Sempre respirando, osservo eventuali blocchi che l'energia potrebbe incontrare lungo il suo percorso. Dove si trovano? Accade loro qualcosa mentre li osservo? (circa 1 minuto di silenzio)

Poggio le mani sui piedi, di modo che il pollice della mano destra s'inserisca nell'arco plantare destro per appoggiarsi al centro e così per la mano e il piede sinistro (*figura 2*).

Mentre respiro, mi metto in ascolto dell'energia che scorre lungo tutto il perimetro del corpo.

L'energia scorre in senso orario osservando da dietro, sale lungo il lato sinistro fino alla cima della testa e ridiscende lungo il lato destro, salendo poi dal piede destro fino all'ano e ridiscendo da qui fino al piede sinistro. Non c'è bisogno d'indirizzare il movimento, che avviene spontaneamente, basta esserne consapevoli (1 min).

Sempre respirando, osservo eventuali blocchi che l'energia potrebbe incontrare lungo il suo percorso. Dove si trovano? Accade loro qualcosa mentre li osservo? (1 min)

Ora, respirando, metto la mano sinistra al centro del petto, all'altezza del cuore, e sopra di essa vi posiziono la destra. Resto in ascolto [30 sec].

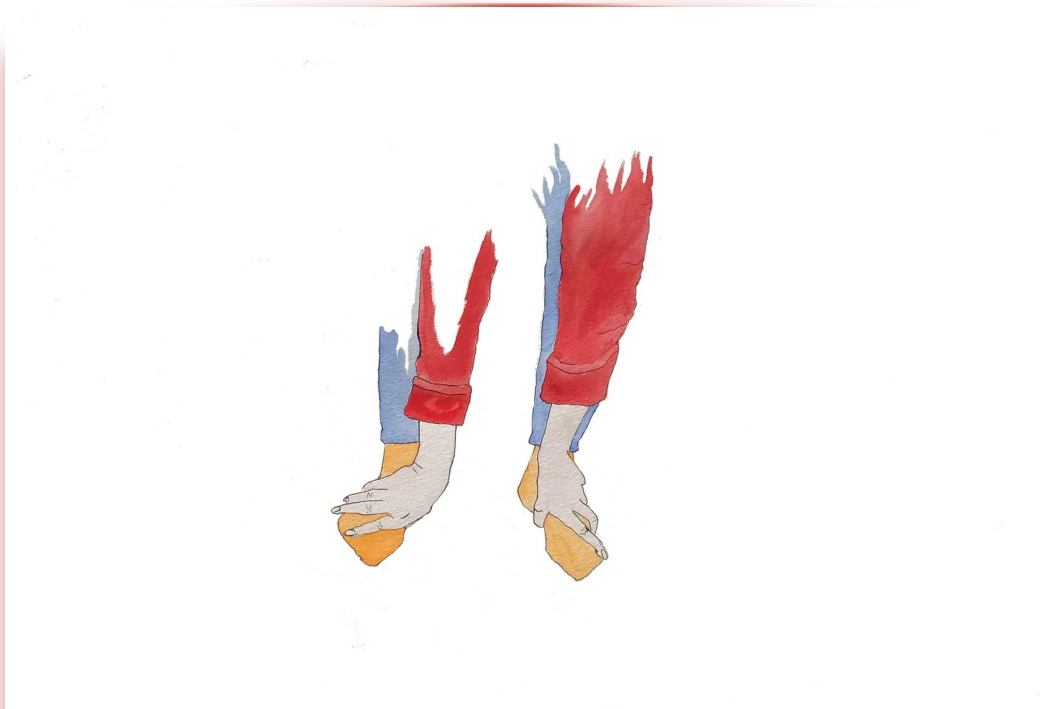


Figura 2

L'energia con la quale ho preso ora contatto rappresenta la mia vitalità umana. Posso considerarla al pari del guscio di un uovo, al cui centro vive un pulcino che è il Sé divino [30 sec].

Continuando a respirare, mi apro al Sé divino e alla sua presenza in me [2 min].

