

“Introduzione al Sé”

Dr. Paolo Diego L'Angiocola, M.D.

2021

*“Dedicato a Tutti gli
Esseri di Buona Volontà”*

P.D.L.

Indice

SEZIONE PRIMA

- Prefazione

- Capitolo 1 - L'avatar ed il Sé superiore
- Capitolo 2 - Dissertazioni sul Senso - La Mission
- Capitolo 3 - Il contesto - Realtà e multidimensionalità dei Corpi e dei Piani di realtà

- Capitolo 4 - Multidimensionalità della realtà - tempo e spazio
- Capitolo 5 - Le Forme-Pensiero ed il Potere della Parola
- Capitolo 6 - Fisica e vita quotidiana vissuta
- Capitolo 7 - Il Contatto con il Sé superiore
- Capitolo 8 - Il Filo dell'Anima ed i grandi Nemici
- Capitolo 9 - Le Leggi Universali ed il Karma
- Capitolo 10 - La “tecnologia” esoterica oltre la confessione religiosa istituzionale

SEZIONE SECONDA

- Capitolo 11 - La pratica ed i 5 Corpi
- Capitolo 12 - La Meditazione
- Capitolo 13 - I Mantra e la Musica
- Capitolo 14 - Il Servizio

- Appendice

Sezione prima

Prefazione

Siamo nell’anno 2021.

Attualmente stiamo vivendo una crisi planetaria con retroscena, risvolti, contraccolpi di notevole rilevanza. È un vero e proprio “stato di crisi globale” che riguarda tutti gli aspetti della realtà e dell’essere umano. Nessun ambito ne viene risparmiato. La crisi, già in atto da tempo remoto, è stata precipitata dall’avvento di una denominata “pandemia” virale in relazione alla quale si sono innescati meccanismi che hanno posto l’essere umano in condizioni di restrizioni vere e proprie, fisiche, mentali, sociali, emotive, economiche, territoriali. Indipendentemente dalla veridicità dei contenuti propostici nei diversi ambiti, in merito ai quali ogni individuo abbia eventualmente la possibilità di farsi le proprie idee, l’essere umano è stato “costretto”, “relegato” e questo ha creato un fenomeno di “compressione esistenziale”. Sotto pressione ogni individuo è diverso: c’è chi reagisce aggressivamente, chi “evade”, chi si lamenta, chi ragiona meccanicisticamente, chi si introietta in una dimensione individuale egoistica e chi si ferma a pensare. “Mente”: Igor Sibaldi, illustre ricercatore e filologo di fama internazionale, in una sua conferenza parla della vastità degli inclusi della “mente” che assume molteplici aspetti come ragionamento, emozione, sentimento, sensazione, illuminazione, intuizione, volontà, etc.. Qualcuno si impegna nell’analisi introspettiva e forse ne deriva risultati illuminanti. Molto è stato scritto in relazione alla crescita spirituale interiore ed in merito alle discipline esoteriche: le fonti sono innumerevoli. Basta cercare e scoprire, possibilmente sotto la supervisione di chi è più esperto in merito. Personalmente consiglio vivamente di leggere e studiare i testi di Alice Bailey, Helena P. Blavatsky, Francesco Vareto, Angela Maria La Sala Batà, Igor Sibaldi, Salvatore Brizzi, solo per citarne alcuni.

È necessario addentrarsi in un percorso apparentemente articolato. Inizialmente la lettura può risultare “complicata” poiché non si hanno le necessarie basi del caso; tuttavia perseverando nello studio sarà successivamente possibile riallocare correttamente “i pezzi di un puzzle” costituito da milioni di tasselli. Comporlo tutto è traguardo di pochissimi in un lasso di tempo variabile, ma la Volontà e la Perseveranza vengono sempre premiate. Dunque non scoraggiarsi è un presupposto fondamentale di questo Viaggio nella Conoscenza per l’Evoluzione della Coscienza.

Esercizio la professione medica da 16 anni. Il mio intento primario exoterico (scenderemo più in dettaglio nelle singole definizioni nei capitoli a seguire, al momento potete assumere che il termine “exoterico” costituisca l’aggettivo per descrivere la realtà materiale quotidiana esterna, semplicemente e concretamente tangibile) era ed è ancora quello di “aiutare le persone”. Ho scelto di farlo occupandomi inizialmente del “Corpo Fisico” delle persone e questo costituisce un’aspirazione interessante. Tuttavia nel corso della mia vita ho iniziato a percepire sempre più pressantemente la necessità e l’attrazione verso uno studio che andasse “al di là della fisica”, al di là della realtà tangibile materiale, Μετά τα φυσικά (= dopo i libri della fisica aristotelica, letteralmente e metaforicamente), ma sempre con il medesimo fine: aiutare le persone.

Non è facile esprimere tante esperienze, tante acquisizioni, tanti concetti in un testo unico che possa assumere aspetti divulgativi relativi a territori e conoscenze esoteriche, ovvero “profonde”, al di là della tangibile materia, ma ci proverò comunque e se riuscirò in questa impresa il mio auspicio è che questo testo, assieme a tanti altri, possa rappresentare uno spunto utile per l’Evoluzione della Coscienza altrui, permettendomi così la realizzazione di una Mission di Vita volta, come ho già detto, semplicemente ad “aiutare le persone” non solo sul piano del Corpo Fisico ma anche di quello metafisico.

Seguitemi nel “gioco”. Per ora posso iniziare solo suggerendovi un concetto un po’ bizzarro: partite dal presupposto che voi, al momento, siete un “avatar” nell’esperienza terrena. Se continuerete a leggere questo testo, tutto verrà spiegato comprendendo che la “piena Coscienza”, traguardo arduo, inestimabile e non garantito, vi permetterà di comprendere che l’avatar è solo una piccola parte di ciò che Siete realmente.

N.B.: ciò che viene riportato in questo testo non è “Verità assoluta”, ovvio; ci mancherebbe! Sia ben chiaro che si tratta di modelli speculativi che trovano rispondenza in testi e fonti più antiche ma è fondamentale che chiunque legga disponga l’attitudine della lettura “all’apertura mentale”, avulsa da un approccio di tipo “galileiano” o “scientifico sperimentale” rigorosamente classico. Il consiglio dunque che mi permetto, come altri enormemente più saggi di me e prima di me hanno fatto, è di accogliere “*ciò che in voi di queste nozioni risuoni all’interno*”, intendendo che possiate fare vostri i concetti che sono in armonia con la vostra percezione, tralasciando ciò che invece “*non risuoni*” e che evidentemente non trovi rispondenza nella vostra interiorità. Accogliete dunque ciò che “per voi è Buono”, mettendo da parte ciò che a voi non risulterà utile o congruo.

Una Buona lettura a tutti Voi.

Con Mente e Cuore.

PDL

- 1) Matteo 4, 4.

“Jimi...ti chiami Jimi ...vero? Io e te dobbiamo parlare”

Solo, dal film “Nirvana”¹

L’Avatar ed il Sé Superiore

Siamo avatar all’interno di un videogame denominato Vita.

Questo concetto è cinematograficamente rappresentato in modo magistrale nel film “Nirvana” del 1997, di Gabriele Salvatores. Nel film, Solo, un personaggio di un videogame in fase di elaborazione da parte del suo sviluppatore, Jimi, viene “infettato da un virus” che gli conferisce Coscienza del Sé, contrapponendosi allo stesso sviluppatore in una dialettica evolutiva: diviene autonomo, non segue più i comandi impartitigli dalla consolle ma allo stesso tempo realizza di essere uno “schiavo” costretto a fare gesti ripetitivi in una realtà virtuale completamente fittizia. Il personaggio ha dunque 3 possibilità: progredire nel gioco ed attraversare i “vari livelli”, instaurare un legame sempre più profondo con il suo sviluppatore, affacciarsi dal videogame stesso in realtà dimensionali diverse da quelle del videogame stesso ottenendone eventuali benefici. Ne consiglio a tutti la Visione.

La realtà che viviamo è essa stessa fortemente dipendente da “come la viviamo”. Frase che scritta così risulterà drammaticamente superficiale e banale. Non lo è affatto. Proviamo a discernere in modo approfondito.

“Discernere” (dal latino “dis-“: fra due; e “cerno”: comprendo, capisco). L’Azione che si richiede al nostro avatar è quella di “comprendere fra le varie cose”, fra i vari aspetti della realtà. Le vie attraverso le quali è possibile iniziare un’Azione di discernimento sono innumerevoli e ne vedremo alcuni esempi, tuttavia il cardine sostanziale di tutto è la Volontà dalla quale non si può prescindere. Essa costituisce il fulcro sul quale si basa l’intera ricerca. È come il soggetto che voglia fortificarsi e tenersi in forma dal punto di vista corporeo allenandosi in palestra con assiduità e tenacia. Vuole il fisico scolpito? Beh dovrà necessariamente sottoporsi ad allenamenti sempre più duri, assidui, disciplinati associati ad uno stile di vita sano, un’alimentazione bilanciata priva di alimenti insalubri e così via. Un vero e proprio impegno non indifferente che necessita di assidua Volontà di applicarsi. Quando facciamo l’esempio dell’atleta che si impegna in ambito ginnico l’immagine risulta banale alla quasi totalità degli ascoltatori. Lo stesso principio vale per la fortificazione e l’Evoluzione di quelli che sono “altri aspetti” dell’Essere vivente. Il Corpo Fisico costituisce solo “una parte del tutto”, una parte dell’avatar che impersoniamo. Siamo molto di più e non necessariamente “tanto di più di Buono” talora. Infatti alcuni esseri viventi costituiscono un vero e proprio “disastro esistenziale” per sé stessi ed altri e questo non si costituisce “giudizio” perentorio discriminatorio. Atteniamoci ad esemplificazioni concettuali utili per raggiungere i nostri scopi costruttivi. La “Presenza di Coscienza” è la prima cosa fondamentale da fare.. ovvio no? Dunque sarà necessario “acquisire competenza” in relazione a ciò che è parte integrante dell’Essere umano ed affacciarsi “al di là” di quella che è la “simulazione” pragmatica del “videogame” in cui tutti noi avatar stiamo “giocando”. Prima di tutto dobbiamo prendere Coscienza di ciò che accade ed una volta presa Coscienza possiamo iniziare ad approfondire i vari aspetti del Sé e di ciò che ci circonda.

Partiamo dunque dal presupposto che “non siamo solo Corpo Fisico”. Chiunque rigetti categoricamente questa asserzione può tranquillamente smettere di proseguire nella lettura. Tuttavia non vi condurrò nella lettura di mere banalità e luoghi comuni “sull’Anima” e su ciò che è “al di là del Corpo Fisico”. Una volta parlando con un interlocutore ed accennando molto superficialmente alcuni aspetti di ciò di cui stiamo parlando mi sentii rispondere seccamente e testualmente: “sono tutte fandonie!”. Ecco.. se il presupposto è tale ed inamovibile allora forse è il caso di non perdere tempo nel proseguire oltre con questa lettura. Se invece l’interesse sia effettivamente rivolto verso una Comprensione ulteriore, in tal caso proseguire la lettura può essere congruo.

In base ad alcuni testi afferenti alle discipline esoteriche classiche², la nostra dimensione di Esseri viventi si costituisce di 5 Corpi: il Corpo Fisico, il Corpo Eterico, il Corpo Mentale, il Corpo Emotivo, il Corpo Causale.

Caspita quanti termini. Di che si tratta? Lo scopriremo assieme ma mai “fino in fondo”: è una Ricerca continua. Proprio come ancora abbiamo innumerevoli incognite tutte ancora da esplorare e scoprire proprio in relazione al Corpo Fisico, la stessa ricerca può essere applicata agli altri corpi che compenetrano l’Essere e ne costituiscono un’unica Entità. Dunque 5 Corpi, ergo 5 “aspetti”, 5 “componenti” e 5 “terapie” in caso di malattie, ovviamente integrate ed integrabili? Verosimilmente sì. Ecco perché è cruciale che si inizi da un lato a “distendere la Mente razionale” e dall’altro aprirsi ad una estensione della stessa con quel giusto rilassamento che accoglie concetti nuovi in arrivo che possano ampliare la Visione e la Concezione di ciò che apparentemente può risultare esclusivamente materia atomica pragmaticamente tangibile.

D’altra parte se con un semplice esercizio iniziassi ad interloquire con diversi soggetti chiedendo: “Che cosa è l’Amore?”, riceverei innumerevoli e disparate risposte e probabilmente buona parte dei soggetti (generalmente coloro che della Mente sfruttano prevalentemente la cosiddetta “ragione” o “raziocinio”) non saprebbe darne una chiara definizione. Con questo esempio essenziale abbiamo sconfinato nell’ambito di corpi che vanno al di là del Corpo Fisico, pur esso stesso coinvolto nell’Amore e nelle sue risposte endocrine, metaboliche, anatomo-funzionali ad esso. Ma se riducessimo la Concezione dell’Amore esclusivamente ad “una reazione chimica” del Corpo Fisico, ci precluderemmo immediatamente qualsiasi altra forma di speculazione costruttiva. Ecco perché avverto i lettori circa la necessità di “distendere la Mente” e provare a fare lo sforzo di “iniziare a deragliare dal pensiero comune” lasciando aperte le porte della immaginazione da un lato e della curiosità dall’altro.

Questi 5 Corpi, che vedremo meglio in seguito, si interfacciano costantemente fra di loro, sono compenetrati ed interagiscono reciprocamente, talora in modo consapevole talora in modo del tutto inconsapevole. Il raggiungimento della Consapevolezza della Realtà sottesa al piano meramente Fisico o “Euclideo” della nostra esistenza è il presupposto per una Evoluzione armonica dell’Essere vivente. Quindi iniziamo a fare spazio all’idea relativa al fatto “che non siamo esclusivamente una macchina fisica” ma c’è ben oltre.

Inoltre questo avatar che impersoniamo può, a seconda dello sforzo profuso, assurgere a livelli di Coscienza sempre superiori e tale percorso dipende dall’impegno che approfondiamo in esso. Non possiamo di certo raggiungere la massa muscolare di Mr. Olympia senza l’adeguato training in palestra. Lo stesso vale per l’Evoluzione esoterica: servono studio e pratica per anni, citando il personaggio de “L’Antico” nel film “Doctor Strange”³. Ma senza mai scoraggiarsi: ognuno fa quel che può o che vuole fare, dunque “ad ognuno il Suo”.

Questi 5 Corpi si correlano con l’entità del Sé Superiore e qui l’argomento inizia a farsi un po’ più complicato.

In esoterismo classico il Sé Superiore viene talora solo in parte ad identificarsi con una Entità denominata Angelo Solare, ovvero una Entità che vigila su di Noi un po’ come fosse una sorta di Angelo Custode immaginario classico e che a sua volta si interfaccia con le Divinità superiori, i Maestri che costituirebbero una sorta di Entità extradimensionali, incredibilmente Superiori a Noi sotto qualsiasi profilo e regnerebbero nella dimensione denominata “Shamballa”, fuori dal tempo e dallo spazio in un certo senso. Suggestivo in tal senso di vedere un altro film bellissimo intitolato “Interstellar”⁴ in cui verso il finale del film ci si riferisce proprio a queste Entità con una straordinaria interpretazione cinematografica di una condizione esadimensionale vissuta dal protagonista e voluta proprio da questi “Esseri Superiori”, slegati dalla Materia fisica, non legati a nulla e nessuno eppure presenti e vigili. Ma senza “allargarci troppo” vi chiedo un po’ di pazienza perché vedremo assieme tutti questi concetti in seguito in maggior dettaglio.

Igor Sibaldi nelle sue numerose conferenze e nel suo testo intitolato “*I Maestri Invisibili*” prova a dare una definizione molto interessante del Sé Superiore e definisce proprio la questione relativa ai cosiddetti Maestri Invisibili. Essi altro non sarebbero che “*l’Io Piccolo*” in una dimensione “*molto più grande*”. Quindi il Sé Superiore è esso stesso sempre il Te, ovvero tu stesso, ma in una forma e dimensionalità “Superiore”.

L’Io Piccolo dunque è l’avatar: esso siamo noi nella mera quotidianità meccanicistica; noi mentre ci alziamo la mattina, mentre ci laviamo i denti, mentre andiamo al lavoro, mentre mangiamo, mentre evacuamo le scorie alla toilette...noi nel pragmatismo quotidiano. Ebbene oltre questo “io Piccolo” esiste un “*Sé Grande*”, un “*Sé Superiore*”, lo stesso Tuo te ma in versione “upgradata”, in una “*dimensione più grande*”. Dunque sei sempre

Tu... ma un “Te” con maggiore Coscienza, maggiore Consapevolezza, maggiore fluidità nel tempo e nello spazio, un “Te” che sa molto di più, un “Te” che può suggerirti, un “Te” che può aiutare l’avatar del Sé Piccolo, un “Te” che è in una dimensione superiore. In un certo senso quel Sé Superiore potrebbe essere ascrivibile all’Angelo Solare dell’esoterismo classico. I puristi sicuramente non sarebbero d’accordo preservando l’integrità della “divisibilità” dell’uno dall’altro ma d’altra parte senza speculazione provocativa non vi sarebbe alcun tipo di “progresso”. “*Without contrary no progression*” sosteneva William Blake e ben prima di lui tutte le filosofie orientali che teorizzavano l’interazione continua fra Yin e Yang (argomento molto ampio al quale accenneremo successivamente).

L’accesso al Sé Superiore è uno degli Obiettivi di questo libercolo. Ciò non costituisce assolutamente garanzia di risultato: quest’ultimo dipende da innumerevoli variabili. Questo Manuale tuttavia può essere di spunto ma solo la continua assidua ricerca personale può condurre verso Acquisizioni più profonde. “L’unione forza *ed* armonia, e degli *sforzi* simultanei e *ben* regolati fanno miracoli”⁵, come affermava la teosofa Helena P. Blavatsky. Ma appunto: unione, forza, armonia e soprattutto sforzi. Quanti sono disposti ad impegnarsi in uno “sforzo” costante per raggiungere muscoli da Mr. Olympia nell’ambito esoterico dello sviluppo dell’Anima e nel raggiungimento di una Coscienza del Sé Superiore? Vi rispondo io: pochi. La domanda alla quale dovrete necessariamente rispondere voi è: “*sono uno dei Pochi...o non me la sento?*”.

Non a caso il personaggio del film citato in principio del capitolo si chiama “Solo”.

- 1) Citazione dal personaggio Solo, dal film “Nirvana”, 1997, di Gabriele Salvatores. <https://www.imdb.com/title/tt0119794/>
- 2) Si consulti in merito l’intera opera monumentale di Alice Bailey. www.bailey.it
- 3) <https://www.imdb.com/title/tt1211837/>
- 4) <https://www.imdb.com/title/tt0816692/>
- 5) La *Chiave della Teosofia*, Helena. P. Blavatsky, 1889

*“The two most important days in your life
are when you were born
and when you discover why”
Mark Twain*

Dissertazioni sul Senso – La Mission

Nel 2014 scrivevo questo stralcio di Pensieri a seguire che riporterò in corsivo ed al termine dei quali aggiungerò alcune considerazioni.

“La vita ha un senso intrinsecamente tautologico. Appare chiaro.

Passiamo.. o almeno passano coloro che per loro sfortuna o meno abbiano il dono non necessariamente auspicabile dell'intelletto scientifico rivolto all'approfondimento ed alla ricerca.. un tempo consistente in attività di pensiero (sia essa più o meno "in background" mentale) rivolto a questionarci sul "perché". Perché accade, perché accadiamo, perché le interconnessioni casuali o causali accadono..senza pur necessariamente pervenire ad una risposta concreta e soddisfacente, anche perché una risposta non può esistere poiché non sussiste in considerazione della spirality tautologica dell'inutilità della questione. "Inutilità" provocatoria nella sua attribuzione poiché di inutilità profonda non si potrebbe popolarmente parlare, tuttavia di inutilità questionabile invero forse sì. Ad ogni modo... la mente attiva e sottilmente proiettata necessariamente si questiona sul Senso. Non può farne a meno poiché ogni singolo istante vitale è per fortuna o purtroppo permeato dalla ricerca della risposta alla questione del Senso.

In migliaia si sono questionati sul Senso. Ogni giorno noi tutti ci questioniamo, chi più chi meno, chi in modo più articolatamente intellettuale chi meno, sulla consistenza delle cose e del Senso.

Vasco Rossi dall'"alto" della sua capacità filosofica ha proferito che "un Senso non ce l'ha..". Come non dargli torto ad una prima istintiva reazione. In realtà asserire che il Senso "non vi sia" sarebbe limitativamente presuntuoso. E qui origina il loop circolare e straziantemente riverberante della costituzione tautologica del concetto. Il Senso c'è e sussiste ma consiste di sé stesso.

Una volta un amico molto intelligente all'epoca del liceo affermò che il Senso della Vita consistesse nel Viverla. In parole molto semplici liquidò la complessità della spirale tautologica semplificandone i termini. La Vita = il Senso. Il Senso della Vita = la Vita stessa. Semplice e inebriantemente fuorviante o calzante ad un tempo.

Nel Qoelet sta scritto: "Vanità delle Vanità tutto è vanità", un'affermazione spregiudicatamente tanto deprimente quanto motivante. In un verso solo il testo sacro ha graffiantemente espresso con vetusta saggezza la consistenza tautologica del contenuto del vissuto dandone una sola apparentemente opinabile definizione deprecabilmente oppugnabile. La polisemia interpretativa del verso stesso è assolutamente melliflua nell'apparente facezia propositiva e dispone il lettore ad un'ampia gamma di disposizioni attentive e più o meno operative. Un verso solo che può essere tanto motivante nell'approccio alla Vita stessa così come devastante. Anche i Living Colour, band alternativa anni 80-90, asserivano a loro modo che "ignorance is bliss".. omaggiando inconsapevolmente centinaia di anni dopo le parole apparentemente più provocatorie del Vecchio Testamento.

Una volta un caro amico di 75 anni, pochi anni prima di passare oltre, espresse un concetto semplice ma sorprendentemente spiazzante nella sua limpida ma spesso scontata apparente banalità. Disse: "la Vita va vissuta appieno, godendo di tutte le cose Belle e di tutte le cose Brutte, perché anche le cose Brutte sono tutte da vivere e godere"; un afflato propositivo molto meno semplicistico di quanto possa apparire. Vivere penetrando le cose Belle e quelle Brutte, come fossero parte godibile e struggentemente vivificanti di un'esperienza di Vita completa. Affermazione che ancora oggi ritengo attuale ed audace nella sua schiettezza.

Eppure sebbene il Senso consista nella Vita stessa pur non si riesce talvolta a svincolarsi (e conseguentemente rasserenarsi) dall'attività intellettuale rivolta al Senso stesso con tutta la profusione di

insoddisfazione a corollario del vissuto quotidiano che si carica di ricerche inconsistentemente rivolte a definire un Senso che sia metafisico nel senso stretto e meramente fisico dell'attribuzione. E la mente vaga, pensa, rimugina, affastellandoci di carichi indesiderati di pensieri e fardelli emotivi, intellettuali e mentali.

Quanti di noi trovano soddisfazione nel concetto di "progressione"? Molti. Purtroppo il concetto andrebbe disciplinato poiché esso stesso può costituire la tentazione mentale preludio di un crollo emotivo qualora non sussistesse la progressione pianificata. Quanti di noi trovano soddisfazione nel conseguimento di un risultato non tanto nel risultato in sé ma nell'averlo conseguito quale atto di progressione? Molti. Chiaramente la progressione è ambiziosamente "capitalistica". Dunque anch'essa si nutre di circolarità, quella circolarità che implica necessariamente la conquista di nuovi trofei della mente e del corpo che ci conducono ad ulteriore indomita progettazione alla ricerca di nuovi traguardi universalmente inutili e personalmente compiacenti.

Preistoria, Medioevo, epoca moderna...contemporanea... "History will teach us nothing" diceva nichilisticamente il bravo Sting nel periodo della sua depressione "filo-amazzonica" precludendo temporaneamente la possibilità sconcertante dell'entusiasmo dell'operatività fattiva...che poi in un secondo tempo riprendendosi avrebbe ampiamente abbracciato lodando Dio con "if I ever lose my faith in U"...

Tutti si questionano. Ma la questione scottante non è il questionarsi in sé ..ma come reagire ai risultati mentali del questionarsi.

Quanti di noi si alzano la mattina pensando a ciò che dovranno fare...senza pensare perché lo facciamo? Quanti di noi si affannano nella costruzione di castelli di carta ai quali difficilmente riusciamo talvolta a dare credito profondo? Quanti di noi corrono senza questionarsi sul significato della eventuale meta o sulla caducità della meta? Certo, la maggior parte delle staffette da percorrere sono imposte...lavoro, doveri familiari, politica, incontri, acquisti, relazioni... ma quanti di noi che corriamo si fermano a pensare perché lo facciamo? Molti? Pochi? La risposta è sorprendentemente "Tutti", ognuno a suo modo ed ognuno più o meno in "background" come dicevo inizialmente poiché intrinsecamente la questione del questionarsi e fermarsi è forse intrinseca all'essere umano. C'è poi chi la rifugge per paura di percepirne una possibile risposta; chi corre ancora più forte per evitare di esserne raggiunto...ma la questione sussiste in quanto tale poiché intrinseca alla nostra esistenza e nascita, è dentro di noi, subdola, inutile e capricciosa. C'è. E non possiamo svincolarcene. La si può evitare, aggirare, tacere, soffocare o affrontare...nella definitiva consapevolezza istituzionalizzata che "Vanità delle Vanità tutto Vanità".

Perché un medico dovrebbe distruggersi come faccio io a curare le persone? Perché siamo portati necessariamente alla riproduzione nel craving dell'amore e dell'appagante sessualità? Perché costruiamo nuclei coniugali, extraconiugali, familiari, sociali, professionali, sportivi, ludici...? Perché forse la risposta è nella progressione, nei risultati, nei benefici o cosa?

Secondo principio della termodinamica semplificato: $\Delta S > 0$; l'entropia dell'Universo necessariamente accresce. Siamo incontrovertibilmente destinati alla dispersione energetica pur nella consistenza della massa per la legge di conservazione della massa. Questo dovrebbe banalmente orientarci a pensare che l'entropia sussiste universalmente e continuativamente dal microscopico al macroscopico, proprio come i fenomeni di fisica quantistica sussistono non solo nei laboratori dei ricercatori, ma quotidianamente nella nostra intrinseca atomicità organica tutta vivente e attuale ma che noi ingenuamente non consideriamo pur essendone costituiti.

Perché viviamo? Perché facciamo? Perché ci affanniamo? Per vivere, per fare, per affannarci. Semplice no?

Nella consapevolezza di questo la reazione alla consapevolezza dovrebbe nobilitarci nella coscienza della tenerezza della caducità della nostra esistenza. Un regalo meraviglioso che non ha alcun altro senso se non quello di essere assaporato fino all'ultimo squisito, dolce, amaro, acido, salato boccone.

Chiaramente la consapevolezza del livello intellettuale "letterario" non necessariamente deve prescindere dal livello "anagogico" dell'approfondimento.

Ed ecco che dalla fisica quotidiana si scivola goffamente nel terreno escatologico della metafisica più o meno codificata, più o meno etichettata, più o meno istituzionalizzata o molto più qualitativamente universale e transconfessionale.

Il salto vivificante per taluni, più o meno condivisibile (questo è affare strettamente personale..), verso la proiezione ad un livello, ad una mente e ad uno stato più elevato che non quello "letterario" del Senso fisico dell'esistenza. Ma questo è materia per saggi ed illuminati...e dunque non ne posso dissertare..non io di certo..

Siamo di fronte alla "Vanità" di una progressione affannata di Vita che porta a frutti potenzialmente transitori dunque... e come ne risponderemo?

La reazione è pleomorfa e totipotente: deprimerci, sorridere, profonderci, coinvolgersi, sostenere, curare, aiutare, avvelenarci, accoltellare, odiare... ad ognuno l'opzione che attivamente può deliberatamente scegliere secondo il libero arbitrio che la Vita stessa offre nelle sue regole intrinseche...nella consapevolezza che alla fine "tutto costituisce Vanità" poiché prima o poi il respiro si arresta e segue per taluni il buio per talaltri la Luce...

Sant'Agostino affermava: "Ama e fa ciò che vuoi". Personalmente credo che questo sia un memento orientativo condivisibile.

E dunque come non poter augurare a tutti noi l'Amore più profondo e totale. Io voglio vivere questa Vanità: amare il prossimo meglio di come potrei fare con me stesso ed imparare ogni giorno ad amare me stesso di più e meglio. E quando possibile...fermarmi...se sto correndo...e concentrarmi piacevolmente nell'amare meglio e di più.

La Vita ha il senso intrinseco che ognuno di noi le attribuisce...nella consapevolezza che il Senso è un concetto insensato".

Da quell'anno sono passate molte ore di studio, introspezione, contatti ed esperienze personali. I contenuti di questo stralcio possono essere ancora ampiamente condivisibili e validi. Tuttavia aggiungerei, anzi arricchirei quanto scritto con ulteriori considerazioni. Fermo restando che l'atto della "Presenza a Sé stessi" costituisca un fenomeno importantissimo nel processo di autoconsapevolezza e di discernimento della realtà e premesso dunque che il vissuto del "Qui ed Ora" il più assiduo possibile sia sostanziale e determinante in tal senso¹, ognuno di noi può avere un Senso esoterico ulteriore, minuscolo, piccolo, grande, gigante che sia; e tale ordine di grandezza dipende anche da noi. Svolgiamo dunque un Agire ed una Funzione sul piano "exoterico", ovvero come già accennato nella realtà immanente quotidiana e che si ricollega anche alla costanza del Vivere intensamente ogni istante e pienamente nello stesso stato della realtà, ma l'addendum che vi propongo in aggiunta è dato dal fatto che, progredendo nella ricerca, si può addivenire alla Coscienza di un "Senso esoterico" della singola esistenza più o meno correlato al "Senso exoterico", più o meno da esso svincolato o associato. In altri termini quella che denominiamo "Mission di Vita" costituisce un fine più elevato su un piano più "sottile", come lo si definirebbe con termini tipici dello yoga. Per "sottile" si intende grossolanamente "metafisico" e molto di più. Quindi, al di là della Consapevolezza exoterica che può portare un determinato soggetto ad identificare quel Senso ad uno specifico Agito (ad es. nel mio caso: "volevo aiutare le persone ed ho deciso di fare il medico..."), lo stesso Senso trova una corrispondenza "più grande" in qualcosa che vada al di là (Μετά), e/o si compenetri anche nell'Agito exoterico quotidiano. Quindi potremmo sostenere che c'è un Senso più "profondo" che non solo possa contemplare l'assunto legittimo e validissimo del "chi vuol esser lieto sia del doman non v'è certezza", come recitava Lorenzo De' Medici, ma che ci permetta, grazie a sforzo e dedizione, di assurgere a piani superiori di Coscienza ed Azione. Per chi è sulla via della Ricerca esoterica o spirituale, i processi di Autoconsapevolezza, i percorsi di Autoconoscenza, gli allenamenti assidui nel tentativo di contattare, conoscere e possibilmente restare nel Sé Superiore, possono permettere l'acquisizione soggettiva ed oggettiva di un Senso esoterico e dunque di quella che potremmo definire la "Mission esoterica" ovvero "quel qualcosa in più", quella dimensione attiva che esprima una forza intrinseca derivante da un surplus energetico consapevole e faticosamente conseguito che permetta di avere una "Visione più ampia delle cose" (ad es. nel mio caso passare da un sostegno dell'individuo dal piano strettamente medico e corporeo ad un piano di sostegno spirituale o di Coscienza per

una Evoluzione dell'Anima intrinseca a favore di quella stessa persona). Voi potreste dire: “ma ci sono gli psicologi per questo!”. Forse, anche. O forse no. L'esempio non vi fuorvii dalla sostanza del concetto: non tutto è per tutti e tutti non sono per tutto. Peraltro poi non tutto è psiche, concetto peraltro vastissimo se lo consideriamo nella sua etimologia “ψυχή” (leggi: “*psyché*”) e ne parleremo più avanti. Ad ognuno dunque può essere affidata in un certo senso una specifica Mission evolutiva che si esprima in modi disparati. Parliamo dunque di una Azione attiva di progressione e riscoperta del Sé Superiore che potrebbe portare ad esempio un ingegnere ad essere comunque bravissimo nel progettare edifici o macchinari nella sua dimensione exoterica e poi contribuire all'Amore ed all'Evoluzione generalizzata della società in cui vive, realizzando con un bizzarro lampo intuitivo, che magari la sua Mission esoterica sia far “riscoprire il sorriso e la felicità alle persone cucinando pizze dall'impasto esclusivo e squisito ed accompagnate da una carica di Amore impareggiabile e costruttiva”, pizze che “cambino” letteralmente la realtà in meglio e permettano una Evoluzione interiore del Sé e dell'altro. Dunque il Senso esoterico, la Mission, è diversa per ognuno e magari anche fantasiosa ed apparentemente impensabile. C'è una questione evidente dunque da inquadrare: purtroppo in nessuna vita è “allegato il manuale di istruzioni”. L'unico modo per trovare la Mission esoterica nelle Nostre Vite, potendo entrare in contatto con il Sé Superiore, richiede un percorso di acquisizione di Coscienza. Vedremo come si possa valorizzare un tale percorso in modo pratico con qualche suggerimento esemplificativo nei capitoli successivi; tuttavia, come già accennato, non tutto è per tutti e tutti non sono per tutto; dunque ogni Percorso di Ricerca è strettamente individuale: percorrerlo implica fatica... ma quanto sarebbe bello scoprirvi felici e gioiosi Agendo qualcosa che mai avreste pensato di Fare nella Vita dopo e durante uno straordinario percorso in salita di Illuminazione ed Intuizioni?

- 1) Si consultino gli affascinanti testi di Salvatore Brizzi in cui tale tematica viene corposamente trattata: “*Il libro di Draco Daatson*” ed “*Il libro di Draco Daatson – il regno del fuoco*”, Antipodi edizioni.

*“Cos’è reale?
Dammi una definizione di reale..”
Morpheus, dal film “The Matrix”¹*

Il contesto – Realtà e multidimensionalità dei Corpi e dei Piani di realtà.

Sempre nel 2014, in momenti di concreta concentrazione scrivevo i seguenti stralci che riporterò sempre in corsivo ed ai quali aggiungerò altre considerazioni a seguire.

Premesse ovvero Pensieri propedeutici nella concezione quantistica dei fenomeni.

Siamo abituati a pensare quasi esclusivamente in termini di fisica newtoniana. L'abitudine della percezione quotidiana fisica degli eventi e dei fenomeni ci induce a pensare esclusivamente in termini di leggi newtoniane che pur hanno il loro intrinseco, ineluttabile valore. Tuttavia sappiamo bene che la fisica newtoniana è stata integrata dalla fisica relativistica e successivamente da quella quantistica.

Siamo condotti a pensare che questi campi di studio non abbiano nulla a che fare con la quotidianità. Credo che questa convinzione si possa affermare sia clamorosamente sbagliata e questo appare ovvio a chiunque abbracci i presupposti della materia fisica comunemente concepita: corpi costituiti da molecole a loro volta costituiti da atomi a loro volta costituiti da particelle subatomiche interattive... Ovvio. Tuttavia non desidero di certo in questa sede né dissertare di temi fisici banali e noti, né tantomeno arrogarmi il diritto di parlare di temi di cui io sia estremamente incompetente non avendo alcuna nozione ufficialmente legittimata in merito. Ciò di cui mi interessa è la speculazione metafisica, correlabile chiaramente alla scienza in evoluzione. Credo non sia necessario dover essere dei fisici nucleari per porsi domande e correlare potenziali eventi osservati o immaginabili, specialmente quando ciò che non conosciamo opportunamente, definiamo invero metafisica. "Meta τα φυσικά": al di là dei "libri della fisica", nella definizione semplice e convincente di Aristotele che tanto illuminato (o illuminati) egli (o loro) proferì (o proferirono). "Al di là del tangibile" mi piace definire personalmente. Secoli e secoli di speculazione e di indagine con progressioni asintotiche che forse non si placcheranno mai nella ricerca della Verità relativa ai contenuti della metafisica (im)propriamente detta. Ed affermo facetamente impropria poiché la risoluzione della metafisica potrebbe sussistere coerentemente con la progressione concettuale della "scienza fisica", in termini squisitamente interrelativi e sincretistici, nella integrazione delle parti, di tutte le parti, nell'armonia dei termini incomprensibili alla mente limitativa esclusivamente newtoniana.

Una volta si pensava che i fulmini del cielo fossero le saette di Zeus adirato...poi si è pensato che l'universo fosse geocentrico e la Terra piatta...poi si è pensato che le donne potessero essere streghe da bruciare...poi si è pensato che i miracoli fossero esclusivamente promanzioni di Dio "magiche"...poi si è pensato che la possessione diabolica fosse manifestazione di Satana brutto e cattivone con il forcone il mano...e potrei continuare per ore a dipanare concezioni approssimative e suggestive della realtà vissuta e percepita. Nel tempo passato e tutt'ora nel tempo presente ci siamo confrontati e tutt'ora ci confrontiamo con migliaia di filosofie, religioni, credenze, affermazioni, convinzioni, pareri, opinioni, pettegolezzi aspirando a dimostrare la "certezza del diritto" (mediando inappropriatamente l'espressione legale) nel tentativo di adattare una realtà solo parzialmente incomprensibile in termini newtoniani alle proprie teorie possibilmente distorsive (o distorte). L'adattamento teoretico di un "vestito" fuori taglia ad una realtà "oversized". Tale tendenza è universalmente diffusa e virale e viene esercitata ad un estremo dagli scienziati iperrazionalisti nel tentativo di dimostrare erroneamente che "tutto deve essere necessariamente galileiano" come dai fautori della fantascienza magica del soprannaturale romanticamente inspiegabile all'altro estremo. Nel mezzo sussistono tutte le eventuali "sfumature" intermedie concettuali. Tendiamo in un modo o in un altro a voler "dimostrare" a noi stessi che la realtà inspiegabile si possa "agganciare" ad uno "schema" da noi concettualizzabile più o meno esplicitabile in termini comprensibili (galileiani gli uni, occulti gli altri) non nel tentativo di avvicinarsi ad una possibile Verità ma sopprimendone la potenzialità esaustiva e veridica con "vestiti" tessuti ad hoc dalla nostra "ansia intellettuale" assolutamente fuorviante. Intendo dire che la tendenza che l'essere umano esercita, in ogni sua modalità, è quella di "cucire addosso alla realtà" il vestito che gli "vuole" far indossare; di conseguenza non si conseguirà mai la "certezza del diritto" della realtà ma

solo il riflesso del proprio eco intellettuale più o meno sbagliato che sia. Alla base di questo atteggiamento c'è forse l'ansia maturata dalla nostra psiche nella "gestione" concettuale dell'incomprensibile, o forse la "paura" derivante dalla concezione dell'"ingestibile"...ad ogni modo non è questa la sede per approfondire le "spinte genetiche" di questo atteggiamento intellettuale né è mia intenzione farlo...ma al di là del perché lo facciamo, è un dato di fatto che così accada.

"The Matrix"¹: metafora cinematografica calzante del "velo di Maya" nel quale siamo immersi e forse godiamo nell'esserne immersi. "Alcuni ne sono così profondamente avvinti che sarebbero pronti a difenderla". Ed in parte ciò accade con gli aspetti che ci pertengono: difendiamo le "nostre Matrix" e tutto ciò che ci fa pensare di essere più serenamente "al sicuro" nella nostra stabile ignoranza beata. Ognuno dunque teorizza: chi difende la fisica newtoniana, chi a spada tratta nega con l'iperrazionalismo qualunque potenzialità empiricamente irripetibile, chi al contrario invoca strani fenomeni magici dominati da forze occulte, chi ipotizza teorie non necessariamente coerenti coinvolgenti entità esterne ed improbabili ultraterrene o galattiche, chi "scomoda" gli imperturbabili ed intellettualmente sublimi extraterrestri (non si sa perché ma quando un fenomeno è apparentemente non immediatamente conforme spunta sempre un U.F.O. all'orizzonte...). Ma io mi chiedo quanti...quanti siano realmente "scienziati"? Quanti davvero? "Scienziato" nel senso più profondo del termine vuol dire in un certo senso "scopritore", "indagatore", "conoscitore", "ricercatore". Ricercare non vuol dire necessariamente "storpiare" la fenomenologia degli accadimenti a favore di una o l'altra teoria. Ma questo è banale e risaputo. Eppure accade quotidianamente. Chi è davvero "Scienziato" a fronte di eventi impropriamente definibili "metafisici"? Probabilmente molto pochi. Anche perché la tentazione di "ipertrofizzare" una tendenza concettuale a favore di speculazioni fantasiose o inappropriate, in un senso o l'altro, è estremamente "subdola" e trovarsi ad affrontare un qualsiasi fenomeno con approccio realmente e genuinamente indagatorio è più difficile di quanto possa sembrare: scendere nella "tentazione" dell'incongruenza è un epilogo estremamente subdolo e subitaneo.

Sarà necessario dunque "avvicinarsi" alla realtà con atteggiamento intellettuale sereno e ponderato: come nell'aneddoto orientale, "qualora si voglia riempire il proprio calice lo si dovrà necessariamente dapprima svuotarlo". "Le vostre vie non sono le mie vie"² recita il testo sacro, e tale versetto, considerandone la vetusta saggezza intrinseca ed indipendentemente dal Credo personale, dovrebbe farci ragionare circa l'apparente inintelligibilità dei fenomeni e delle correlazioni eventuali in termini di concettualizzazione banalmente empirica e grossolanamente pragmatica secondo il "pentagramma" delle "melodie" dei nostri usuali ragionamenti. È necessario un salto d'atteggiamento concettuale: iniziare a pensare che il modo di pensare consono "non è appropriato", poiché "non costituisce la via" corretta di pensiero. E allora come pensare? Possibilmente la risposta è: osservando e correlando senza alcun pregiudizio, ed approfondendo la materia con genuino spirito di ricerca scevro da imposizioni aprioristiche.

L'Energia e la Materia

Siamo abituati a concepire la materia in maniera ingenuamente e legittimamente pragmatica. Tocchiamo, gustiamo, digeriamo, osserviamo, possediamo... Viviamo immersi nella concezione abitudinaria del "tattile", del "tangibile" e fanciullescamente abbiamo ridotto la Materia ad un consumistico concetto banalmente "impacchettabile", superficialmente etichettato tale. Nessuno si interroga quotidianamente su ciò che "accade" in termini di Materia: ne approfittiamo senza "rendercene conto". Apparentemente assurdo eh? Chiaramente nella successione degli istanti non possiamo di certo permetterci di vivere speculando ogni momento: appariremmo come dei folli. Eppure forse è proprio questa "disattenzione" costante che risulta fuorviante in un'appropriato inquadramento dei fenomeni e costituisce la premessa dell'erronea interpretazione aprioristicamente fallace ed incongrua.

La Materia è molto più di "ciò che tocchiamo" o "mangiamo" o "digeriamo". Non definiremo immediatamente il concetto di Materia...per ora lo diamo come intuitivamente come per "scontato" ai fini di una provocazione concettuale che servirà da preludio ai concetti a seguire. E dovrebbe sorgere ancor prima che la necessità di definizione della Materia, la concomitante necessità di definire il costituente intrinseco della Materia, e chiedersi se la Materia sia effettivamente "una" e sempre e solo la Stessa e se possa univocamente essere definibile, considerazione dalla quale scaturirebbe necessariamente l'ipotesi di plurime "Materie" con appropriate diverse sostanzialità e definizioni plausibili. Arriveremo più in là a trattare ed ipotizzare più esaustivamente questo concetto, ripeto, che tuttavia qui opererà assiomaticamente come utile strumento di premessa.