Continuando a respirare, mi apro alla volontà del Sé [1 min].

C'è qualcosa, nella mia umanità, che sento opporsi alla volontà del Sé? In quale zona in particolare? Con quale intensità? [1 min]

Sempre respirando esco dalla meditazione, riprendendo gradualmente contatto con il mio corpo fisico e con l'ambiente esterno.

Il sole alto nel cielo (meditazione guidata)

Durata complessiva: 16 minuti circa. File audio sul sito Navigareavista.it

Mi metto comodamente seduto su una poltrona o una sedia con le piante dei piedi ben pogiate a terra. Posso anche sdraiarmi a pancia in su, se ritengo di non correre il rischio di addormentarmi.

Inizio ascoltando il respiro. Mentre respiro lascio andare le tensioni, rilasso i piedi, le gambe, le cosce, i glutei, la schiena, le spalle, il collo, la nuca, la testa, il volto, gli occhi, la mascella, le braccia, le mani, il torace, la pancia, il pube, l'interno delle cosce e delle gambe fino ai piedi.

Respirando, allineo la colonna vertebrale, il collo e la testa muovendoli leggermente, sì da ammorbidire il loro contatto reciproco, di modo che l'energia possa scorrere liberamente in tutto il corpo.

Continuando a respirare, lascio emergere alla mia coscienza una situazione che considero essere un *problema* [20 sec].

Prendo il problema letteralmente in mano: muovo la mano a livello sottile, ma anche fisicamente, sì da porre il problema davanti a me, ad una certa distanza dal resto del corpo. Continuando a respirare osservo come mi appare nella sua interezza il problema (circa 30 secondi di silenzio).

Osservo se il problema identificato non ne nasconda per caso un altro. Se è così, lascio cadere il primo tenendo in mano quello che vi era nascosto (circa 30 secondi di silenzio).

Continuando a respirare osservo le zone del mio essere che, in me, sono particolarmente coinvolte nel problema. Quali zone sono? (30 sec)

Esploro l'effetto che il problema ha su di me, nelle varie sfere e zone del mio essere (1 min).

Continuo a respirare, osservando se il problema coinvolga o meno altre persone. Se vi sono altre persone coinvolte, sospendendo ogni giudizio nei loro confronti e mi concentro, oltre che sul problema, su quel che si muove tra me e le altre persone coinvolte.

Cosa vedo, cosa sento in me riguardo al problema? Se vi sono altri coinvolti, cosa si muove tra me e gli altri? Non mi concentro sugli altri, ma solo su quello che si muove tra me e loro (1 min).

Vi sono delle fibre sottili che vengono mosse, tirate via? Da chi, da cosa? (20 sec)

C'è spinta, pressione? Da parte di chi o cosa? (20 sec)

Continuando a respirare liberamente e profondamente rievoco il Sé, al quale mi sono aperto nella meditazione "Risveglio" (40 sec).

Lascio che le sue *emanazioni* (pace, vita, amore, luce) raggiungano il problema così come io lo visualizzo e, nel caso in cui vi siano altri coinvolti, lascio che raggiungano anche quel che si trova tra me e loro. Altri esseri di luce potrebbero collaborare con l'azione del Sé divino.

Volendo, mentre continuo a respirare, posso seguire l'azione di ciascuna delle emanazioni divine. In particolare: la luce porta chiarezza, sciogliendo nodi e grovigli, cacciando via le ombre (10 sec); l'amore nutre, disseta, soddisfa, calma i malumori e penetra a fondo, muovendosi verso la radice della questione (10 sec); la vita emanata allontana l'odio distruttivo, rasserena, rimuove gli ostacoli, dona pienezza (10 sec); la pace infonde coraggio, dona sostegno, allontana la conflittualità sterile, l'accanimento egoico e aiuta il contatto con la situazione reale (10 sec).

Nel caso in cui le emanazioni non fossero percepibili (o per mia difficoltà o perché si astengono dal mostrarsi), pongo il problema davanti a me e, respirando, sento, ascolto, osservo le reazioni del mio intero essere davanti ad esso (1 min).

Ora accantonano il problema finora trattato e mi concentro sul *Sé divino*.

Posso immaginarlo o percepirlo come una sfera che si trova al centro del mio essere. Respirando, lascio che le sue emanazioni si muovano da lì verso l'ambiente esterno. Il Sé brilla in me come una stella che illumina, riscalda, nutre e pacifica il mio essere e l'ambiente intorno a me.

Nel caso in cui non riuscissi a percepirlo, mi dispongo al cospetto della sua presenza nascosta.

Gli affido l'intera mia esistenza (1 min e 30 sec).

Sempre respirando esco dalla meditazione, riprendendo gradualmente contatto con il mio corpo fisico e con l'ambiente esterno.

Alle luci della sera (meditazione guidata)

Durata complessiva: 18 minuti circa. File audio sul sito Navigareavista.it

Mi metto comodamente seduto su una poltrona o una sedia con le piante dei piedi ben pogiate a terra. Posso anche sdraiarmi a pancia in su, se ritengo di non correre il rischio di addormentarmi.

Inizio ascoltando il respiro. Mentre respiro lascio andare le tensioni, rilassando i piedi, le gambe, le cosce, i glutei, la schiena, le spalle, il collo, la nuca, la testa, il volto, gli occhi, la mascella, le braccia, le mani, il torace, la pancia, il pube, l'interno delle cosce e delle gambe fino ai piedi.

Respirando, allineo la colonna vertebrale, il collo e la testa muovendoli leggermente, sì da ammorbidire il loro contatto reciproco, di modo che l'energia possa scorrere liberamente in tutto il corpo.

Lascio che un *desiderio* emerga spontaneamente in me. Prendo il primo che emerge, o un altro desiderio, letteralmente in mano: agendo a livello sottile muovo la mano anche fisicamente, ponendo il desiderio ad una certa distanza dal resto del corpo (circa 30 secondi di silenzio). Continuando a respirare cerco di capire se dietro se ne nasconde un altro: in tal caso lascio il primo, prendendo in mano il desiderio più nascosto (20 sec).

Ascolto il respiro mentre osservo l'*energia* che si muove tra me e il desiderio. Da quale zona emerge? (40 sec)

Osservo il modo in cui il desiderio prende corpo in me (40 sec).

Ascoltando il respiro riprendo contatto con le emanazioni divine alle quali mi sono aperto durante le meditazioni "Risveglio" e "Il Sole alto nel cielo" (45 sec).

Ora considero il desiderio e il processo energetico che ne è alla base. Sono consapevole del mio desiderio sentendolo... ascoltandolo... osservandolo... Mi rendo disponibile affinché il Sé possa illuminarlo, riscaldarlo, vivificarlo, pacificarlo con le sue *emanazioni*.

Osservo cosa accade al mio desiderio ora che è esposto alla mia coscienza e alle emanazioni divine (1 min).

Mentre respiro, metto momentaneamente da parte il desiderio e il processo energetico che ne è alla base, lasciando che il Sé risplenda in me, al centro del mio essere, come una stella (2 min).

Respirando, mi pongo ora alla presenza della *realtà divina* che, da fuori di me, mi circonda da ogni parte. Mi trovo immerso in Lei come in un mare.

Dopo essermi aperto alla onnipresenza di questo mare, riprendo in mano il mio desiderio e, continuando a respirare, lo immergo in tale mare, affidandolo fiducioso alle sue acque, perché lo trasformi o lo esaudisca secondo la sua volontà (2 min).

Respirando, lascio che il Sé, brillando da dentro me, raggiunga l'onnipresenza divina nella quale mi trovo immerso (1 min).

Respirando, lascio alla presenza divina la possibilità di disporre di questa esperienza, secondo la sua volontà (30 sec).

Respirando, lascio che l'onnipresenza mi raggiunga internamente, ovunque Lei vuole, operando in me secondo la sua volontà (1 min).

Sempre respirando esco dalla meditazione, riprendendo gradualmente contatto con il mio corpo fisico e con l'ambiente esterno.