Ipotizzando più livelli di materia, che io definirò impropriamente "Strati" o più accattivatamente "Layers" (fa più intrigante così dai...) potrei postulare più dimensionalità più o meno interattive o più o meno fruibili pur sussistenti. Sebbene diverse e diversificabili concettualmente, e dunque potenzialmente pluridefinibili, dovrebbe pur necessariamente consistere un "minimo comune denominatore", una sorta di "codice" di base universalizzabile ed appropriatamente estensibile alle diverse Materie costituenti i diversi Layers. Questa sorta di "codice" potrebbe essere l'Energia. Dunque Energia correlabile alla Materia e non immediatamente alla massa comunemente detta poiché di Materia postuliamo, non necessariamente ed immediatamente correlabile alla massa newtonianamente detta...ed a queste diversificazioni arriveremo più avanti.

Poniamo dunque che il "Codice di fondo" della Materia sia l'Energia: a seconda dello sviluppo e della "disarticolazione energetica" si potrebbero costituire diverse tipologie e stratificazioni Materiali. Che l'Energia sia una sorta di "contesto di fondo" ne abbiamo costanti prove e ripercussioni: dalla risaputa ed ormai nota Radiazione Cosmica Primaria astronomica primordiale al semplice calore che emaniamo in quanto organismi viventi; la termodinamica ci insegna come l'energia sia in un certo senso calcolabile e banalmente sperimentabile in qualsiasi attività, atto o respiro quotidiano, possibilmente quantificabile in Joule o più superficialmente in "emissioni" più o meno sensibilmente e soggettivamente percepibili in prima persona. Dunque l'Energia permea ed "informa" la Materia. "Informa" nel senso della plasticità creativa del termine ed al contempo nel senso della potenza del "pacchetto di informazioni" del "campo informatico" spazio-temporale che più avanti approfondiremo.

Ritornando al concetto di Materia sicuramente postuleremo la fisica newtoniana e la dimensione atomica classica (che hanno la loro ineluttabile valenza...ovvio), integrando ciò che vediamo e sperimentiamo quotidianamente nelle nostre giornate, ciò che "tocchiamo" per l'appunto, con ciò che andrebbe sempre più sottilmente considerato: la Materia quale frutto di interazione energetica tra particelle atomiche e subatomiche in costante interazione costruttiva (o distruttiva) secondo principi non solo newtoniani, ma soprattutto quantistici. Ed è su questo piano che si "gioca la partita". È pur vero che "l'atomo di Bohr" abbia dettato le "sue leggi" alla materia in passato quando le conoscenze erano più limitate, ma se la fisica quantistica "integra" la Materia nell'interazione energetica, saranno queste le leggi da decifrare che permetteranno al "Codice energetico" di essere interpretato in maniera più esaustiva, congrua e sorprendentemente interattiva. Dunque fisica quantistica alla base della Materia e dell'energia e dunque principi quantistici da applicare nell'interazione delle particelle da microscopico al macroscopico, non solo nei laboratori dei fisici nucleari ma quotidianamente nelle nostre giornate vissute.

Qualora esistessero dunque più Layers di Materia dovrebbero esistere necessariamente più livelli di interazione energetica. Quali più energetici, quali meno...

Il nostro occhio percepisce i colori, le forme, gli oggetti e l'intera realtà poiché la nostra retina capta le onde elettromagnetiche riflesse dalla Materia entro certi intervalli di frequenza ma non vediamo ad occhio nudo le onde radio o le microonde. Allo stesso modo l'orecchio capta e decodifica a livello neurale tutto l'intervallo dell'udibile entro certi intervalli di frequenza dell'onda sonora, ma non percepiamo gli ultrasuoni. Ciò che non si vede e non si sente non necessariamente vuol dire "che non esista". I raggi ultravioletti esistono, gli ultrasuoni esistono ma il fatto che noi esseri umani non siamo "equipaggiati" con strumenti che non captino soggettivamente tali onde non implica necessariamente che queste onde non esistano poiché non visibili o udibili. In questo nuovo e più disteso contesto dunque è necessario "entrare" per codificare appropriatamente la Materia e rendersi Scienziati intellettualmente onesti: depauperarsi delle concezioni apriopristiche e prevenute senza forzare la Materia con concezioni inappropriate ed arbitrarie, quali che siano i "vestiti" da forzarle indosso, iperrazionalistici o filoparanormali occultistici etc etc. Dapprima dunque sarà necessario comprendere appropriatamente i fenomeni quantistici, quindi dotarsi di "strumenti" congrui ed appropriati per la valutazione dei fenomeni, ma strumenti non necessariamente di laboratorio, quanto squisitamente concettuali, per poter dipanare appropriatamente ciò che apparentemente possa appartenere al presunto "paranormale" che altro non è che normalità rivestita di presumibili "saette di Zeus".

Ad ogni Layer energetico dunque potrebbero appartenere fenomeni, manifestazioni, elementi Materiali con caratteristiche diverse: la realtà quotidiana si caratterizza per elementi vissuti ad elevato contenuto energetico atomico. Le realtà multidimensionali "non euclidee" potrebbero costituirsi di sfumature energetiche poste su piani entropici differenti non immediatamente misurabili con gli strumenti galileiani ma reinterpretabili possibilmente in senso quantistico.

Consideriamo ad esempio la dimensione temporaneamente denominata "antimateria". Esistono forme di Materia antimateriali denominate suggestivamente tali per la loro diametralità atomica speculare. Una delle caratteristiche principali dell'antimateria è la sua volatilità effimera: servirebbero quantitativi di

energia (e risorse economiche) enormi per creare un grammo di antimateria. L'interazione annichilante della materia classica con l'antimateria produrrebbe elevati quantitativi di Energia in termini di raggi gamma. Sussiste in questo caso un esempio di diversione energetica che impedisce la "gestione" comunemente fruibile degli atomi di antimateria. Eppure ricerche recenti hanno dimostrato che, a differenza di quanto si supponesse inizialmente a causa della "volatilità" dell'antimateria, elevati quantitativi di antimateria potrebbero essere "stoccati" nello spazio anni luce da noi in dimensionalità dell'universo conosciuto propense per la sussistenza dell'antimateria. Chissà per quale contesto specifico l'universo in tali sedi favorisca l'antimateria.. Allo stesso modo chissà per quali leggi intrinseche nella nostra realtà la materia classica sia sussistita a scapito dell'antimateria per uno strano principio di Asimmetria favorevole in questo caso alla costituzione della materia classica a scapito dell'antimateria. Un esempio dunque di come strutturazioni energetiche diversificate possano consistere in diverse modalità di Materia in diversi contesti dell'universo conosciuto. E siamo rimasti con questo esempio in ambito astronomico. E se la diversificazione energetica potesse applicarsi anche a multidimensioni coesistenti con la nostra? Così come in remote regioni dello spazio sussiste antimateria in quantità discrete, allo stesso modo potrebbero esistere o coesistere elementi Materiali "vibrazionali" a frequenze "altre" dalla nostra comunemente conosciuta. In tal caso si potrebbero ipotizzare diversi Layers energetici associabili a dimensioni diversificate. A questo punto la provocazione intellettuale potrebbe ipotizzare le dimensioni più disparate.

Ipotizziamo che le diverse dimensioni appartengano a diversi Layers energetici. Così come gli ultrasuoni sussistono parallelamente allo spettro dell'umanamente udibile, e non ce ne accorgiamo, allo stesso modo diverse "frequenze vibrazionali" energetiche potrebbero coesistere nella dimensione percepita pur non potendone constatare sensorialmente la loro dignitosissima sussistenza. La spazialità geografica dei diversi Layer in questo senso risulterebbe dunque insondabile eppur reale. Poniamo ad esempio che la dimensione spirituale vibri a livelli energetici diversi: si potrebbe ipotizzare la dimensione animistica come compresente alla realtà newtoniana in modo silenziosamente "integrato". La domanda curiosa a questo punto potrebbe essere: è possibile un'interazione termodinamica tra i diversi Layer? Teoricamente sì. Pragmaticamente con quali modalità? La risposta a quest'ultima domanda risulta aperta e continueremo a sondarla ed approfondirla con le dovute speculazioni quantistiche...

In sintesi dunque: abbiamo postulato assiomaticamente il concetto di Materia. Abbiamo ipotizzato la possibilità di diversi Layer di Materia energeticamente diversificabili in "codici quantici" a diverso livello interattivo energetico. Ne abbiamo definito la possibile compresenza geografica.

Pensiero e forma. Correlazioni con la Materia e l'Energia.

"Il Pensiero informa la Materia".

Ultimamente inizia a circolare nel web, nei media, e nei canali anche di spicciola informazione l'affermazione di cui sopra. Nonostante la valenza imponente del concetto in questione, la nostra anti-cultura mediatica tende a diffondere frivolamente concetti di profondità non immediata e comunque densi di significato profondo come quello citato che andrebbero sì diffusi ma anche "preservati". Che "la voce circoli" è un bene auspicabile...ma che poi infine "circoli bene" per quel che davvero vuol significare!

Il Pensiero informa la Materia. Ho fatto mio filosoficamente questo concetto solo dopo molta meditazione. Trattasi infatti di un concetto tutt'altro che scontato o banale e proprio per questo va "preservato" nella sua imponente densità intellettuale.

Il Pensiero appartiene verosimilmente ad uno di quei Layers energetici "impalpabili" a "ridotto impatto energetico". Pur non tangibile, esiste e determina evoluzioni costanti pragmatiche e dei "campi informativi" circostanti. Com'è possibile che il Pensiero possa modulare ed informare la Materia? Poiché è esso stesso Materia, in una delle sue forme a diverso impatto energetico, proprio in virtù dei postulati già accennati in precedenza, un po' come nell'esempio degli ultrasuoni. Il Pensiero è esso stesso una forma di Materia e come tale ne prende parte e ne direziona l'evoluzione. In senso immediato si potrebbe pensare al Pensiero come il *primum movens* dell'azione: penso, formulo idee concettualmente, le metto in pratica manualmente. Ciò pur essendo vero ed ineluttabile non costituisce invero tuttavia la forma più nobile dell'informazione in esso contenuta. Verosimilmente nelle forme più squisitamente sottili e profonde del termine, il Pensiero opera modificando statisticamente e fattivamente la Materia concepita in modo più o meno diretto nel momento in cui origina e sussiste.

Prendiamo in considerazione l'elaborazione del Pensiero in idee: nel momento in cui origina esso stesso si costituisce in arrangiamenti e combinazioni energetiche e dunque quantiche di elettroni delle plurime vie sinaptiche che si costituiscono in engrammi mnemonici ed elaborativi. Il Pensiero "assume forma" in seguito

ad arrangiamento specifico ed interazione fluente di particelle subatomiche neuronali secondo determinati pattern energetici di scambio quantico. E la "forma" che assume è presupposto della forma che induce nell'interazione più o meno diretta con la Materia sulla quale incide. A questo punto davvero la cosa si fa un po' complicata ...ed è necessario fare diversi passi indietro per poter proseguire nella dissertazione.

In primo luogo dunque potremmo chiederci: cos'è il Pensiero? Cosa sono la Coscienza? Cosa sono i sentimenti? Come si articola il Pensiero?...e domande affini.

Per molto tempo filosofi, scienziati, ricercatori delle più disparate correnti intellettuali si sono posti queste domande alimentando un dibattito fervente ed assolutamente attuale offrendo numerosi punti di vista oscillanti tra i poli estremi dei modelli "funzionalista" da un lato e "fondamentalista" dall'altro. Il primo considera l'esperienza conscia come una proprietà che emerge ad un livello critico della complessità computazionale. Il secondo ritiene indispensabile per la realizzazione della Coscienza un fattore protoconscio intrinseco alla realtà stessa, una sorta di elemento non fisico, non concepibile in termini di fisica newtoniana classica, non riducibile alla complessità del sistema cerebrale, e dunque non computabile. Ove sussiste una sintesi perfetta tra questi due modelli così apparentemente distanti? Nella fisica quantistica.

In realtà non stiamo scoprendo niente di nuovo poiché un modello teorico intrigante e congruente che sviluppi suddetta sintesi è stato ampiamente postulato e concepito dagli scienziati Stuart Hammeroff e Roger Penrose: il modello ORCH-OR³, sigla che sta per Orchestrated Objective Reduction. Niente di nuovo dunque ma attualmente un modello decisamente suggestivo. In base a questo modello il Pensiero, le emozioni, lo stato di Coscienza potrebbero essere spiegati in termini di fisica quantistica nell'oscillazione ed arrangiamento dei flussi di elettroni in seno ai microtubuli delle cellule neuronali. Mi spiego. Le cellule nervose sono dotate di una "impalcatura" morfo-funzionale costituita prevalentemente di microtubuli: questi sono una sorta di "architravi" portanti intracellulari costituiti da dimeri di tubulina, una proteina che assume geometrie ed architetture specifiche e che rispetta uno specifico assemblaggio strutturale. Dunque ricapitolando: neuroni, che si strutturano con il contributo dei microtubuli, a loro volta frutto dell'assemblaggio di tubulina. Proprio i microtubuli con la loro architettura specifica costituirebbero l'elemento morfo-funzionale all'interno dei quali si verificherebbe l'elaborazione computazionale quantica. È stato dimostrato in neurofisiologia come i microtubuli costituiscano elemento di trasmissione di eccitazioni coerenti, permettendo a multiple cellule di "vibrare" all'unisono come fossero una struttura unica finemente coordinata. Nel modello ORCH-OR i microtubuli manterrebbero nel loro interno una sovrapposizione quantistica coerente di diverse geometrie spazio-temporali contemporanee. In altri termini nello stesso istante i dimeri di tubulina potrebbero assumere coerenti configurazioni disparate geometriche coerentemente "orchestrate". Hammeroff e Penrose ipotizzarono dunque che a questo livello potessero manifestarsi degli stati di superposizione quantica che orientassero i dimeri di tubulina coerentemente in modo tale da coordinare i neuroni come fossero un "tutt'uno" di una struttura unica. A seguire la superposizione, per un fenomeno di autocollasso della funzione d'onda, i dimeri di tubulina esiterebbero in uno stato ridotto ulteriore, al quale corrisponderebbe un micro stato di coscienza derivante proprio dalla transizione stessa dei dimeri di tubulina da uno stato "iniziale" ad uno stato "ridotto", ovvero collassato, transitato per la suddetta superposizione quantica contemporanea e coerente. La Coscienza dunque avverrebbe proprio nella transizione tra l'incontro della soglia di riduzione oggettiva e l'autocollasso nello stato finale, per cui il flusso di coscienza sarebbe determinato da molteplici transizioni in sequenza di questo tipo. Il "tunneling" quantistico microscopico si avverrebbe infine delle giunture intercellulari coerenti per la diffusione attraverso le aree cerebrali macroscopiche. Ogni evento di riduzione dunque, corrisponderebbe ad una fase di computazione quantica che culminerebbe, dopo la riduzione, in un evento conscio discreto, un vero e proprio "istante" di esperienza.

Pensiero come transizione quantica dunque. Ma se ciò avviene in seno alle cellule cerebrali in termini microscopici con riverbrazione ed attualità macroscopica, se il Pensiero si costituisce in essenza quantica che volesse e potesse riarrangiare molecolarmente i termini della Materia, per una sorta di principio di analogia, poiché tutte le forme di Materia si costituiscono omologamente con scambi energetici di diverso tipo, tale principio quantico di Pensiero dovrebbe pur poter "influenzare" o interagire per l'appunto nella Materia incidente di destinazione. In altri termini, così come "quanticamente" i pacchetti di energia si configurino a livello neuronale, allo stesso modo tale coerenza energetica potrebbe incidere ed alterare e dunque "informare" la Materia altra e distante. Il flusso quantico del Pensiero potrebbe "influenzare" la Materia in termini di riarrangiamento elettronico.

In tali termini ecco aprirsi dunque ipotetici, suggestivi ed ironicamente fantascientifici portali immaginari in relazione all'influenza del pensiero sugli eventi, le cose, l'esperienza e volendo anche sui fenomeni presuntivamente paranormali.

Se l'ipotesi dell'omologia intrinseca della Materia fosse reale, dovremmo allora poter coerentemente modularne l'essenza stessa attraverso la potenza del Pensiero modulatore, costituito finemente della stessa sostanza ma ingannevolmente dissimile in apparenza. Chiaramente tutto questo sussisterebbe in termini teorici; in termini pragmatici sarebbe comunque necessario fare i conti con i limiti pragmatici imposti dal distruttivo "collasso della funzione d'onda". Ed è anche e proprio su questo che verte la speculazione...

Questo scrivevo nel 2014. In tale periodo ero quasi completamente digiuno di studi esoterici e non avevo letto ancora nulla della mole di materiale che avrei dovuto "affrontare" nei periodi successivi, affacciandomi inizialmente a tentoni e quindi sempre più speditamente con le mani nerborute di un free-climber provetto lungo la parete teosofica e metafisica da scalare.

Ciò che avevo scritto era frutto di una iniziale intuizione che mi indusse ad avvicinarmi allo studio della fisica quantistica che mi attraeva inconsapevolmente come un magnete attrae la limatura di ferro scivolando sulla carta passivamente attraverso il foglio. Non so ancora spiegarmi perché quella sera, in quella mansarda in affitto a Trieste, nella mia Mente balenò l'idea di iniziare a studiare i principi della fisica quantistica; ero peraltro consapevole che fosse solo un tassello di un puzzle molto più grande, ma da qualche parte bisognava iniziare.

Da quel periodo in poi iniziò la concettualizzazione del Contesto, la Realtà in cui siamo quotidianamente calati, una Realtà pleomorfa, ingannevole a tratti, inquietante e spigolosa che segue delle regole astruse ma pur sempre "regole" ovvero i cardini di quelle che definiremmo le regole basilari dell'Universo (e di queste regole parleremo in un capitolo dedicato).

Pur avendo scritto in passato di quelli che avevo denominato Layers ed "avvicinandomi" a concetti affini, non avevo idea che ciò che teorizzavo in realtà fosse stato già ampiamente elaborato ed estensivamente discusso molto tempo prima da illustri Pensatori ed esoteristi e ben classificato in modelli specifici. A cosa servirebbe dunque questo saggio? Forse a provare a fare una sintesi di alcune delle tante nozioni acquisite al fine di creare una sorta di "bignami" di base dal quale attingere per poter poi approfondire dalle fonti originarie per avere un "idea già più chiara" dell'orizzonte completo (per chi vorrà approfondire in appendice citerò tutte le fonti originarie fruibili che ho personalmente avuto il piacere di leggere).

Dunque, riassumendo: "siamo una sorta di avatar in un videogame in cui possiamo allacciare una relazione intima con il nostro presunto sviluppatore" (il Sé Superiore) calati in un contesto reale ma ammantato di un "velo di Maya" che ci impedisce di scorgerne i contenuti più profondi. Cosa fare dunque? Ci arriveremo in termini pratici ma prima è necessario comprendere i contenuti propedeutici di fondo. Questo capitolo dunque parla del "contesto", ovvero della "struttura del videogame" in cui siamo stati "programmati", che cinematicamente potremmo ascrivere a "The Matrix"¹.

Secondo le discipline esoteriche tradizionali esisterebbero più dimensionalità dell'esistenza diversificantesi in termini spazio-temporali ma anche coesistenti e compresenti. Mi spiego meglio. Abbiamo accennato in precedenza ai 5 corpi di cui saremmo costituiti (e parleremo in modo dedicato di essi), tali corpi troverebbero delle corrispondenze in altrettanti "mondi" interdipendenti. Essi sarebbero presenti realmente nella nostra stessa realtà (pur non "percepibili" con i sensi primari, in quanto non dotati noi esseri umani degli organi sensoriali per percepirli) e paralleli alla dimensione del Corpo Fisico. Dunque, nella dimensione exoterica essenziale sussiste il Corpo Fisico, di cui tutti noi abbiamo esperienza materiale immediata, ed il campo fisico di azione geografica e geologica corrispondente in cui tutti respiriamo, agiamo, ci muoviamo etc.. Questa parte è immediata, semplice, diretta, empirica e costituisce la "percezione facile" poiché sensoriale e quotidiana. La stragrande maggioranza degli esseri umani si ferma a questa dimensione senza concepire o dare la possibilità a sé stessi di concepire altro. Corpo Fisico = Terra = azioni materiali. Semplice.

Poi esiste il cosiddetto Corpo Astrale o Emotivo al quale corrisponderebbe la dimensione astrale. E qui le cose iniziano a farsi un po' più complicate. Il Corpo Astrale o Emotivo andrebbe solo in parte concepito come "le emozioni" e tutto ciò che ad esse risulta affine. Esso avrebbe dignità sostanziale reale e, pur essendo parte integrante di noi, andrebbe ad occupare la "dimensione astrale" in cui tutti noi siamo "immersi" senza accorgercene. Quindi, pur condividendone le pulsionalità, l'emotività, il pathos, il sentimento, il Corpo Astrale materializzerebbe delle entità coesistenti a quella del Corpo Fisico ed integrate nell'essere vivente. Come vedete inizia ad affacciarsi quel concetto che maldestramente definii "Layers" nelle intuizioni del 2014. Ma si potrebbe obiettare: beh il Corpo Astrale è quindi una sorta di metafora per definire "tutto ciò che è emozione ed emotività" dell'essere umano. La risposta è: anche, corretto. Tuttavia la

faccenda si complica quando iniziamo a concepire la dimensione astrale come una sorta di mondo vero e proprio che non solo viene ingenerato attivamente dal singolo individuo ma viene influenzato da forze astrali esterne all'individuo stesso. Intendiamo forse dire che esiste una dimensione di entità impalpabili indipendenti che interagiscono con l'entità Corpo Fisico influenzandone in parte gli atteggiamenti e le azioni? Esatto. O almeno questo ci riportano i testi esoterici tradizionali. La realtà in cui vivremmo sarebbe dunque intrisa di entità ridondanti di "astralità" che fluttuano nei campi di informazione coesistenti. Queste entità pullulano le nostre esistenze "nutrendosi" delle nostre emozioni positive o negative ma non possiamo definirle "spiriti" tipo fantasmi o affini: esse sono parte integrante di noi e di tutto ciò che ci circonda con delle eccezioni derivanti dal residuale di tanti piccoli pezzi di puzzle incompleti di vite precedenti insolite. Non vi preoccupate di afferrare tutti i concetti immediatamente: progressivamente si dipanerà il quadro...

Proviamo a fare un esempio. Nel momento in cui io inizio a concepire un fortissimo sentimento di odio nei riguardi di un altro individuo, odio più o meno giustificato, più o meno concettualmente legittimabile, comunque esso sia, stiamo ingenerando una energia potente che si dirigerà verso un altro individuo e che creerà una onda concettuale ed emotiva carica di malessere; e fin qui ci siamo. Quell'onda si materializza in azioni, comportamenti, risultati che comporteranno delle risultanze, dei contraccolpi, dei fenomeni sui diversi piani della realtà, compresa eventualmente anche quella del Corpo Fisico su di sé e sugli altri. Ora non dobbiamo pensare al Corpo Astrale come un corpo "antropomorfo", che è una delle prime reazioni naturali che scaturiscono nell'immaginario collettivo. Pensatelo di qualsiasi forma, colore o aspetto, fatto sta che esiste e si costituisce e più noi lo energizziamo maggiore sarà la carica emotiva della quale si rafforzi. Quell'odio potrebbe portarci a scatenare un impeto di ira su un altro essere umano che poi deragli in una rissa o lesioni personali, no? E anche fin qui ci siamo. Quello che però i più ignorano è che nella dimensione astrale non esiste solo il Corpo Astrale di quel singolo individuo ma esistono innumerevoli entità e brandelli di entità emotive disperse nell'etere che "si cibano letteralmente" di quell'energia emotiva indirizzata male (in questo caso l'odio provato portato ad esempio) e faranno di tutto per indurre il soggetto che prova odio a reiterare quella sensazione ed implementarla affinché si possano nutrire sempre di più. Vorremmo dire forse che esistono una sorta di "pseudofantasmi" che ci stanno alle calcagna ogni istante e che fomentano rabbia odio o affini? Se volessimo rendere l'immagine la più antropomorfa possibile potremmo grossolanamente dire di sì anche se, come già accennato, di antropomorfo non vi è nulla nel mondo astrale: sarebbe più corretto concepirle come entità pleomorfe o amorfe, veri e propri pacchetti di energia informi ma comunque consistenti, proprio come dei "raggi gamma" ovvero invisibili agli occhi ma potentemente attivi sulla materia al punto da poterla distruggere. Proviamo dunque ad iniziare a concepire queste entità in modo "termodinamico". Chiariremo i concetti meglio nel corso del testo. Andiamo per gradi. Il risultato di una rissa con lesioni sul piano fisico non sarà di certo un bel risultato! E implicherà anche una serie di collateralità legali, penali, sanzionatorie che contribuiranno ad incrementare la nutrizione delle entità astrali dipendenti da queste emozioni. Proviamo a fare un altro esempio. Per quanto la masturbazione sia assolutamente naturale in alcuni periodi della vita, non si configura in modo salubre qualora indotta dalla pornografia che in sé stessa costituisce un'attività piuttosto pericolosa per molti motivi che potremo esporre in un secondo momento (la sessualità è un campo vastissimo che richiederebbe trattazione a parte). Non si tratta di certo del solito discorso bigotto che censuri l'onanismo. Assolutamente no. Io infatti ho parlato di pornografia. Nel momento in cui un soggetto divenga fruitore, o peggio, dipendente dalla pornografia, fenomeni comuni tra gli adolescenti di oggi, non avrà il controllo su di sé e creerà una sorta di "craving" nei confronti di quelle immagini e video. Si procurerà masturbazione inducendo piacere del quale si "nutriranno" le entità astrali che godono di quelle emozioni. Risulta anche un po' tragicomico pensare ad un soggetto che mentre pratica autoerotismo guardando filmati pornografici, sia allo stesso tempo circondato da entità che esultino e guardino assieme a lui. Concepita così fa anche un po' impressione o ridere...ovviamente sto tentando di stemperare con un po' di facile umorismo. Ma torniamo all'esempio. Quell'atto in sé, fatto in quel modo lì, implica una serie di collateralità e correlazioni che non volgono verso la strada dell'Evoluzione. Dietro alla pornografia c'è infatti un commercio spietato e corrotto, finanziamenti derivanti da soldi sporchi e condizionamento di attori ed attrici con tutto ciò che esso possa comportare nella salubrità mentale di essi stessi. Il soggetto che abusi di pornografia sarà inevitabilmente invischiato in una modalità di pensiero che comporterà la trasformazione dello stesso nella concezione materialistica dell'oggetto del desiderio e la strumentalizzazione in particolare del soggetto femminile ad uso e consumo di un piacere senza regole. In sintesi? Un disastro. Non stiamo parlando di una coppia di amanti che si amino alla follia e facciano del bellissimo sesso che conduca anche a collateralità gioiose ed effetti propositivi per tutto ciò che li circonda ma di una ben differente situazione in cui il risultato possa essere sì un piacere fisico indotto, ma con collateralità che pieghino il soggetto stesso ad una sorta di "subordinazione psico-fisica" ad

un'esperienza nociva per sé e per gli altri. Un po' come una dose di cocaina: avrai l'effetto "sballo" ma non è detto che questo "faccia bene" o non implichi danno al tuo Corpo Fisico o alle persone intorno a chi ne faccia uso. Dunque iniziamo a concepire la dimensione astrale come una impalpabile compresenza di entità pleomorfe che noi stessi originiamo in parte e che vadano dunque disciplinate in modo coerente. Il Corpo Astrale ha un ruolo anche nella dimensione onirica dei sogni ma torneremo su questi argomenti in modo più specifico e dettagliato in paragrafi dedicati. Per ora proseguiamo con le descrizioni.

Esiste il Corpo eterico il quale è immerso nella dimensione eterica. Questo è forse il corpo più difficile da concepire e descrivere poiché è letteralmente "fuori dalla concezione" meccanicistica tipica del modo di pensare occidentale. In passato il termine "etere" è stato utilizzato anche da scienziati e fisici per tentare di concepire una sorta di "vettore invisibile" che permettesse di spiegare fenomeni fisici ancora attualmente in corso di studio, come ad esempio l'effetto dell'attrazione gravitazionale che si verifica *sine materia* interposta, ovvero senza un veicolo scientificamente palpabile che colleghi le due masse nella loro reciproca attrazione gravitazionale. La dimensione eterica è una dimensione che, a mio avviso, va concettualizzata in modo il meno possibile raziocinante. È necessario rifarci alle filosofie orientali per trarre qualche spunto per intuire la morfologia del Corpo Eterico e della dimensione eterica. Iniziamo con alcuni esempi che chiariranno decisamente meglio i concetti. Nella mia esperienza personale da medico e studioso di discipline non solo allopatriche occidentali ma anche di medicina tradizionale cinese, ayurvedica e di yoga, parto da uno schema che rassomigli il corpo eterico ad una sorta di rete di centri e punti trascendentali compenetrati nel Corpo Fisico. Mi spiego meglio. In agopuntura e medicina tradizionale cinese il corpo fisico viene concepito e strutturato secondo lo schema dei canali (più comunemente noti talora come meridiani cinesi) che costituirebbero delle linee immaginarie che attraversino il Corpo Fisico e che contemplino dei punti energetici cruciali di stimolazione che poi inducano effetti benefici sul Corpo Fisico qualora correttamente stimolati con aghi medicali preposti all'uso clinico, in base alla patologia o al disturbo da trattare; nello yoga e nelle filosofie indiane si parla di "nadi", o "chakra" maggiori e minori, o centri energetici, ovvero centri di energia densa, localizzati in corrispondenza di alcuni punti specifici del corpo e che, a loro volta, correlerebbero con alcuni organi specifici del Corpo Fisico stesso. Chiaramente un approfondimento di questi argomenti richiederebbe una trattazione del tutto a parte ed esula completamente dagli intenti di questo testo. Sarà sufficiente però introdurre questi concetti per poter fare una idea grossolana della dimensione eterica. Questa rete di centri energetici e punti, sui quali ancora si indaga e si effettua ricerca specialmente in medicina orientale, costituisce l'insieme di quello che potremmo definire Corpo Eterico nella dimensione eterica. Potremmo dunque ipotizzare che si tratti di una sorta di "reticolato passivo", intrinseco al Corpo Fisico e del tutto inerte ma non è così. Non solo esso è vivo e reattivo agli stimoli (ed un esempio può essere proprio quello dell'applicazione in agopuntura) ma costituisce il presupposto per una ipotetica "azione a distanza" di varia natura. Non vorremo di certo invocare fenomeni paranormali quali telepatia, telestesia o assurdità simili?? No, infatti. In questa sede non ci azzarderemo ad accennare a fenomeni simili, ci mancherebbe; anche in questo caso rimaniamo con i piedi per terra in relazione ad un modello teorico che ipoteticamente potrebbe, se correttamente stimolato, anche elicitare risposte a distanza. Questa cappa eterica in cui siamo immersi rimane chiaramente un modello di speculazione intellettuale, ovvio. Ma vi faccio una domanda. Vi è mai capitato di entrare in una stanza, in un luogo, di incontrare persone, di immergervi in una specifica atmosfera e percepire nettamente una sorta di corrispondenza innaturalmente immediata di benessere psico-fisico esaltante oppure di non conoscere assolutamente una persona ed avere l'impressione di "conoscerla già molto bene" oppure di avere delle intuizioni così forti, quasi come una "connessione" con un altro interlocutore quasi riuscite a "leggergli nella mente"? Casualità? Possibile. Semplice coincidenze psichiche? Possibile. Secondo le discipline esoteriche tali fenomeni potrebbero essere correlabili all'azione reciproca dei centri eterici suddetti immersi nella dimensione e rete eterica dei Corpi Eterici stessi e reciprocamente comunicanti e possibilmente interattivi qualora sufficientemente sviluppati.

Il Corpo Mentale attiene alla dimensione mentale. In questo caso noi occidentali tendiamo subito a "rilassarci" (relativamente) perché tendiamo immediatamente ad afferrare questo concetto in modo semplicistico poiché "siamo i grandi estimatori ed applicatori della mente". Ed inizierebbero subito gli elogi del metodo galileiano, del metodo sperimentale... STOP! Sbagliato. Ma non del tutto. Nel senso che il Corpo Mentale è anche questo ma non solo questo. In occidente abbiamo la tendenza a rendere tutto "meccanicistico". Anche la nostra mente viene definita in modo meccanicistico e spesso dunque il Corpo Mentale viene associato ad un concetto di Mente che viene automaticamente ed ingenuamente ridotta al "Raziocinio". Il raziocinio (o anche "ragionamento" nel senso spicciolo meccanicistico del termine) è solo una piccola parte della Mente. La Mente propriamente concepita si costituisce di numerose sfaccettature:

ragionamento (o ragione o raziocinio), sensazione, sentimento, volontà, immaginazione, intuizione, etc.. La definizione si fa decisamente dunque più complessa. La Mente concepita in senso ampio contempla una serie di aspetti che vanno ben oltre il semplicistico ragionamento. Non è “lo strumento con cui facciamo le addizioni in matematica” e basta. Quello è ragionamento e fa parte di essa. La Mente è anche “sensazione” e dunque si interfaccia in parte con il Corpo Astrale e percepisce e codifica le percezioni derivanti dall’interno e dall’esterno rielaborandole in modo opportuno e non necessariamente “razionale”; la Mente è sentimento e questo non stride con la dimensione del Corpo Astrale poiché “sentire” può implicare emozione ma può anche essere concepito ed elaborato in termini mentali e non necessariamente “raziocinanti”; la Mente è immaginazione. Quest’ultimo aspetto è particolarmente sottovalutato e sottodimensionato nella nostra società. Essa è particolarmente sviluppata nei soggetti di età infantile ed è un aspetto della Mente meraviglioso che ci permette di sognare, creare, inventare, fantasticare, quale presupposto anche della realizzazione di progetti, azioni, invenzioni straordinarie che vadano al di là della parte esclusivamente “raziocinante”. La Mente è Fantasia che correla con l’immaginazione e che permette di “spingersi” oltre i confini del materialismo meccanicistico. La Mente è Volontà che costituisce un “motore energetico” inarrestabile che può innescare azioni, forze e progettualità costruttive ed evolutive impensabili. La Mente è intuizione. In questa specifica accezione si entra in un ambito propriamente esoterico: il concetto di intuizione è infatti nelle discipline occulte qualcosa che viene percepito dalla Mente in relazione a Piani di Realtà “superiori”. Si tratta di immagini, sensazioni, Pensieri che vengono percepiti “dall’Alto” come fossero frutti maturi che cadano nelle mani di un passante intento a fissare uno specifico punto di un Percorso intellettuale, meditativo, esperienziale. L’intuizione è un elemento particolarmente curioso: essa infatti può essere “svilupata” ed in un certo senso maturata con disciplina ed intento orientati nella sua stessa ricerca. Una intuizione deriverebbe dunque da una interazione con Piani di realtà dimensionali più o meno leggermente Superiori e permetterebbe al ricercatore di sviluppare teorie, modelli, azioni che costituiscano presupposto di sentieri evolutivi insondati. A chi non è mai capitato di avere una idea particolarmente brillante o fantasiosa o inaspettata che abbia fatto la differenza in una specifica situazione o contesto? Casualità? Possibile. Lampi di genialità? Possibile. E se queste intuizioni fossero frutto di un processo di raffinamento delle proprie capacità di entrare in contatto con il Sé Superiore foriero di una Consapevolezza “più grande” e quindi più illuminante? Ed ecco che quindi entra in gioco anche il cosiddetto Corpo Causale, correlato anche in parte proprio al concetto di intuizione.

Il Corpo Causale si correla con la dimensione del Sé Superiore, quindi è, in teoria, ad un livello dimensionale gerarchicamente superiore a quello del Corpo Fisico. In esoterismo classico il Corpo Causale viene spesso ad identificarsi in parte con quella entità che viene definita in alcuni testi Angelo Solare, ovvero una sorta di Angelo Custode classico come da immaginario tradizionale collettivo, che “sa di più”, è “consigliere”, è di sostegno, aiuta l’individuo, e appunto “fornisce, favorisce o media intuizioni o spunti intuitivi” per una sua Azione o Evoluzione. In altri testi il Corpo Causale viene associato al concetto comunemente noto di “Anima” anche se si tratterebbe di un’associazione un po’ “forzata” in parte perché “Anima” è un concetto ampiamente definibile e contempla molteplici aspetti integrati anche con gli altri Corpi. Semplifichiamo il tutto dicendo più semplicemente che il Corpo Causale è quella parte di ognuno di noi che può essere contattata su un Piano esistenziale Superiore e che si correlerebbe con la dimensione del “Divino” ovvero una dimensione Superiore nella quale tempo, spazio e materia possano essere trascese in favore di una elevazione spirituale. In altri termini dunque potremmo ulteriormente semplificare il concetto associando il Corpo Causale allo stesso Sé Superiore ricco di Coscienza, Consapevolezza e Conoscenza ed in contatto con la dimensione Divina che va oltre il Piano del Corpo Fisico dell’uomo comune. In una delle sue opere Igor Sibaldi parla di Maestri Invisibili⁴; di questo testo se ne consiglia vivamente la lettura poiché ci insegna ad addentrarci nei meandri della Mente con tutte le sue sfaccettature al fine di instaurare proprio il contatto con il Sé Superiore, quel “Maestro Invisibile” che altro non è che il “*Te Piccolo in una dimensione molto più grande*” e quindi parte esso stesso di Te. Parleremo più avanti di come favorire il contatto con il Sé Superiore o Corpo Causale.

Riassumendo è possibile dunque immaginare quella concezione per “Layers” inizialmente proposta, come se si trattasse di una realtà costituita da più piani integrati, concomitanti ed operativi su frequenze e differenze di ordine di grandezza di energia diverse eppure più o meno interattivi. Attraverso l’Evoluzione del singolo individuo sarà possibile entrare in contatto con i diversi piani suddetti ed eventualmente coinvolgerli nella creazione operativa.

1) <https://www.imdb.com/title/tt0133093/>

- 2) Isaia 55, 8
- 3) S. Hameroff, R. Penrose / Physics of Life Reviews 11 (2014) 39–78; <https://doi.org/10.1016/j.pprev.2013.08.002>
- 4) “*I Maestri Invisibili*”, Igor Sibaldi – Oscar Mondadori (ultima edizione 2021)

*“L'amore è l'unica cosa
che riusciamo a percepire
che trascenda dalle dimensioni
di tempo e spazio”
Amelia Brand, dal film: “Interstellar”¹*

Multidimensionalità della Realtà – tempo e spazio

Questo breve capitolo non è essenziale per l'intera trattazione in corso, dunque per quanto meno pragmatico rispetto ad altri che seguiranno costituisce uno spunto speculativo per chiunque volesse approfondire i temi in esso citati.

A complicare la multidimensionalità dei Corpi e dei relativi Piani entro i quali i Corpi agiscono ed interagiscono dobbiamo tenere in conto anche il ruolo di tempo e spazio. Ovviamente questo non è né un trattato di fisica né tantomeno, come già accennato, potremmo ardire tanto da addentrarci in spiegazioni fisiche sul tempo e lo spazio per assenza di competenze qualificate in merito ma la speculazione è sempre libera e svincolata e dunque azzardiamo qualche ipotesi.

Abbiamo parlato di Corpi integrati fra di loro. Essi agiscono in correlazione all'avatar che rappresentiamo. L'avatar è calato nel contesto che abbiamo definito. Il contesto è ambientato in una linea temporale. Il tempo dunque scandisce le nostre vite. Il tempo viene comunemente concepito in modo inesorabilmente lineare: esso scorre senza pietà ed un istante segue l'altro incontrovertibilmente. E chiaramente tutto questo avviene in termini tangibili esclusivamente poiché le leggi della fisica newtoniana sono parte integrante delle nostre vite e le nostre masse non possono assumere una quantità di moto che assurga alla velocità della luce, altrimenti il concetto di tempo assumerebbe la configurazione ben nota ed esplicitata nella teoria einsteineana della relatività. Quindi siamo sostanzialmente operativi come esseri viventi in un sistema di riferimento fisico inerziale caratterizzato dalle 4 dimensioni: larghezza, altezza, profondità e tempo lineare. Banale (e forse anche un po' noioso...detto sussurrato fra noi). Non possiamo in quanto esseri umani “sottrarci alle leggi della fisica newtoniana” sul piano del Corpo Fisico ed in questo consiste una grande coerenza dell'Universo che non si fa “mancare di rispetto” poiché impone le “sue regole” anche in termini atomici e molecolari e su ogni pianeta o galassia (forse). Le stesse regole tuttavia non si limitano esclusivamente alle leggi della fisica classica e potremmo progressivamente dipanarne ulteriori, sempre coerenti e correlate all'armonia dell'Universo stesso ma più “nascoste” ovvero “occulte” ai più. Di queste leggi Universali meno note parleremo più avanti. Non possiamo di certo piegare il tempo o lo spazio, tornare indietro nel tempo, andare avanti nel tempo sul Piano stringentemente fisico ma possiamo sfruttare le potenzialità delle leggi fisiche Universali a nostro vantaggio nella consapevolezza che “non siamo esclusivamente corpo fisico”. Chiaramente non si tratta di un “esercizio di stile” teoretico né conseguibile a seguito della partecipazione a qualche corso online a distanza con crediti di formazione professionale di poche ore ma di un Percorso articolato e di durata variabile che può durare anche “molte vite”. Ricordate per ora che esistono altre leggi oltre quelle della fisica newtoniana e relativistica, leggi più “sottili” e, come promesso, ne parleremo sempre in un contesto che contempra la termodinamica classica e nota.

In primo luogo è necessario sottolineare che il tempo è relativo e questo ce lo ha insegnato proprio Einstein. Se ci attenessimo al tempo delle lancette dell'orologio terrestre ci dovremmo inesorabilmente arrendere entro i limiti del razocinio icastico ed implacabile di un tempo che scorre ineluttabilmente ed andrebbe bene così. Tuttavia esercitando l'Azione degli altri Corpi il tempo potrebbe assumere aspetti curiosi. Pensiamo ad esempio ad un essere umano che esprima Amore vero e profondo: immaginiamo una donna bellissima, intelligente ed innamorata come la protagonista femminile del film “*Interstellar*”, Amelia Brand, che pensi al

suo Amato, l'astronauta Edmund, che non vede da 10 anni e che verosimilmente risulterebbe sperduto su un pianeta lontano nello spazio profondo; i suoi Corpi Emotivo, Mentale, Eterico entrerebbero in risonanza e concepirebbero la figura dell'amato a distanza. Per quanto il Corpo Fisico delle due persone non possa entrare in contatto, l'Amore da essi espresso entrerebbe in risonanza e trascenderebbe i concetti di spazio e tempo: quell'Amore sarebbe inoppugnabilmente Reale e vivo, presente.

Un altro aspetto relativo alla modulazione di tempo e spazio è connesso alla potenzialità spazio-temporale. In questo caso il Corpo Mentale attivato dal fuoco della Volontà si muoverebbe su linee spazio temporali senza mai distorcerle ma rimodulandole per perseguire potenzialità futuribili migliori. Tali concetti sono mirabilmente espressi in un saggio ammirevole di Vincenzo Fanelli, grande esperto di PNL, intitolato "*Il Potere della Programmazione quantica*"², lettura vivamente consigliata ed accessibile a tutti. In tale opera l'autore esorta all'implementazione delle potenzialità di quello che in questa sede chiamiamo Corpo Mentale affinché il desiderio espresso possa essere ottenuto modificando l'esito futuribile potenzialmente conseguibile. Per fare ciò serve dedizione, assiduità, concentrazione e profusione di impegno in una specifica direzione prefissata. L'esercizio di tale impegno porterebbe l'individuo a spostarsi su quello che l'autore chiama "un ramo diverso di realtà spazio-temporale". Potremmo dunque concepire la cosiddetta quinta dimensione: ovvero il Noi potenziale nel tempo-spazio fruibile a seconda della miscela di profusione energetica nell'Azione coordinata dei 5 Corpi coordinati. E quindi a seconda di come utilizzeremo il Presente moduleremo necessariamente le linee temporali del tempo e dello spazio a nostro vantaggio conseguendone risultati più o meno tangibili. Da un lato quanto appena espresso non sembrerebbe così sorprendente: potremmo semplificare all'osso quanto affermato asserendo "a seconda di come impieghi le tue forze ottieni risultati di conseguenza". Il modello della pentadimensionalità apre tuttavia scenari interessanti in termini speculativi. Se infatti sostenessimo il modello della M-Theory (Teoria-M) ad esso affine, inizialmente promosso dal fisico contemporaneo Edward Witten, dovremmo ipotizzare la presenza del cosiddetto Multiverso spazio-temporale (tanto accreditato nei film di fantascienza e supereroi) che contemplerebbe la presenza di 11 Universi paralleli concomitanti, di cui 4 realmente esistenti espansi a scapito dei restanti, conseguenti ai processi cosmici derivanti dalle reazioni conseguenti al Big Bang primordiale. La M-Theory costituisce una espansione della teoria delle stringhe inizialmente elaborata in fisica negli anni '70 e presupporrebbe dunque la presenza di più dimensioni spazio-temporali con leggi fisiche proprie e specifiche per ogni dimensione universale a sé stante. Da lì la speculazione sull'esadimensionalità ovvero la possibilità che un Noi corrisponda per legge dell'Analogia (una di quelle leggi Universali meno note di cui parleremo) ad un Noi dissimile ma corrispondente in un Universo adiacente e che sia costituito di materia diversa, espleti funzioni operative diverse dal Noi terrestre e sviluppi potenzialmente una Coscienza del tutto diversa dalla nostra attuale. Chiaramente si sconfinava speculativamente in una sorta di fantascienza senza reale appiglio pratico nella quotidianità pratica delle nostre vite ma... fino ad un certo punto.

In primo luogo tali speculazioni ci portano a pensare che niente sia ancora determinato: lo spazio-tempo può essere la matrice entro la quale i nostri Corpi operino attivamente per conseguire risultati evolutivi specifici; inoltre viene stressato il concetto di Volontà che costituisce un motore igneo sostanziale per permetterci di progredire nel Percorso e dunque nella Mission che ad ognuno di noi viene proposta ma che solo con dedizione e Volontà si può decidere di accettare. Infine tutte queste considerazioni dovrebbero esortarci a "relativizzare" il vissuto ed il Presente aiutandoci a permanere nel "Qui ed Ora" costruttivo ricordandoci che siamo un pulviscolo in un Multiverso incommensurabilmente concepibile.

Dunque da una teoria molto "sopra le righe" rispetto alla nostra "aridità terrena", possiamo evincere spunti importantissimi per procedere nel cammino Evolutivo. Il Corpo Mentale agisce con Volontà nel conseguimento di Desideri che fungano da trigger per azionare un meccanismo Evolutivo e costruttivo che altrimenti non si verificherebbe.

In tutta questa cornice sussiste poi l'Amore, energia potentissima della quale è estremamente ardua una intelligibile definizione univoca, l'unica entità in grado di trascendere tempo e spazio e sorprenderci attraversando tutti i Corpi e le Dimensioni *in tutte le direzioni*.

- 1) <https://www.imdb.com/title/tt0816692/>
- 2) *“Il Potere della Programmazione quantica”* di Vincenzo Fanelli, 2018 – Macro Edizioni

“E gli condussero un sordomuto, pregandolo di imporgli la mano. E portandolo in disparte lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e disse: «Effatà» cioè: «Apriti!». E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente.”

Marco 7, 32-37

Le Forme-Pensiero ed il Potere della Parola

Ultimamente il concetto di Forma-Pensiero ha iniziato a farsi più diffuso tra gli studiosi ed i ricercatori anche non necessariamente esoterici. Questo concetto è molto importante e costituisce un cardine nelle discipline esoteriche e metafisiche.

Siamo abituati a pensare esclusivamente in termini di massa, materia tangibile e releghiamo il Pensiero all'impalpabilità di una forma vacua ed inefficace. In realtà non è così. Dai testi del Tibetano¹, per mano di Alice Bailey, prendiamo conoscenza della vera forma plasmante del Pensiero. Il Tibetano infatti afferma: *“L'Energia segue il Pensiero, il Pensiero informa la Materia”*. Questo assunto è un fondamento sostanziale nell'Agire quotidiano e non va assolutamente sottovalutato in alcun modo, anzi dovrebbe essere valorizzato ed applicato il più possibile in ogni nostra Azione e Progetto. Molti studiosi contemporanei parlano dell'attività del cosiddetto *“manifesting”*, ovvero *“manifestare”*, *“produrre”* la Realtà con il pensiero. Tale attività consisterebbe nel concentrarsi ardentemente e desiderare un determinato obiettivo o traguardo o situazione infondendo in tale Pensiero la Visualizzazione delle immagini e delle scene caratterizzanti il Pensiero stesso approfondendo in esso una forte emozione, vivendo quella condizione come se fosse reale, concretamente in atto davanti a sé, concependola nei minimi dettagli e particolari. Tale attività, ripetuta nel tempo dovrebbe condurre alla realizzazione del desiderio stesso attraverso l'instaurazione di meccanismi energetici *“attrattivi”* rispetto a quella realtà.

Sebbene questa pratica sia professata da molti autori e divulgata in numerosi saggi ed opere, è del tutto discutibile che possa essere comprovata e dimostrata o confermata senza ombra di dubbio o che necessariamente risulti davvero efficace. Gli scettici potrebbero giudicare una simile attività come pura fandonia di un soggetto fomentato, dedito a dar sfogo alla fantasia senza alcuna ricaduta pratica efficace in termini di concretizzazione di quello specifico desiderio.

C'è da dire però che, al di là di questa specifica metodica denominata *“manifesting”* e che comunque abbiamo stringatamente sintetizzato in pochissime parole senza essere stati completamente esaustivi a riguardo (e quindi non rendendole piena giustizia, per cui si reinvia il lettore ai manuali dedicati al tema qualora volesse approfondire meglio), richiede però anche tutta una serie di azioni collaterali che si orientino verso la finalizzazione di quel desiderio espresso e così intensamente visualizzato e concepito.

Osserviamo dunque il fenomeno da un altro punto di vista costruttivo. Nel momento in cui io formulo un Pensiero e lo formulo bene, delineatamente chiaro, preciso, dettagliato, nitido, con forza e determinazione, sto concependo una realtà potenzialmente realizzabile o ipoteticamente futuribile. Questo Pensiero innesca una serie di cambiamenti intrinseci ed estrinseci che costituiscono un presupposto per la realizzazione del desiderio o dell'obiettivo stesso. Dunque il Pensiero formulato ha già acceso la scintilla di una Progettualità ed in un certo senso disposto il soggetto pensante ad un corretto stato d'animo predisposto ed aperto alla realizzazione di quel Pensiero. La disposizione d'animo giusta è l'apripista e lo spianamento del sentiero da percorrere. Quindi il Pensiero viene creato dal Corpo mentale e, se sufficientemente motivante e potente, si riveste di energia emotiva veicolata dal Corpo Astrale ed assume dunque forma e potenza e quindi Energia. Maggiore è la preparazione, la cultura esoterica, l'equilibrio spirituale e Causale del soggetto pensante maggiore sarà la solidità e la consistenza del Pensiero ideato. Questo Pensiero carico di energia comporta l'Azione del Corpo Fisico nel contesto materiale ad una operatività fattiva e motivata che comporti la sua realizzazione. E per la sua realizzazione serve impegno attivo a profusione. Questa combinazione di fattori realizza la Forma-Pensiero, ovvero un'ideazione che si è ammantata e fortificata con Energia derivante da plurime fonti corporee coordinate fra loro. Un'idea isolata, fiacca e non armonizzata con i 5 diversi Corpi non costituisce necessariamente una Forma-Pensiero strutturata: essa può essere un semplice afflato ideativo, un *“intercalare intellettuale”* privo di consistenza. La Forma-Pensiero invece assume Potenza per i motivi suddetti ed attiva un circolo virtuoso di operatività che poi debba necessariamente concretizzarsi in impegno assiduo e irremovibile nella sua realizzazione ma in sé stessa possiede una Forza intrinseca che un *“idea comune”* normalmente non possiede.

Da qui ne deriva il primo corollario fondamentale per chiunque voglia intraprendere un cammino spirituale o Evolutivo essenziale: *“imparare a Pensare correttamente”*. Il nostro pensiero quotidiano è inficiato da un quantitativo di scorie informatiche interferenti e drammaticamente ridondanti. Dunque se il Pensiero debba costituirsi quale Forma-Pensiero efficace deve innanzitutto essere informato dai principi di Bellezza, di Bontà, di Innocuità che non precludono in alcun modo la Forza intellettuale o l'irremovibilità dello stesso: una roccia può essere impossibile da scalfire eppure non manifesta aggressività all'esterno ma permane salda e forte nella sua solidità. Ne deriva dunque che l'eliminazione di qualsiasi fonte interferenziale che possa condurre allo smarrimento del corretto modo di Pensare vada necessariamente abbandonata.

Per essere più concreti, anche per aiutare il lettore in esercizi pratici per conseguire questi risultati, se vogliamo espletare un Pensiero che assurga a dignità di Forma-Pensiero dobbiamo eliminare alla radice le fonti contaminanti in primo luogo. Questo non vuol dire ignorare gli aspetti informativi della realtà in cui siamo calati ma saper “discernere” per l'appunto, come già indicato in precedenza. Di seguito alcuni elementi pratici da applicare subito: eliminare il condizionamento mediatico ed il mainstream, evitare tutte le fonti potenzialmente cariche di negatività informativa e quindi canali informatici inutilmente aggressivi e forieri di rabbia, musica aggressiva che innalzi il livello di livore, eliminare interlocutori dalla dialettica nichilista, negativista, distruttiva, priva di “pars construens”, disfarsi dei cosiddetti “*vampiri energetici*” ovvero di quelle persone che con le parole, i gesti, gli atteggiamenti inducono l'altro a entrare in uno stato di negatività o tenebrosità indotte, depauperandolo delle energie residue, eliminare qualsiasi termine corrotto o volgare. È possibile poi attingere a fonti diametralmente opposte a queste citate: circondarsi di persone dal livello evolutivo spirituale elevato, parlare “bene” ed amorevolmente (ovvero = “*bene-dire*”), dialogare di contenuti elevati con interlocutori aperti alle energie positive e solari, usare un gergo garbato, gentile, educato, dolce, limpido, congruo, esente da aberrazioni linguistiche anomale, attingere a fonti intellettuali di Sapienza costruttiva (e di fonti ve ne sono in grande abbondanza).

Come è possibile constatare in base a quanto detto sopra la socialità di cui si gode fa una grande differenza nell'elaborazione del Pensiero. Dunque in sintesi le prime cose da fare consistono nel revisionare l'eventuale compagnia di interlocutori abituali di cui ci si circonda, emendare correttamente il significante e le modalità espressive in uso, affacciarsi a contenuti ricchi di spessore eliminando ciò che non fa bene ai 5 Corpi. Quante volte vi sarà capitato di passare qualche ora con compagnie invischiate di acredine e impregnate di gossip o superficialità tutte intente a “parlare male” di questo o di quello e quante volte da quelle serate ne siete usciti spossati come non mai? Sembra un'assurdità o una banalità? Beh.. allora per iniziare vi affido anche un ulteriore compito molto semplice allora per rincarare la dose pragmatica operativa: smettete di accendere la televisione, anzi cestinatela proprio, poiché nel 99% dei casi è foriera di spazzatura intellettuale e linguistica costituendo un coacervo di fesserie di natura commerciale, o sensazionalistiche ed assolutamente prive di costruttività. Una risoluzione di una semplicità lapalissiana. Smettete di Pensare male degli altri, smettete di formulare Pensieri negativi sugli altri o sulle situazioni che vi circondano, smette soprattutto di lamentarvi cantilenando su tutto ciò che non va e che dovrebbe andare meglio e che non vi piace o non funziona. Nella realtà ci saranno sempre “cose che non vanno per il verso giusto”, indipendentemente dalla vostra volontà o azione ma lamentarsi non serve assolutamente a nulla; vi conduce esclusivamente ad uno spreco di Energia preziosa da direzionare verso altre cose. Tutto chiaro fin qui? Bene. Se riuscirete ad applicarvi armonizzando i Corpi ed iniziando a approfondire la giusta, Equilibrata energia potrete creare Pensieri che avranno Forma e Forza e dunque le cosiddette Forme-Pensiero. Esse agiscono sulla Realtà, la modificano, dirigono il vostro atteggiamento ed influenzano positivamente il contesto circostante ed il comportamento altrui. Sembra magia? No, si tratta semplicemente di ordine termodinamico: nella formulazione delle corrette Forme-Pensiero state “controllando l'entropia” dell'Universo, state mettendo Ordine, coadiuvando l'Universo ad essere migliore e l'Universo, che ascolta ed è recettivo rispetto ad ogni singolo essere vivente, vi “ricompenserà” con conseguenze proficue e benevole. Siete voi che innescate il circolo virtuoso di benessere. Fate la prova, ma una prova duratura senza scoraggiarvi dopo breve tempo, e verificherete come il corretto modo di ingenerare Forme-Pensiero inizierà ad incidere sulla vostra vita, sulle vite degli altri e su voi stessi poiché vi indurrà a diventare “*Punti di Luce entro una Luce più grande*”. Successivamente in altri capitoli affronteremo anche modalità pratiche per favorire la formazione e la disposizione d'animo alla fortificazione del Sé ed alla creazione di Forme-Pensiero valide. Ma, come sempre, andiamo per gradi.

Passiamo ora ad un correlato delle Forme-Pensiero di importanza notevole: l'uso corretto della parola.

La *Parola*, a differenza di quanto si possa pensare ha un potere enorme, drammaticamente svalutato da un suo uso slabrato, ridondante e volgare. La parola è un veicolo di Energia potente. Esistono nei testi esoterici classici antichi le cosiddette “*Parole di Potere*” che non sono formule magiche incantevoli pronunciabili a mo' di Maghi Merlino per produrre “*incantesimi fantasiosi*”. Le Parole di Potere sono quelle parole capaci di

modificare in meglio ed indurre il Bene in una realtà ove sia necessario emendare una condizione di deficit di qualsiasi natura. Esse sono dunque intensamente interconnesse con le Forme-Pensiero poiché da esse stesse possono scaturire o ad esse possono essere correlate in un ambito più ampio. Ne consegue che *“Pensare correttamente”* implica necessariamente *“Parlare correttamente”* e non si intende ovviamente solo dal punto di vista grammaticale. Ogniqualvolta diamo origine ad una Parola stiamo esprimendo una forma di Energia; come tutti gli strumenti possiamo utilizzarla per creare Bene o creare Male. Esempi banalissimi risultano quasi imbarazzanti per la loro evidente esemplarità, eppure nonostante questo sia un concetto chiaro come la luce del sole, la nostra società è invischiata di cattivo lessico offensivo. Proviamo a fare esempi semplici. Immaginate una cena fra amici ed improvvisamente un commensale che si alzi in piedi e si rivolga ad un altro commensale esclamando: “sei un brutto stronzo!” e poi se ne vada. Su quella tavola calerebbe il gelo e si ingenererebbe una incrinatura che porrebbe non solo probabilmente fine alla serata stessa ma una spirale di effetti collaterali di Pensieri negativi, oppure ossessivi, o mortificanti ed in sintesi estremamente deleteri per tutti i commensali ed in particolare per il soggetto additato che forse si questionerebbe inspiegabilmente per quale motivo sia stato apostrofato in quel malo modo. Una parola distruttiva. Le parole possono essere “bombe nucleari” che feriscono e comportano danni ed una volta “sganciate” instaurano circoli viziosi micidiali che possano contribuire ad ulteriore malessere e contraccolpi del caso. Ecco perché la Parola deve essere sapientemente amministrata, gestita, controllata ed informata da Forme-Pensiero maturate ed evolute. Gesù diceva: *“il vostro parlare sia: “Sì, sì; no, no”; poiché il di più viene dal maligno”*². Il vostro parlare sia dunque limpido, definito, privo di incertezza, saldo, non fuorviante, non subdolo, privo di doppiezza, privo di substrato malevolo. Smettete dunque immediatamente di dire parolacce o espressioni sgradevoli. Immaginate ora un malato al capezzale di un ospedale, un malato cronico al quale con benevolenza ed inaspettatamente un medico si rivolga con la giusta dose di umanità e cuore e gli dica: “Stia tranquillo, andrà tutto Bene” o ancora “noi ci prendiamo cura di lei” o ancora (caso estremo improbabile ma che personalmente ho avuto l’onore di poter vivere) “si ricordi che Le voglio Bene, un Pensiero di Luce rivolto a lei”. In quest’ultimo caso ovviamente si era ingenerato un rapporto di lunga durata del paziente degente con il sottoscritto e quindi si era instaurato anche un legame confidenziale che avrebbe permesso, eccezionalmente, di sbilanciarsi in modo così affettuoso senza mancare di rispetto al malato né al codice deontologico sanitario. La risposta di quel paziente a questa mia affermazione si concretizzò in lacrime di emozione accompagnate da una frase incoraggiante: “queste parole mi accompagneranno per tutta questa giornata e oggi sarò felice!”. Vi ho partecipato di un aneddoto realmente accaduto; i risvolti costruttivi possono essere immediatamente tangibili.

Dunque riassumendo: siate padroni delle vostre parole, del vostro discorrere, siate consapevoli della intensa correlazione tra l’Azione di corrette Forme-Pensiero strutturate e Parole ad esse collegate che siano portatrici di Bene e Pace. Elevandosi progressivamente anche sotto questo aspetto dialettico acquisirete dominio e intrinseca potenza del Sé, saldezza dello Spirito che vi conferiranno automaticamente rispetto e benevolenza da parte dei vostri interlocutori. Contribuirete così a rendere la realtà circostante più luminosa ed i risultati saranno tangibili e concreti. Provate. Iniziate dunque a lavorare alacremente come già detto all’uso corretto del Pensiero e delle Parole. I risultati saranno inaspettatamente sorprendenti.

- 1) <https://www.bailey.it/>
- 2) Matteo 5, 37

*“Il gatto nella scatola è vivo o è morto?”
dall’esperimento di Schrödinger*

Fisica e vita quotidiana vissuta.

Il presente capitolo potrebbe risultare leggermente ostico per alcuni poiché farò riferimento ad alcuni esperimenti o modelli teorici della fisica del 1900 che non tutti conoscono, per quanto comunque relativamente citati o sfumatamente richiamati nella cultura comune diffusa. In ogni caso tenterò di spiegarne il senso corretto (emendando le frequenti interpretazioni erronee degli stessi) reindirizzandone il contenuto ai fini della trattazione complessiva a vantaggio della fruizione personale orientata alla nostra Evoluzione personale.

Avrete sicuramente sentito parlare di teorie o modelli che richiamano “l’influsso del pensiero” finalizzato alla realizzazione della realtà. Ultimamente molte correnti o movimenti filosofici più o meno New Age o affini, invocano questa continua necessità di “pensare positivo”, “pensare ottimisticamente”, “pensare all’oggetto del desiderio” con il fine ultimo di “attrarlo ed ottenerlo”. In tutto questo non c’è assolutamente niente di male ed anzi, ben venga il pensiero positivo e l’orientamento psichico finalizzato al conseguimento di specifici traguardi desiderati. Tuttavia gli spunti per una erronea o superficiale interpretazione dei fenomeni sono all’ordine del giorno ed il rischio risulta quindi nella possibilità di ingenerare un movimento filosofico molto “naïf” che invochi il gioco del “penso ed allora ottengo”. Non è propriamente così. Banale ovviamente.

Vediamo invece di provare a fare un po’ di ordine per tentare di recepire al meglio ciò che la fisica ci mette a disposizione; nella vita quotidiana questo può consistere in risvolti pragmatici della fisica applicata ed interpretata in modo accettabile.

Partiamo dall’analisi dell’esperimento teorico di Schrödinger. Tale modello è ormai ampiamente noto anche nella cultura di massa ma spesso citato un po’ fuori luogo in svariati contesti non necessariamente coerenti. Erwin Schrödinger fu un grande fisico, premio Nobel, che sviluppò concetti fondamentali in relazione alla fisica quantistica e che è notoriamente conosciuto anche per il cosiddetto esperimento del “gatto di Schrödinger”. A differenza della semplificazione che spesso viene attribuita a questo esperimento ideale, che viene spesso descritto in modo grossolano, l’esperimento potrebbe essere sinteticamente descritto come segue. Un momento... di cosa stiamo parlando?? Abbiate pazienza e se mi seguirete arriveremo alle conclusioni che possano fare al caso nostro. Portate pazienza. Nell’esperimento teorico un ipotetico gatto viene sigillato all’interno di una scatola ermetica all’interno della quale esiste una fiala di cianuro integra ma che potrebbe essere frammentata con liberazione della sostanza tossica a seguito del decadimento radioattivo casuale di una minuscola quantità di sostanza radioattiva presente nel marchingegno infernale i cui atomi potrebbero o no possibilmente decadere. Il gatto verrebbe lasciato all’interno di questa scatola per circa un’ora. Durante questa ora un atomo della sostanza radioattiva potrebbe decadere oppure no. Nel caso in cui probabilisticamente decada, azionerebbe una sorta di relais che comporterebbe l’azione di un cuneo che infrangerebbe la fiala di cianuro comportando la morte del gatto; nel caso in cui tale decadimento non accadesse il gatto non verrebbe ucciso dai miasmi tossici del cianuro, poiché il relais non verrebbe azionato ed il cuneo non interverrebbe, lasciando la fiala di cianuro integra ed intonsa. Al termine dell’ora trascorsa, il gatto è vivo o è morto? Possiamo saperlo? Non fin quando apriamo e desigilliamo la scatola. La vita o la morte del gatto risulterebbero concettualmente dunque in relazione “all’osservazione dello sperimentatore” che ne constata la vita o il decesso all’apertura dei sigilli. Un fisico come Bohr obietterebbe immediatamente che la morte o la vita siano indipendenti dall’osservazione stessa e costituiscano meccanicisticamente una realtà intrinseca fisica per quanto celata dalle pareti della scatola ermetica. Anche questa osservazione è corretta. L’esperimento teorico è chiaramente una “provocazione” in fisica per cui in un istante il gatto potrebbe essere vivo e/o morto contemporaneamente. La cosiddetta “funzione d’onda” assimilabile al gatto stesso “collapserebbe” (come è appropriato dire in fisica) nel momento in cui l’osservatore constata l’effetto dell’esperimento testimoniando la morte o la sopravvivenza del gatto stesso con la sua diretta osservazione (per quanto una frangia di fisici immediatamente denoterebbe che “il gatto” non possa in alcun modo essere ridotto ad una semplice funzione d’onda in quanto organismo strutturato complesso...). Questo modello teorico non ha alcuna corrispondenza “reale” nella realtà che viviamo tutti i giorni ovviamente ma permette di porci dei quesiti interessanti proprio alla luce della speculazione che ne consegue. L’esperimento inoltre introduce una correlazione molto importante con un fenomeno fisico denominato “*entanglement*” quantistico di cui parleremo successivamente in modo approfondito e che potrebbe sussistere anche in modo condizionante nella vita di tutti i giorni per

quanto la fisica quantistica lo releghi al momento esclusivamente all'ordine di grandezza microscopico atomico: il gatto sarebbe infatti “*correlato ad uno stato di una particella*”, e la sua esistenza o meno dipenderebbe dal decadimento “casuale” della sostanza radioattiva o meno. Al momento teniamo il concetto di *entanglement* solo a mente: lo riprenderemo per esaminarlo meglio in un tempo successivo. Dal modello suddetto dipenderebbe dunque lo stato stesso dell'esistenza del gatto: se l'osservatore aprirà la scatola e troverà il gatto morto constaterà il suo decesso, se lo troverà vivo gli farà qualche carezza e ne guadagnerà forse le fusa.

Si introduce dunque un primo concetto fondamentale: lo sperimentatore è parte integrante dell'esperimento in atto e svolge un ruolo attivo in esso. Ma esso stesso può essere anche “condizionante” l'esito dell'esperimento? Lo vedremo in seguito.

In base al principio di indeterminazione di Heisenberg, famoso fisico vissuto nel ventesimo secolo, non è possibile definire istantaneamente e contemporaneamente la posizione esatta di una particella subatomica e la sua quantità di moto al contempo. Cosa vuol dire questo? Sinteticamente: gli elettroni vorticano all'interno di spazi/volumi ipotetici denominati orbitali ad una determinata velocità e occupandone occasionalmente alcune aree piuttosto che altre girando e rigirando nello spazio stesso godendosi la loro giostra ma sono talmente “sfuggenti” che non è possibile “fotografarli” in qualsivoglia modo in un preciso punto del loro spazio orbitale affermando “eccolo lì...in quel punto...e viaggia alla velocità di...”. No, non si può fare. È sperimentalmente impossibile ad oggi. Quindi le particelle subatomiche quali gli elettroni occupano “degli spazi” denominati orbitali dove la fluttuazione è di natura statistica in considerazione della loro continua oscillazione vorticoso. Fermiamoci un attimo e tentiamo di iniziare a tessere le fila del discorso.

Abbiamo parlato del gatto di Schrödinger ed abbiamo visto che ipoteticamente la sua vita possa essere riconducibile alla stessa “osservazione dello sperimentatore”; abbiamo introdotto il concetto di indeterminazione di Heisenberg per cui le particelle subatomiche occupano uno spazio orbitale che assume configurazione di natura statisticamente possibile.

Introduciamo ora il concetto di *entanglement* al quale accennavamo. Seguitemi attentamente perché non è propriamente facile da dissertazione. Al termine di questa definizione concilieremo i vari concetti assieme.

Per comprendere a fondo le considerazioni alle quali vorremmo pervenire dobbiamo ancora introdurre due modelli. Il primo consiste nel cosiddetto paradosso di Einstein-Podolsky-Rosen. In base a questo modello teorico, “ipersemplificato” per ovvi motivi in questa sede, se potessimo considerare due particelle subatomiche intimamente interconnesse fra di loro ed emesse da una medesima sorgente di elettroni potremmo verificare sperimentalmente che l'interazione indotta su una ed una sola particella sollecitata da una forza/variabile difforme rispetto ad essa indurrebbe contemporaneamente una azione diametralmente “simmetrica” sull'altra particella coniugata. Cosa vuol dire questo? Che, detto in termini semplici, due elettroni intimamente interattivi siano “in comunicazione fra di loro” per cui se intervenissimo su un elettrone deviandone, ad esempio la direzione, indurremmo necessariamente una variazione simmetrica della direzione dell'elettrone coniugato senza che però su quest'ultimo agisca forza o agente esterno alcuno. Come risulterebbe dunque possibile che una azione “a distanza” si esplichi su una particella “diversa” rispetto a quella coniugata di riferimento sulla quale si effettui una azione concomitante di “disturbo” della traiettoria, per fare un esempio? Questo fenomeno, denominato “*entanglement*” (ovvero “legame” traducendolo grossolanamente) è stato documentato e provato in laboratorio e costituisce una realtà scientificamente dimostrata. Quindi una particella sollecitata...indurrebbe un “cambio di stato” a distanza di un'altra particella coniugata ma spazialmente “scollegata”? Esattamente. Einstein obiettò a questa ipotesi invocando il cosiddetto “*principio di località*” per cui “non sarebbe possibile che possa sussistere una interazione fra particelle spazialmente scollegate che induca un cambiamento di rotta di una particella soltanto in base alla sollecitazione della prima”. Einstein invocò dunque la necessità di ipotetiche “*variabili nascoste*” per spiegare questo inquietante fenomeno di *entanglement*. Nel 1964 alle teorie di Einstein si opposero (per modo di dire) le ipotesi delle disuguaglianze di Bell che, sintetizzate in modo estremamente rozzo, negavano il principio di località invocato da Einstein affermando che la “*non località*” della mutua interazione fra particelle elettroniche fosse intrinseca alla natura degli elettroni stessi ed andasse dunque accettata come tale. Ne conseguirebbe dunque che la teoria quantistica dei fenomeni risulterebbe dunque “*non locale*” e l'azione ed interazione a distanza fra particelle sia reale e *non necessiti* di “vettori intermedi di mediazione” senza comunque poter escludere variabili ulteriori di “*non località*”.

Chiaramente mentre state leggendo questo capitolo, sarà plausibile che la vostra disposizione di animo sia leggermente contrariata addivenendo ad una qualche affermazione del tipo: “ma di che razza di roba sta parlando questo qui?!” Concordo con voi. L'argomento non è dei più “fluidi” ed intuitivi. Proverò a semplificare “all'osso” quanto fin'ora espresso.

Dunque, le particelle di cui siamo costituiti nel Corpo Fisico e nell'ambiente materiale che ci circonda sono costituiti da composti a loro volta costituiti da molecole ed atomi, nozioni basilari note alla maggior parte dei lettori. Queste particelle ingenerano una miriade innumerevole di volumi orbitali entro i quali spaziano e danzano particelle subatomiche elettroniche. Immaginate dunque degli spazi di volume più o meno grandi ma estremamente intricati ed interattivi fra loro che costituiscano quelle aree entro le quali gli elettroni di cui tutti noi siamo integralmente costituiti viaggino caoticamente. Se potessimo visualizzare questa intricatissima ragnatela di volumi orbitali e le traiettorie caotiche degli elettroni ad essi corrispondenti disegneremmo un quantitativo di curve, circonferenze, ovali e forme a tipo manubri caoticamente sovrapponibili tra loro in una fittissima rete di linee e curve immaginarie che riempirebbero tutto lo spazio disponibile. Queste traiettorie non sono tangibilmente "visualizzabili" con i nostri sensi per cui noi verifichiamo e tocchiamo con mano nell'esperienza quotidiana solo la risultante materiale fisica dell'aggregazione dei composti, manipolando una caffettiera la mattina, una tazzina di caffè in ceramica, il nostro corpo dopo la doccia pulito e profumato dopo il lavaggio con il bagnoschiuma etc.. Eppure siamo letteralmente immersi in una miriade enorme di orbitali elettronici vorticanti e danzanti tutti attorno e dentro di noi.

Bene.. esposti dunque questi presupposti iniziamo a "calarci nella realtà" quotidiana e tentiamo di collegare i vari concetti.

Mi pongo una domanda da un milione di dollari non in relazione alla univoca risposta ma ai corollari ad essa annessi e che da essa potrebbero derivarne. Da dove proviene tutta la materia dell'Universo oggi tangibile? In base ai modelli astronomici dal cosiddetto fenomeno del Big Bang. E cosa rappresentò il Big Bang se non "l'inizio del tutto" (relativo a questo universo concepibile) condensato in una massa iperdensa pronta per espandersi nello spazio-tempo Universale? Fin qui siamo d'accordo? Bene. A seguito del Big Bang nei miliardi di anni a seguire tutte le galassie, le stelle, i pianeti iniziarono a formarsi, compresa la nostra Terra e le prime forme di vita che iniziarono, considerando le prime forme unicellulari terrestri, a comparire inizialmente nel brodo primordiale terrestre circa 3,5 miliardi di anni fa. Seguì l'evoluzione delle specie e si raggiunse in milioni di anni la selezione naturale del cosiddetto "*homo sapiens sapiens*" (aggettivo duplice che assume connotazione più beffarda che realistica...ma questo è altro discorso). La dimensione aggregata del tutto derivante dal Big Bang ha lasciato nell'Universo la sua "traccia" nella cosiddetta *radiazione cosmica primaria*, che può essere ancora oggi misurata e che addirittura può essere "*ascoltata*" riproducendone una frequenza d'onda nello spettro delle frequenze udibili con il nostro orecchio. La radiazione cosmica primaria è una sorta di "strascico" (mi si perdoni la rozzezza del termine) del Big Bang primordiale...una sorta di "firma residuale" degli eventi trascorsi e permea l'intero Universo conosciuto. Cosa c'entra tutto questo direte voi? Risponderò finalmente a questa domanda.

Se in principio era esclusivamente il Big Bang, tutta la massa Universale era in intima relazione: il Tutto era in relazione con tutto. L'espansione progressiva del tutto da quel principio primordiale ha mantenuto una correlazione nei miliardi di anni residuandone peraltro lo strascico della radiazione cosmica primaria. Se volessi dunque grossolanamente azzardare una ipotesi "follemente fantasiosa" potrei affermare che il Noi era nel Tutto nel Big Bang e che dunque in principio, essendo intimamente interagenti, fossimo "tutti collegati" nell'esordio primordiale. La diversificazione delle masse nei miliardi di anni non ha tuttavia perso quel legame intimo primordiale. Ne deriverebbe quindi l'asserzione in base alla quale "*siamo tutti collegati*" sia termodinamicamente sia astronomicamente parlando. Mi seguite? E dunque provenendo tutti dalla stessa Unità primordiale il Collegamento correlabile al suddetto *entanglement quantistico* dovrebbe necessariamente sussistere ancora oggi...dopo miliardi di anni, collegando in modo variopinto e pleomorfo il Tutto. Quindi io potrei in qualche modo essere "Collegato" al mio vicino di casa, ad un abitante di Nuova Delhi, ad un cittadino neo-zelandese a me sconosciuto, ad un gatto delle praterie e così via e così ogni entità vivente o non vivente terrestre. Che ipotesi stramba...tuttavia un Senso ed una chance potrebbero esserle effettivamente concessi. Partiamo dunque dall'ipotesi che "siamo tutti collegati". Si guardi suggestivamente un film intitolato "*Cloud Atlas*"¹, molto carino e che in parte possa cinematograficamente rappresentare quanto appena detto. Se poi volessimo estendere questo concetto correlandolo alle concezioni teosofiche tradizionali, si potrebbe ipotizzare la tessitura di una Matrice di fondo correlabile a quella che in ambito esoterico viene definita con la dicitura "*Registri Akashici*". Essi costituirebbero una sorta di "registro del Tutto e di tutti", una sorta di file "log", per dirla in termini informatici, presente nella dimensione Universale e virtualmente accessibile a chiunque abbia i mezzi per accedervi. Consultando dunque questi "registri" si potrebbe venire a conoscenza di eventi passati o presenti o in altre aree geografiche della Terra e dell'Universo e tutto questo in considerazione del gigantesco *entanglement quantistico* derivante dal fenomeno primordiale suddetto. L'ipotesi è suggestiva. Come accedere ai Registri Akashici dunque? Ah beh.. questo è altro discorso. Come già accennato in precedenza non tutto è per tutti e non tutti sono per tutto. Il fatto che una dimensione esista non vuol dire che essa sia fruibile ad uso

e consumo voluttuario di chiunque. Per giungere ad un contatto akashico è necessario percorrere un Sentiero di addestramento che non è alla portata di tutti. Io stesso personalmente ne ho nozione ma non fruizione. In questa sede mi posso limitare ad effettuare queste ipotesi che correlino la termodinamica conosciuta con l'esoterismo più occulto. Tuttavia più avanti descriveremo anche tecniche ed approcci essenziali per iniziare ad entrare in contatto con il Sé Superiore. La progressione di ogni singola Anima poi, dipende da un'infinità di fattori e circa questa progressione il Percorso è strettamente personale ed individuale e correla con innumerevoli fattori Evolutivi, qualitativi ed escatologici, comprese quelle che in esoterismo vengono definite le *“precedenti vite incarnate”*.

Riassumendo dunque potremmo ipotizzare che, essendo stati “parte di un Tutto primordiale”, possiamo essere tutti in un certo qual modo “collegati”. Sta a Noi scoprire i collegamenti ed eventualmente valorizzarli per il Bene oppure ignorarli e procedere nell'anonimato della negligenza insipiente. La Volontà è parte integrante del Percorso Evolutivo e non dimentichiamoci che la maggior parte delle Anime non desidera *“essere risvegliata”* o approdare a conoscenze Evolutive permanendo nello stato di quiete apparente ma minimamente dolorosa, poiché l'Evoluzione, in un modo o l'altro implica anche un “pacchetto” di dolore, proprio come la *“muta di un insetto”* richiede sforzi e verosimilmente dolore fisico.

Abbiamo dunque descritto le premesse fondamentali di alcuni concetti propedeutici delle speculazioni a seguire. In questa sede è necessario approfondire ulteriormente il tema della interazione “osservatore - esperimento” per addentrarci ancora di più nelle insidie della realtà.

Il famoso esperimento della doppia fenditura, rivisto ed aggiornato², ha più volte confermato la natura dualistica delle singole particelle in fisica quantistica: esse dunque possono assumere contemporaneamente una configurazione corpuscolare o ondulatoria e questo fenomeno è determinato in un senso o l'altro dalla perturbazione introdotta dall'osservazione e dalla misurazione esercitata dall'osservatore stesso. Un singolo fotone può dunque assumere natura ed effetto corpuscolare oppure natura ed effetto ondulatorio. La prima o la seconda sono correlate alla misurazione effettuata da parte dello sperimentatore che risulterebbe dunque parte integrante del sistema/esperimento stesso. Per approfondire tutti gli aspetti relativi all'esperimento citato si reinvia alle fonti specifiche poiché la descrizione dettagliata della storia relativa alla successione degli esperimenti a doppia fenditura è ampia e articolata. La risultante è in ogni caso che la natura della particella osservata viene modulata in base all'osservazione della particella stessa, configurandosi in modo ondulatorio o corpuscolare a seconda del tipo di osservazione effettuata dallo sperimentatore. Da questi presupposti sono originate nel tempo le più disparate teorie “immaginifiche” in ambiti non necessariamente scientifici che hanno grossolanamente ridotto la mole di esperimenti effettuati ad una asserzione solo in parte congrua ovvero *“che la realtà sia determinata dall'osservazione”*. Attenzione però perché questo assunto è stato “manipolato” forse in modo un po' troppo generico e fantasioso. Sarebbe molto più corretto affermare che, essendo tutti noi immersi nella matrice fisica atomica e subatomica ci atteniamo a leggi fisiche che correlano con il macroscopico ed il microscopico. In altri termini l'affermazione di cui sopra dovrebbe essere più ragionevolmente trasformata nella seguente: *“l'osservatore è parte integrante del sistema di riferimento e con la sua osservazione può modulare perturbandola la dinamica della particella inducendo risultati dualistici”*. Tale affermazione è dunque ben diversa dalla concezione deterministica per cui: *“osservo = definisco la realtà”*; potremmo più pacatamente affermare invece quanto segue: *“osservo = partecipo del sistema di sperimentazione e potenzialmente ne modulo gli effetti ed i risultati essendo parte integrante del sistema di misurazione/riferimento”*. In questa ottica dunque possiamo iniziare a raccogliere tutte le informazioni collezionate ed effettuare alcune speculazioni utili per la nostra Evoluzione pratica.

La fisica è integrata nella nostra quotidianità. Spesso ne ignoriamo l'esistenza stessa poiché diamo per scontato tutto ciò che osserviamo, con cui interagiamo e con cui veniamo in contatto. Ma facendo “un bel passo indietro” e prendendo le distanze da bravi osservatori potremmo “prendere Coscienza” della realtà che è quotidianamente di fronte ai nostri occhi. Come vedete i piani di Coscienza possono essere molteplici anche solo iniziando a concepire i fenomeni su un piano macroscopico, correlato alla fisica newtoniana classica, o microscopico, che segue le regole della fisica quantistica in parte apparentemente difformi dalle regole apprese ed applicabili in ambito macroscopico. Dunque, iniziando a “lavorare su Sé stessi” nell'ottica di un raffinamento progressivo e sempre più Elevato dell'Osservazione si potrebbe iniziare a “scalare la ripida parete della realtà osservabile” iniziando ad intuirne gli aspetti più sottili e profondi, prendendo Coscienza che siamo “parte integrante dell'esperimento” e che quindi possiamo non determinare in modo assoluto ma contribuire al cosiddetto *“collasso della funzione d'onda del sistema”* che consisterebbe in termini semplici nella risultante dell'esperimento stesso. Se tale applicazione è possibile in ambito sperimentale in laboratorio nell'ordine di grandezza del subatomico, cosa siamo noi essere viventi se non una proiezione “in grande” di tante piccole

particelle atomiche e subatomiche? Ecco perché è necessario iniziare a *prendere Coscienza del Sé fisico, del Sé inferiore e del Sé Superiore*. Nei testi esoterici classici l'Elevazione spirituale permetterebbe di modulare la materia "più fine del Corpo Eterico" a favore di una ascensione dell'Energia verso i Centri energetici superiori. E se questa "materia più fine" dei testi tradizionali fosse proprio la matrice subatomica che correla con le leggi della fisica quantistica? In tal caso l'Azione perdurante del soggetto attivo nel Percorso di Elevazione spirituale potrebbe modulare tale materia ordinandola in schemi sempre più ordinati e raffinati permettendo all'individuo di assurgere a livelli Percezione ed Azione Elevati. Sussisterebbe dunque una correlazione termodinamica tra Elevazione spirituale dei Corpi correlante con le leggi della fisica quantistica avanzata. Ciò che definiremmo "metafisico" in tal senso risulterebbe dunque "termodinamica avanzata" e non sorprenderebbe più in termini "scientifici" ma diverrebbe parte integrante della Sapienza scientifica stessa. Suggestivo no? In altre parole nel tempo, raffinando i sensi dei Corpi si potrebbe raggiungere quella che alcuni esoteristi hanno in passato pronosticato come "la conoscenza scientifica dell'Anima": in tal senso dunque l'Anima sarebbe "dimostrabile" e concepibile come estensione della Scienza, non di certo "misurabile" con i rozzi strumenti del metodo galileiano ma pur sempre concepibile in termini scientifici ampi ed armonizzata con le discipline spirituali senza alcuna discrepanza sostanziale o apparente.

- 1) <https://www.imdb.com/title/tt1371111/>
- 2) D. H. Mahler, L. Rozema, K. Fisher, L. Vermeyden, K. J. Resch, H. M. Wiseman, A. Steinberg, Experimental nonlocal and surreal Bohmian trajectories. *Sci. Adv.* 2, e1501466 (2016).

*“Progresso...non perfezione.. Ok?”
Robert McCall, dal film “The Equalizer”¹*

Il Contatto con il Sé Superiore.

Abbiamo fin qui descritto alcuni principi esoterici essenziali definendo il Sé inferiore (o avatar), il Sé Superiore (o Anima/Corpo Causale), la “composizione” dei diversi strati di realtà e le loro possibili dipanazioni nello spazio e nel tempo ed il contesto nel quale ci ritroviamo a “giocare”. Chiaramente tutte queste informazioni costituiscono solo brevi accenni di concetti e contenuti molto ampi ed elaborati e dunque chiunque voglia approfondirne seriamente tutti gli aspetti dovrà necessariamente rifarsi ai testi tradizionali che riporterò, in piccola parte, come già detto in precedenza, nell’appendice del testo.

A questo punto è necessario iniziare a descrivere ed indagare le possibili modalità operative, finalizzate al conseguimento del tanto agognato contatto con il Sé Superiore. Purtroppo non esiste un “interfaccia hardware” di facile applicazione da acquistare online e pluggare nel nostro corpo comodamente per poter entrare in contatto con il Sé Superiore. Siamo troppo “occidentali” nell’approccio meccanicistico del “tutto e subito”, del “plug and play” dunque per prima cosa sarà necessario ricordare le già citate parole del personaggio fantasioso de “L’Antico” del film “Doctor Strange”²: “*studio e pratica*”. Ma c’è un vantaggio inaspettatamente gradito in questa ricerca del Sé Superiore, in qualsiasi fase questa ricerca si trovi. Questo grande vantaggio può essere riassunto con le Parole del libro della Sapienza riportate di seguito:

“La sapienza è radiosa e indefettibile, facilmente è contemplata da chi l’ama e trovata da chiunque la ricerca. Previene, per farsi conoscere, quanti la desiderano. Chi si leva per essa di buon mattino non faticherà, la troverà seduta alla sua porta. Riflettere su di essa è perfezione di saggezza, chi veglia per lei sarà presto senza affanni. Essa medesima va in cerca di quanti sono degni di lei, appare loro ben disposta per le strade, va loro incontro con ogni benevolenza”³.

Questo passaggio del libro della Sapienza è sicuramente incoraggiante. Esso si riferisce alla Sapienza stessa, che dal punto di vista teologico in senso stretto, consisterebbe nel dono di “*poter osservare la Realtà con gli occhi di Dio*”. Mediando questo passaggio in senso più ampio ed identificando in parte la succitata Sapienza con una forma di contatto con il Sé Superiore ne deriva il fatto che chi si mette di buon animo alla sua ricerca verrà necessariamente favorito nel suo Percorso. In altri termini se si desidera avvicinarsi ai Piani animici superiori della Realtà, ricercando ardentemente il contatto spirituale con il Sé Superiore, tale ricerca verrà favorita dall’Universo stesso che metterà in moto meccanismi utili affinché il discente possa trarne vantaggi e spunti proficui per raggiungere l’obiettivo. È gratificante sapere che “*L’Universo brami a nostro favore*” se decidiamo di indagare la Via del Bene spirituale, tuttavia l’agevolazione suddetta non significa comunque che tale ricerca non necessiti di strenuo impegno, assiduità e talora essa stessa non risulti intrinsecamente complessa. Il presente testo vuole essere proprio, come già accennato, uno di quegli strumenti utili che, incappando nelle mani di un potenziale ricercatore, favorisca la sua indagine in un modo o nell’altro.

Inoltre è necessario specificare che le vie e le modalità per raggiungere una Evoluzione spirituale ed un contatto con il Sé Superiore sono innumerevoli. Ebbene sì, non esiste “una sola via”; esistono tante vie per l’Evoluzione individuale. Ecco perché il Maestro Tibetano nelle prefazioni dei suoi testi premette sempre che vada accolto “*solo ciò che allo studioso risuoni internamente*”. Per intenderci ogni individuo veste specifiche taglie di abiti di uno specifico stile. Sarebbe forzoso applicare una taglia “small” di una maglietta ad un soggetto di 100 Kg ed alto 190 cm, così come sarebbe inappropriato rivestire un individuo di 50 Kg ed alto 150 cm di una maglietta “extralarge”. Il Percorso Evolutivo è “*su misura*” o “*tailored*” (termine molto di moda in inglese anche in medicina attualmente). Ciò non vuol dire che il Percorso sia fantasiosamente incentrato sull’invenzione personale. Assolutamente no. Quello che si intende è che ci sono tanti modi, tanti strumenti, tante modalità per giungere a risultati di successo analoghi: ognuno deve nella sua ricerca saper discernere le modalità a lui più affine per un’elevazione armonica che persegua comunque le finalità della Crescita spirituale Evolutiva corretta.

Ricapitolando dunque, tante sono le modalità con cui il Percorso possa essere sviluppato ma si badi bene a scegliere il “vestito più adatto” al singolo soggetto. Non solo, ma il soggetto che decida di percorrere una Via Evolutiva deve anche sentirsi a proprio agio. Ecco perché si insiste sul concetto di “risonanza” armonica del

contenuto sull'individuo stesso. Non tutto è per tutti e tutti non sono per tutto. Nella ricerca Evolutiva questa asserzione implica anche la possibilità del "tentativo" e dunque di cercare e non trovare immediatamente, di cercare e trovare diverse soluzioni, di cercare e provare diverse strategie fino alla identificazione degli strumenti e della Via che risulti la più affine ed armonica possibile al ricercatore.

In base a quanto detto fin'ora se il soggetto è disposto ad impegnarsi nella ricerca interiore l'Universo stesso proverà ad iniziare a "tendere la mano" suggerendo timidamente iniziali strategie possibili o eventualmente adatte al ricercatore. L'impegno deve però essere attivo e la dedizione nel "mettersi in gioco" deve essere operativa. In sintesi servirà Volontà, dedizione, studio e pratica. Nel tempo e nell'impegno i risultati arriveranno necessariamente, un po' come quando si inizia a studiare musica e si sperimentano vari strumenti fin quando si trova lo strumento più adatto; una volta trovato sarà necessario dedicarsi con impegno, assiduità e pazienza allo studio teorico e pratico dello strumento stesso e dei fondamenti musicali di armonia.

Su un aspetto in particolare molti autori sono indipendentemente ed unanimemente concordi: circondarsi di amici, conoscenti, persone *con un livello Evolutivo elevato*. Dunque una delle prime cose da fare è rendere il proprio ambiente sociale il più stimolante e spiritualmente elevato possibile. Sicuramente si potrà obiettare che in tempi difficili come questi sia molto arduo trovare "persone con un grado Evolutivo elevato" tuttavia il fatto che esse siano infrequenti non vuol dire che non esistano o non si trovino. Chiaramente, seguendo la logica sociale ed il buonsenso pratici, difficilmente si troverà ciò che si desidera "nel posto sbagliato". Servirà dunque un po' di buona volontà nell'iniziare ad effettuare un'analisi di auto-osservazione per verificare in quale contesto si stia operando e qualora esso non trovi corrispondenze rilevanti sarà necessariamente obbligatorio uno sforzo per iniziare a "cercare altrove". Per quanto tutto sia possibile, la statistica del buonsenso ci porta ad indirizzarci verso le fonti più congrue: difficilmente troveremo una compagnia spirituale in una discoteca alle 2 di notte, o un partner intellettuale di studio sulle chat o le app per incontri online. Non servirebbe nemmeno segnalare queste ovvietà per quanto comunque remote siano le improbabili possibilità di successo anche in tal senso. Tutto è possibile, ma verosimilmente ciò che è probabile avrà le sue direttrici di coerenza logica. Un primo passo fondamentale consiste dunque nel "*sintonizzarsi sui canali giusti*" relazionali. Ciò per contro non vuol dire che le giuste compagnie debbano essere per forza ricercate con un viaggio in ad esempio "in Tibet in ambienti sacri millenari", in improbabili estremi opposti. Caliamoci nel contesto attuale, attiviamo e promuoviamo il buonsenso logico ed affettivo e "drizziamo le antenne" al fine di trovare le compagnie giuste. Un buon gruppo relazionale è sicuramente un sostegno per qualsivoglia Percorso evolutivo. Dunque, ove possibile, circondiamoci di Persone valide, intellettualmente elevate e "spiritualmente attrezzate". Si badi bene: questo non vuol necessariamente dire che sia necessario attorniarci di filosofi aristocratici, professori universitari e professionisti titolati o affini: non stiamo parlando di enciclopedismo culturale o tecnico, parliamo ovviamente di *Persone di Buona Volontà* che risuonino affettivamente, intellettualmente ed Evolutivamente in relazione al nostro Sé. Attivando il giusto spirito d'attenzione, questi soggetti non saranno così difficili da individuare e coinvolgere. E chiaramente non tutti i soggetti contribuiranno alla nostra crescita allo stesso modo: ci saranno compagnie maggiormente influenti ed altre da cui potremo derivare meno informazioni ma pur sempre valide ed in tal caso sarà necessario anche accostarsi con la qualità dell'accoglienza nella reciprocità dei rapporti di mutuo sostegno; non siamo solo riceventi né tantomeno "sanguisughe energetiche". Ricordiamoci dunque sempre che da un lato accogliamo e riceviamo e da un lato saremo disponibili ad offrire del nostro o perlomeno quel che di buono noi possiamo condividere. D'altra parte questa è una forma di "nutrimento" sostanziale: se sarò circondato da calciatori professionisti, probabilmente indovinate di cosa si parlerà da mattina a sera? Che il buonsenso, l'armonia e la reciprocità vi siano sempre dunque da guida nei rapporti interpersonali.

Premesso questo cardine sostanziale che potremmo dunque sintetizzare nella ricerca di un buon contesto socio-culturale e spirituale, passiamo ora ad esaminare ulteriori aspetti tecnici o specifici.

Il contatto con il Sé Superiore non vuol dire necessariamente aderire ad un movimento o confessione religiosi. Questa può essere una via ma non necessariamente l'unica via. Anzi una contaminazione multiconfessionale e multiculturale può paradossalmente essere illuminante. Stravinsky affermava: "*tutti i musicisti si influenzano vicendevolmente ma i geni rubano direttamente tutto da tutti*". In un certo senso anche questa strategia è valida: prendere il Meglio da tutti. Certo, detto così è molto "generalista" come concetto ma teniamolo comunque a mente: dal sincretismo e dalla varietà multidisciplinare possono germogliare frutti interessanti ed arricchenti. Sarà necessario "provare" diversi "vestiti" prima di trovare quello più calzante.

Per certo lo studio delle fonti classiche è un Bene essenziale ed imprescindibile. Come dicevo in precedenza, in appendice al testo segnalerò una bibliografia parziale ma molto utile per iniziare ad approfondire; per contro uno studio da autodidatta è complesso e impervio poiché talora senza guida, come affermava Platone, non è sempre possibile guardare nella giusta direzione ed in tal senso spesso saranno proprio i feedback di gruppo e

sociali opportunamente selezionati ad indirizzarvi in modo congruo anche favorendovi incontri con individui dalla Coscienza Evolutiva preparata e sapientemente consiglieri. Lo studio assiduo dei classici esoterici e le letture illuminanti sono sicuramente comunque uno strumento costruttivo per favorire l'apprendimento di conoscenze che portino al contatto con il Sé Superiore. Ed anche in questo caso è necessario specificare, proprio come diceva il Maestro Gesù: *“sorgeranno falsi cristi e falsi profeti, e faranno grandi segni e prodigi da sedurre, se fosse possibile, anche gli eletti”*⁴. Ciò vuol dire che poter incappare in testi o “guide” non appropriate è una eventualità possibile. Tenete a mente sempre alcuni criteri sostanziali: nel caso in cui le fonti o le presunte “guide” siano fortemente incentrate sulla ricerca del denaro, del sesso, del potere, del controllo o dell'autoreferenzialità, o proponano “percorsi brevi e facili” diffidate saggiamente e prontamente da tali fonti. Anche in questo caso il buonsenso ed il discernimento vi guidino nel vagliare le proposte che la realtà possa farvi anche solo accidentalmente incrociare. L'appendice bibliografica che vi fornirò sarà un piccolo strumento essenziale di partenza in relazione a testi non corrotti da consultare. Inoltre diffidate di qualsiasi testo o figura che abbia a che fare con pratiche e rituali di magia nera o magia rossa: tali pratiche e studi *sono altamente sconsigliati, potenzialmente pericolosi, e deleteri*. Quindi ripudiate la lettura di testi quali grimori medievali, testi di necromanzia, formule magiche di incantesimi propiziatori, o per favorire amori improbabili o fortuna danarosa campati in aria o peggio ancora scritti da autori improbabili o corrotti. Si tratta sempre nel migliore di questi ultimi casi citati di magia rossa che è deleteria. Le fonti di magia nera sono inoltre piuttosto evidenti poiché propongono figure ed immagini generalmente avverse se non esplicitamente e palesemente diaboliche. Tutta questa immondizia letteraria va ripudiata e mai accumulata o nemmeno stipata in libreria poiché anche solo accidentalmente costituisce una fonte di energia negativa ostativa al Bene.

Tutto ciò che è Evolutivamente esoterico *non ha niente a che vedere con pratiche magiche o rituali o incantesimi di magia nera o rossa* che costituiscono esclusivamente deviazioni aberranti dalle vie spirituali evolutive e sono da evitare senza ombra di dubbio.

Poi sarà necessaria la pratica. Ed in cosa consiste la pratica? Anche in questo caso le proposte e gli strumenti sono innumerevoli: c'è l'imbarazzo della scelta. E quali sono allora questi strumenti? Io personalmente vi posso suggerire solo alcuni strumenti che possano essere stati d'ausilio nel mio caso ricordando sempre come anche io stesso “sia su un Percorso” in fase di apprendimento ed Evoluzione. Work in progress dunque. Mai stancarsi tuttavia di confrontarsi e continuare nella Ricerca: affidatevi al concetto di “risonanza” interiore, un po' come quando indossate un vestito ed in esso vi sentiate davvero bene ed a vostro agio.

Un'ulteriore assunto fondamentale da non dimenticare mai: *perseverare irremovibilmente nella Buona Ricerca*. Non è salubre e non è proficuo *“farsi assalire dal dubbio”* della Progressione o dalla desolazione. Il dubbio in Sé stessi si intende, concretizzandosi nello scoraggiamento interiore, è *“come l'acido”* e va ripudiato. Tali parole sono riprese dal Maestro Morya^{5,6,7}: dunque non scoraggiatevi mai se non verificiate immediati risultati o non otteniate “tutto e subito”. Niente è “tutto e subito”: qualsiasi attività richiede tempo, spazi e dedizione, tanto più un Percorso Evolutivo ascendente. Non possiamo di certo forzare un feto a nascere “prima dei nove mesi”. Per tutto serve il giusto e congruo tempo, ognuno inoltre ha i suoi tempi di marcia, ognuno le sue qualità personali ed aspetti più o meno favorevoli o inclini in un senso o in un altro della Ricerca; dunque non servirà “fare confronti” con altri se non in senso costruttivo ed Evolutivo ma mai in senso egoistico, demoralizzante o auto-mortificante. Questo precetto è fondamentale per la Progressione ed è necessario che qualsiasi Ricercatore spirituale ne faccia tesoro e lo tenga sempre a mente nel Percorso.

Nella sezione seconda del testo parleremo dunque un po' di “pratica” ma senza mai staccarsi da questi due capisaldi suddetti: il contesto sociale di gruppo e spirituale e lo studio assiduo delle fonti Evolutive garantite, senza mai dare spazio alla demoralizzazione personale.

1) <https://www.imdb.com/title/tt0455944/>

2) <https://www.imdb.com/title/tt1211837/>

3) Sapienza 6, 12-16

4) Matteo 24, 24

5) Mondo del Fuoco, vol. 1, edizioni Nuova Era, 1985 ISBN 978-88-959-4412-8

6) Mondo del Fuoco, vol. 2, edizioni Nuova Era, 1986 ISBN 978-88-959-4413-5

7) Mondo del Fuoco, vol. 3, edizioni Nuova Era, 1987 ISBN 978-88-959-4414-2

*“E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo
ma non hanno potere di uccidere l'anima
abbiate paura piuttosto di colui
che ha il potere di far perire
nella Geenna e l'anima e il corpo”
Matteo 10, 28¹*

Il “Filo” dell’Anima ed i grandi Nemici.

In base ai principii di molte filosofie orientali e correnti di Pensiero esoteriche, l’Anima dell’essere umano sarebbe immortale. Originerebbe da una Unità primordiale ultraterrena (ascrivibile a quella che definiremmo più semplicemente la Divinità o Dio) delocalizzata chissà dove e/o come in una dimensione “altra” che potremmo definire Ein Sof (in ebraico: אֵין סוֹף) in termini cabalistici eppure al contempo immanente e presente in modo “pangeologico” ovvero ovunque ed in tutti noi. Quindi la scintilla della Divinità sarebbe in Noi, intorno a Noi ed altrove. L’aspetto “Anima” o Corpo Causale costituirebbe dunque una “particella della Divinità” alla quale doversi/volersi ricongiungere in un Percorso lungo di progressiva raffinazione ed elevazione personale. Lungo quanto? Lungo in che modo? Lungo come? Eh.. “belle” domande. E se l’Anima è immortale ed il Percorso più o meno lungo, va da sé che è molto probabile che lo stesso sia piuttosto lungo, molto lungo...ben più lungo del decorso di una vita media. Ed ecco intervenire necessariamente il modello della reincarnazione. In base a quest’ultimo, comunemente noto anche a chi non abbia preparazione specifica in merito, questa Anima dell’individuo si incarnerebbe successivamente nel tempo-spazio e in nuovi, ulteriori forme corporee per proseguire il cammino inizialmente intrapreso al fine di raggiungere dopo innumerevoli vite il conseguimento di uno stato di “eccellenza spirituale” che lo riconduca a non doversi più “mettere alla prova” incarnandosi e tornare dunque all’Uno della Divinità. Una sorta di gioco alquanto bizzarro se considerato assurdamente sotto un profilo strettamente “commerciale” o razionale. Per quale motivo “dovrebbe avvenire tutto ciò”? Che Senso avrebbe? Appare un Percorso piuttosto indaginoso se non addirittura contorto. Alcuni autori sostengono addirittura che l’esistenza delle forme viventi non sarebbe necessaria all’uomo stesso ma bensì alla sussistenza della Divinità: ovvero essa stessa si “metterebbe alla prova” purificandosi e consistendo in essenza proprio alla luce della giustificazione della vita nel Multiverso stesso, come se quindi Dio vivesse “di Noi” e “della nostra Realtà” per esistere: un caotico intreccio di ruoli che costituirebbe una sorta di circuito termodinamico di reciproca sussistenza. La faccenda poi si complicherebbe ulteriormente perché alcuni autori sosterranno esservi ben più di un Uno, dunque parecchie Divinità. Saremmo dunque di fronte ad una gerarchia di Dei che vivrebbero “del Noi” e “con il Noi”. Le speculazioni in questo caso potrebbero protrarsi davvero in lungo ed in largo. Ma non è questo l’intento di questa trattazione. Le biblioteche peraltro sono piene di fonti relative ai possibili significati, definizioni, concezioni della/e Divinità e della eventuale correlazione con la parte più spirituale degli esseri viventi. E volentieri tralasciamo questo tipo di speculazione anche perché solo tale potrebbe risultare non essendo in alcun modo ulteriormente definibile o “dimostrabile”. Recuperiamo il filo del discorso...e dell’Anima dunque.

L’Anima sarebbe immortale ed il Corpo Fisico uno stato immanente transitorio che permetta all’Anima ed al soggetto di effettuare un cammino ascendente di natura Evolutiva. Fermiamoci qui. In un certo senso dunque tra i vari obiettivi di una singola vita vissuta (qualora ammettessimo idealmente questo tipo di modello concettuale della reincarnazione) vi sarebbe anche quello di “morire migliori” di come si sia nati. La difficoltà è nel definire cosa voglia dire “migliori” in questo caso. Le risposte a questa domanda sono diverse e disparate. Non ci poniamo quindi domande sul “perché esiste la vita” o “perché debba o possa sussistere una concezione di Dio”. Prendiamo semplicemente atto del fatto che esistiamo e che in questo contesto agiamo ed interagiamo secondo alcuni piani diversificati caratterizzati da specifiche “regole del gioco”. Ci concentriamo effettivamente in un certo senso sul gioco stesso e non tanto su ciò che vi fosse prima o ciò che possa avvenire dopo. Postulando il modello della reincarnazione suddetto l’Anima essendo immortale perseguirebbe il fine di un cammino Evolutivo e, pur non necessariamente consapevoli di “ciò che vi sia stato prima” della presente vita attuale, quest’ultima si costituirebbe comunque quale risultante di ciò che vi è stato prima. Ovvero, pur non volendoci interessare o dar peso a questo sistema ipotetico, se volessimo “metterci in gioco” in termini esoterici con finalità Evolutiva, potremmo sì non necessariamente considerare il contenuto delle cosiddette “vite precedenti” ma dovremmo comunque essere consapevoli che, “se qualcosa vi sia stato”, esso

necessariamente influenzi in parte lo stato d'essere attuale delle singole Vite. Ecco quindi che verrebbe a costituirsi una sorta di "Filo dell'Anima" coerente che connetterebbe più esistenze incarnate (e non necessariamente nella concezione di un tempo "linearmente concepito") e che percorrerebbe una Direzione ascendente. Ora, noi in questa sede possiamo anche (o possiamo anche non) tenere in conto quanto sopra appena esposto ma nella presente trattazione vogliamo concentrarci maggiormente sull'Esistenza in presenza nella vita attualmente incarnata e sugli strumenti utili per definire e conseguire quello stato "migliore" al quale accennavamo prima. In sintesi vogliamo concentrarci sul cosa e/o come fare in questa vita per renderla/renderci migliori al termine e durante la stessa. Dunque non vogliamo interessarci del "perché esista o non esista Dio" ma, qualora dovesse esistere e l'obiettivo al termine del Filo dell'Anima sia ricongiungersi ad esso, vogliamo questionarci su cosa e come poter ottenere questo risultato in questa vita nel presente ordinario, per quel che in questa vita ci sia concesso operare ed ottenere.

Come sempre non c'è una formula magica precostituita, un manuale di istruzioni, un device "plug and play" o degli specifici drivers da installare per eseguire l'"Azione di miglioramento Evolutivo". Purtroppo tali risorse magicamente immediate non esistono. Così come non esiste una risposta univoca del tipo "*fai così e tutto andrà bene e per il verso giusto*". Le "indicazioni stradali" sono infatti "indirette". Cosa si intende? Si intende che non ci sono dei "cartelli segnalatori" con scritto esattamente la destinazione ed il kilometraggio da percorrere. In tal caso sarebbe sicuramente più facile raggiungere le mete prefissate. Ci sono però delle Conoscenze esoteriche fondamentali che ci possono orientare verso una Direzione congrua, magari non esatta, perfetta, dritta e lineare ma che ci permettano di approssimarci alla/e metà/e da raggiungere.

Al di là degli aspetti pratici attivi di cui parleremo nella seconda sezione del testo, e tenendo presente quanto già detto nei capitoli precedenti, possiamo inquadrare con certezza alcune fonti ordinarie generatrici di male e malessere, quelle che io normalmente sono solito definire i "*grandi Nemici*" esoterici dai quali possono originare danni diretti, collaterali e "creature" o "creazioni" più o meno pericolose o addirittura "mostruose". In un certo senso definiremo a seguire dunque cosa intanto NON fare per permettere al Filo dell'Anima una serena Progressione.

Il primo grande, subdolo, viscido, micidiale nemico ha un nome molto noto: "paura". L'etimologia della parola è da ricondursi alla radice indoeuropea "*pat*" che significa letteralmente "*percuotere*". Da questa radice derivano poi il greco *παίω* (*paio*) = "*io percuoto*" e poi il latino *pavor* = *timore*, dal verbo *paveo* (prima ancora *patveo*) = *sono percosso*. La paura è forse uno dei più grandi nemici esoterici ed exoterici in assoluto. Essa infatti si caratterizza poiché "*percuote*". È come un nemico che infligge dolore fisico, pragmatico, effettivo e conseguentemente paralizza e rende incapaci di Agire. Uno dei verbi che si utilizza nel linguaggio esoterico quando si vuole caratterizzare un'evento in modo favorevole sfrutta il verbo "Agire" in modo grammaticalmente scorretto, trasformandolo da verbo intransitivo a verbo transitivo nel seguente modo: "*Io Agisco qualcosa*". E quel qualcosa potrebbe consistere in qualsiasi attività utile e benefica o evolutiva, "io Agisco l'Amore, io Agisco il Bene, io Agisco tale comportamento etc.". I vertici dell'Accademia della Crusca inorridirebbero (ed anche giustamente) ma al momento poco ci importa delle regole grammaticali. La paura è il grande Nemico che "*interdice l'Azione*" e quindi tutto ciò che di Bene da essa possa eventualmente scaturire. La paura è un vero e proprio mostro pleomorfo poiché ha alcune caratteristiche che la contraddistinguono. In primo luogo può assumere qualsiasi forma o modalità e può o meno essere connessa ad uno stato mentale alterato, quindi agisce su più Piani e su tutti i Corpi come un grande inibitore, percuotendoli per l'appunto ed inducendone mortificazione ed inabilità. Può assumere ad esempio la forma di una fobia e quindi presentarsi su un piano più immediatamente "ancestrale" ed inspiegabile. Si pensi ad esempio ad un soggetto aracnofobo: alla vista di un ragno reagirebbe con paura fuggendo, immobilizzandosi o combattendo (il trinomio che in inglese assume la cosiddetta espressione "Flight, Fright, Fight"). Qualunque sia la reazione assunta dal soggetto intimidito il risultato è sicuramente non costruttivo. Per carità, entro certi limiti la paura è addirittura un fenomeno naturale connesso con l'istinto di autoconservazione ma non stiamo parlando di questa tipologia di paura innata (che comunque è corretto "monitorare"). È naturale un impeto di paura se verificassimo la presenza di un aggressore davanti a noi armato di coltello e sarebbe altrettanto naturale, per istinto di conservazione ancestrale, scappare a gambe levate davanti a questo aggressore neutralizzandone il potenziale dannoso. Questo tipo di paura non è ovviamente quella a cui ora ci stiamo riferendo. La paura può presentarsi come un'emozione terribile e logorante e non necessariamente "fobica" in senso stretto: paura di essere lasciati, traditi, di perdere qualcosa, di ammalarsi, di impoverirsi etc. Comunque essa si materializzi crea disordine, incrementa sensibilmente l'entropia universale, disgrega, separa, confligge, amareggia, destabilizza in senso negativo inducendo le reazioni alle quali abbiamo già accennato in modo più o meno intenso ed in forme e manifestazioni disparate ingenerando danni al Sé ed alla altrui persona in un modo o l'altro. In secondo luogo essa ha un'altra caratteristica estremamente subdola: essa prende forma e assume forza a seconda dell'energia

che noi stessi le conferiamo. Un momento...la paura dunque sarebbe “frutto di un nostro stesso atto di volontà”? In un certo senso ed in alcuni casi sì. Consiglio la visione di un filmetto carino che non ha (dal mio punto di vista) un grande spessore culturale (non me e vogliono i fans e chi ne ha preso parte nel realizzarlo) ma che rappresenta cinematograficamente la paura in modo suggestivo. Il titolo del film è “*Lanterna Verde*”². Nel film la paura viene rappresentata come una creatura che “si nutre dalla bocca” fagocitando letteralmente le persone che ne percepiscono la subordinazione e l’influenza, ingrandendosi sempre di più fino a diventare una nube massiva e gigantesca. La rappresentazione è suggestiva poiché la paura stessa non riesce a nutrirsi di chi da essa non viene affetto o colto impreparato. Il protagonista si difende da essa con uno scudo virtuale ingenerato dalla forza del suo anello mentre ripete a sé stesso una sorta di mantra della irremovibilità finalizzato a “non scendere o non cedere alla paura”. Nella realtà ordinaria accade esattamente un processo analogo: la paura è frutto di una reazione che noi stessi possiamo decidere di nutrire soggiacendovi oppure contrastare e, come a me personalmente piace esprimere, “neutralizzare”. Essa si ingrandisce tanto quanto è il potere che noi stessi le conferiamo. Si crea dunque nella realtà pragmatica una sorta di paradosso apparente per cui la paura andrebbe neutralizzata “stando calmi” in primo luogo. Affermazione che, mi rendo conto perfettamente, possa essere altamente irritante poiché è intrinsecamente tautologica: un qualsiasi contestatore esprimerebbe immediatamente il suo dissenso affermando che il problema derivi dal fatto che “non riesca proprio a star calmo” appunto. Tuttavia è in tal senso che si gioca la partita. La paura infatti non è una “necessità” come ad esempio per il Corpo Fisico “la sete” derivante dalla necessità delle cellule di idratarsi. La paura può configurarsi come una “reazione”, un sentimento d’angoscia, una lacerazione interiore. Dalla descrizione appena fatta ne deriverebbe dunque che “per non avere paura” o “neutralizzare la paura” sia necessario “effettuare un lavoro a priori” proprio al fine di attivare uno scudo protettivo nei suoi riguardi come nel film citato in precedenza. Un po’ come se indossassimo un giubbotto antiproiettile al fine di proteggerci da una pallottola: allo stesso modo è necessario “corazzarsi in anticipo” indossando le “vesti della calma” e della imperturbabilità prima che la paura prenda il sopravvento e sferrì il suo attacco. Molti di voi potrebbero obiettare: “eh.. detta così pare facile!”. Ed a questa obiezione risponderei dicendo: “Esatto: sono d’accordo. *Non è facile*”. Ma come?? Sì esatto.. concordo con chi sostenga che “non sia facile”. Nessuno ha mai affermato che il processo di neutralizzazione della paura sia facile: anzi, esso richiede un lavoro costante ed un esercizio assiduo che permettano all’individuo se non di “fermare le pallottole” virtuali della paura (come farebbe il protagonista del film “*The Matrix*”³ con la sua sola volontà), almeno di ammortizzarle con l’adeguata attrezzatura antiproiettile. Come per tutte le attività su qualsiasi Piano dimensionale, anche la corretta disposizione d’animo nei confronti della paura richiede uno strenuo esercizio fisico, mentale, emotivo, eterico e causale. E non pensiate che chi vi scrive “non abbia paura” di certe cose: siamo tutti su un Percorso specifico in parte comune ed in parte difforme ma come afferma Igor Sibaldi “*riconoscere un proprio limite, vuol dire averlo già superato*”⁴. Da un primo atto di Coscienza, derivante dalla auto-osservazione deriva quindi un presupposto alla neutralizzazione della paura. Riconosciamo dunque i nostri limiti oltre i quali iniziamo a percepire la paura e definiamone i contorni. Quindi, attraverso costante ed assiduo esercizio, anche grazie alla parte relativa ad esercizi pratici della seconda sezione del testo, iniziamo a tessere e fabbricare la nostra tuta antiproiettile/antipaura. Non si tratta di “magia” fantasiosa. Così come il Navy Seal si prepara fisicamente ed intellettualmente ad affrontare potenziali situazioni estremamente stressogene grazie ad un training fisico e mentale rigoroso allo stesso modo noi “soldati di Luce” anti-paura dobbiamo lavorare su noi stessi per raggiungere lo stesso livello corrispondente di preparazioni agli attacchi della paura. Gli effetti risultanti dall’esercizio attivo e dall’alimentazione della paura sono evidenti: le ripercussioni possono ricadere su qualsiasi aspetto dei 5 Corpi. Basti pensare ad esempio ad una paura ossessiva che ingeneri una “congestione psichica mentale” che comporti conseguenze come attacchi di panico, o cefalea muscolo-tensiva, o onicofagia etc etc. Comunque la si intenda la risultante dell’effetto paura ingenera danni. Si immagini quale ulteriore esempio il danno derivante da una azione informata dalla paura in un gruppo di tecnici investitori: lavorando ad un progetto collettivo un finanziatore “preso dalla paura” rimuginata di perdere i soldi investiti potrebbe ritirarne le somme coinvolgendo e mettendo in difficoltà gli altri investitori con danni collaterali macroscopici per tutti. O immaginate un chirurgo in sala operatoria che si “faccia prendere dalla paura durante un delicato intervento di chirurgia maggiore”. Non vogliamo nemmeno pensare ai possibili danni per quel paziente collegati alle conseguenze derivanti dalla paura.

Il secondo grande Nemico in ambito esoterico ed exoterico è il “*non detto*”. Esso è un nemico insidioso poiché costituisce un vizio a cui l’essere umano è particolarmente avvezzo e quasi spontaneamente condizionato dall’esperienza sociale distorta. Si entra chiaramente nell’ambito della comunicazione e della psicologia delle parti ma anche in questo caso il “non detto” può ingenerare creature mostruose determinanti danni non indifferenti. Il classico esempio di “non detto” deleterio e marcescente è quello operato sul luogo di lavoro,

che talora si nasconde ancor peggio nella trasformazione attiva dello “sparlare” dei Colleghi o del parlarne male alle spalle, o davanti ad altre persone o anche solo “pensarne male”. Tutto ciò che “non viene intenzionalmente detto” poiché frutto di un pensiero malevolo nei confronti di un altro soggetto target di tale malevolenza crea un danno ingente. Ricordate la famosa parabola della zizzania di cui parla il Maestro Gesù nel Vangelo?⁵ Pur riferendosi con una metafora in tal caso al “Regno dei Cieli”, il “maledire”, parlar male, sparlare costituisce una semente infestante che produrrà esclusivamente danni al raccolto. Il “non detto” costituisce quel nucleo celato attorno al quale successivamente nel tempo si crei una cuticola di spessore emotivo (astrale) sempre maggiore fino a quando questo “ammasso di acredine e male parole avvolto da emozioni negative” precipiti ed esploda sprigionando effetti dannosi di tutti i tipi: litigi rabbiosi tra colleghi, insulti, minacce, percosse, invidie. L’esempio mi pare calzante ed esaustivo. Un altro esempio tipico accade nelle coppie: “non dire” appositamente qualcosa che intrinsecamente possa stordire o ferire o danneggiare un qualsivoglia equilibrio (magari già precario) di una coppia eludendone coscientemente i contenuti. Quel “non detto” ingenererà necessariamente un potenziale energetico emotivo o mentale o anche fisico che prima o poi comporterà reazioni di rabbia esplosive e non contenute o episodi di malcomunicazione invalidanti o anche danni intrinseci psicosomatici (immaginiamo la ben nota gastrite da stress o peggio ancora l’ulcera peptica): la compressione derivante dal “non chiarimento”, dal “non esplicitato”, dal rimorso correlato al “non detto” comporterà effetti collaterali gravosi. In questo caso, seppur dovendo contrastare un Nemico pericoloso, esso è più facile da identificare ed irreggimentare poiché nasconde eventi, pensieri, emozioni, attività ben chiare all’interlocutore. L’attività migliore sarà dunque di *“parlare e dirimere con una buona comunicazione”* ciò che le redini della paura ad esso allacciata comportano. In questo caso dunque l’esercizio da compiere è più mirato: evitare alla radice “il non detto”. Mi si potrebbe obiettare: “eh.. la fai facile tu anche con questa!”. E invece in questo caso è necessario analizzare cosa si stia celando dietro a quel “non detto”. Sarà necessaria una autoanalisi precisa: “perché non sto dicendo queste cose che mi procurano dolore se penso al partner?”, “perché sto parlando male di quel collega sul lavoro?”, “perché dentro di me covo sentimenti di rabbia e livore nei confronti di quella persona?”. Una volta compreso ed analizzato bene il nucleo che è alla base di quel “non detto”, schiaritisi le idee, sarà sicuramente utile e proficuo parlarne proprio al soggetto di riferimento per sciogliere quel nodo di malessere. Questo fenomeno accade molto più frequentemente di ciò che si possa pensare. Dalle piccole azioni come “le candide bugie” (“white lies” come le si definiscono in lingua inglese), ovvero le false verità “per non arrecare un danno” che poi implicano invece un danno definitivamente e decisamente maggiore, alle più grandi frodi su scala estesa, tutto ciò che è malevolmente, intenzionalmente “non detto” comporterà danni ed effetti collaterali più o meno distruttivi. Avete presente la tela di Goya intitolata *“il sonno della ragione ingenera mostri”*? Ecco, trasposto dall’arte figurativa alla dialettica interattiva potremmo trasformare quest’opera d’arte nell’asserzione: *“il non detto negligente ingenera eventi dannosi più o meno gravi”*. Talora parlare del “non detto” dopo una accurata autoanalisi può risultare in uno “scioglimento emotivo e nervoso” inaspettatamente fluido. Riporto anche esempi vissuti personalmente: quando parlai in modo sereno ma molto definito in passato con un mio Primario di “ciò che non andava” nella nostra unità operativa ed anche nel suo atteggiamento dispotico fu sorprendente la reazione di sorpresa del mio interlocutore che si vide cadere davanti agli occhi un frammento di realtà esposto in modo drammaticamente palese e che forse stava letteralmente ignorando egli stesso o forse non ignorava ma comunque non avrebbe mai pensato di “sentirsene parlare” così apertamente in faccia. Qualcosa cambiò a seguire nel suo atteggiamento, specialmente nei miei riguardi con la conseguenza di un conseguimento di maggior rispetto, ordine e pacatezza da parte sua. L’atteggiamento anche in questo caso deve essere mentalmente predisposto e preparato: essere *“definiti”*, pronti ad un dialogo costruttivo e pacato, non infervorato dalle emozioni negative; sapersi dunque destreggiare come con la freddezza di un bravo maestro di kali filippino nel maneggiare armi bianche affilate: anche in questo caso la lama rimane tagliente ma la preparazione del praticante marziale è definita e gli permetterà non solo di non farsi male ma se necessario difendersi dalle minacce esterne. Qualora decida di attaccare ...beh questo è un altro caso ancora che al momento non vogliamo approfondire in questa sede. William Ury, uno dei più grandi negoziatori del mondo attualmente esistenti, nella sua opera intitolata *“negoziare in situazioni difficili”*⁶, ci offre un terreno anche tecnico in relazione al quale è possibile studiare, prepararsi, affrontare sé stessi e gli altri nel confrontarsi con il “non detto” o nell’evitare “la cattiva comunicazione”. E di fonti ricchissime anche squisitamente tecniche in ambito di linguaggio ne sono piene le biblioteche: sarà necessario solo cercare e impegnarsi nel loro studio. Da un lato dunque sarà necessario costituire una forma solida e definita del nostro Sé, pronta a confrontarsi in modo deciso e risoluto, senza paura e con intento costruttivo, dall’altro sarà altamente proficuo prepararsi alla elisione del “non detto” o della cattiva comunicazione con una buona dose strategica fondata su tecniche di comunicazione raffinata. Un po’ come pensare ad un lottatore muscolosissimo e fortissimo: sebbene sia impenetrabile dalle percosse di un

qualsivoglia avversario poiché nato grande grosso e forte, nel caso in cui sia anche tecnicamente preparato sotto l'aspetto prettamente marziale non potrà che averne un grande vantaggio qualora dovesse affrontare un combattimento, più o meno inaspettato che sia.

- 1) Matteo 10, 28.
- 2) <https://www.imdb.com/title/tt1133985/>
- 3) <https://www.imdb.com/title/tt0133093/>
- 4) *“L’arca dei nuovi Maestri”*, Igor Sibaldi – 2016. Edizioni Mondadori.
- 5) Matteo 13, 24-53.
- 6) *“Negoziare in situazioni difficili”*, William Ury – 2009 - (Titolo originale *“Getting past no: Negotiating with Difficult People”*), prima edizione inlgese 1993. Edizioni Unicomunicazioni.it

*“Rendete dunque a Cesare
quello che è di Cesare
e a Dio quello che è di Dio”
Matteo 22, 21¹*

Le Leggi Universali ed il Karma.

In questo capitolo illustreremo brevemente alcune di quelle che nei testi esoterici tradizionali vengono definite Leggi Universali, ovvero una sorta di “regole generali” in base alle quali il Cosmo si atterrebbe e risponderbbe di conseguenza. In altri termini potremmo interpretare questi assunti come fossero parte integrante del “linguaggio informatico” di base della Struttura del programma del videogame nel quale siamo immersi. Chiaramente i contenuti di questo capitolo andranno saggiamente intesi con la congrua elasticità del caso ed una grande dose di buonsenso logico e spirituale. Non stiamo parlando di equazioni algebriche esatte o formule matematiche da applicare pedissequamente per ottenere risultati certi. Tratteremo di alcuni aspetti che ricorrono in molti testi tradizionali, tentando di spiegarne i contenuti nel modo più accessibile e fruibile possibile.

Le denominiamo “*Leggi*” ma questa definizione non deve essere interpretata in modo “imperativo” come lo stesso termine ingannevolmente potrebbe indurre a pensare. Il termine “*Legge*” in questo caso deriva più che altro dalla tradizione dell’uso di questo termine entro questi ambiti ma potremmo anche definirle “i principi della bussola al fine di orientarsi meglio” nell’Universo o “le tendenze del Cosmo”, etc.

Le prime tre leggi di cui parlerò vengono molto ben descritte da Vincenzo Fanelli nel suo trattato intitolato “*La Mente Quantica*”² di cui si consiglia vivamente la lettura. In questo caso approfitto dello splendido lavoro dell’autore che sintetizza i contenuti di tre Leggi Universali importanti da tenere in considerazione in primo luogo e da me qui liberamente reinterpretate: la Legge della Essenzialità, la Legge della Sintonia e la Legge della Bipolarità.

In base alla *Legge della Essenzialità* la materia deve seguire regole precise dettate dal sistema inerziale di riferimento in cui si è contestualizzati: l’acqua versata in un bicchiere non può dirigersi verso il soffitto contrapponendosi inverosimilmente alla forza di gravità; tale Legge appare dunque piuttosto diretta nella sua comprensione e non si limita alle leggi della fisica newtoniana: tutto ciò che accade è frutto di precisi equilibri che non possono essere drammaticamente infranti; sarà dunque necessario rispettare “le regole del gioco”, per intenderci, qualunque esse siano: fisiche newtoniane, relativistiche, quantiche e spirituali o, in altri termini, energetiche.

In riferimento alla *Legge della Sintonia*, possiamo affermare e ripetere indirettamente una frase già espressa in precedenza ed adattarla a questa Legge: non tutto è per tutti e non tutti sono per tutto. Questa Legge implica indirettamente l’accoglimento e l’accettazione dell’Armonia universale ed una ricerca della luce illuminante il Percorso. Con un esempio mi saprò spiegare decisamente meglio: io faccio il medico, sono portato (credo) ad esercitare questa professione in modo decente e costruttivo, ottengo risultati soddisfacenti nella cura del Corpo Fisico delle persone e quindi la mia attività exoterica è verosimilmente coerente con il principio di Sintonia. Dovrei dunque essere su “una strada pressoché giusta” per intenderci. Quando avevo 13 anni giocai una partita di calcio (lo ricordo ancora perfettamente ed ancora rido per la ridicolaggine del caso). Non ci crederete ma in una sola partita giocata in vita mia sono riuscito a realizzare due autogol (ed uno anche con un brillante retropassaggio al portiere con colpo di testa). Mi fu immediatamente chiaro che non solo non ero portato ed in sintonia con il gioco del calcio ma che meno che mai avrei potuto nemmeno azzardarmi a pensare all’idea di impegnarmi a diventare calciatore professionista (opzione professionale che peraltro mi avrebbe comunque disgustato a pelle). Ci sono dunque delle realtà, delle azioni, delle decisioni, dei contesti che si percepiscono immediatamente affini perché sono “*in sintonia*” con il nostro essere ed altre che non risultano in sintonia e che andrebbero evitate. Tale Sintonia dovrebbe essere percepita con i “*sensi sottili*”, con le giuste intuizioni, con gli eventi e le esperienze vissute, considerando i rimandi ed i riferimenti che l’Universo stesso ci suggerisce poiché, sempre in base ai principi esoterici tradizionali, “*nulla accade per caso*”, concetto che richiama necessariamente il già citato fenomeno dell’*entanglement* quantistico correlabile alla derivazione da un Una

Unità primordiale cosmica condivisa, e ricordiamoci che *“l’Universo ci parla costantemente”*. Sappiate dunque imparare ad ascoltare ed ascoltarvi: tendere i sensi verso i continui rimandi delle circostanze ed affinare le percezioni sensoriali, intuitive, riflessive per poter cogliere gli aspetti che, come già accennato, possano *“risuonare in noi stessi”*. Tale affinazione può essere favorita da pratiche specifiche delle quali parleremo nella seconda sezione del testo. Tentiamo dunque di rispettare noi stessi ed il Cosmo aderendo a ciò che è in sintonia con Noi: se qualcosa *“non torna”* chiediamoci dunque il perché; indaghiamo questo aspetto senza ostinarci in modo caparbio ed ottuso nella sordità più totale: ogni cosa accade per insegnarci qualcosa ed ognuno è *“chiamato”* ad Agire qualcosa in un determinato modo o ruolo. Comprenderlo non è sempre immediato ma iniziamo ad *“affinare i sensi”* anche quelli sottili e maggiore sarà la consapevolezza di ciò che è con noi in sintonia e cosa no.

La *Legge della Bipolarità* è molto acuta. Pensiamo al pendolo in un sistema di riferimento inerziale terrestre caratterizzato come tutti ben sappiamo anche dalla forza di gravità. Il pendolo se perturbato da una forza esterna inizierà necessariamente ad oscillare da un lato e poi dall’altro fino ad esaurire la sua energia a seguito dell’attrito a cui esso stesso è sottoposto. Non penseremmo mai che il pendolo possa spostarsi naturalmente da un lato all’altro e rimanere fisso e sospeso improvvisamente da un lato: sarebbe *“contro natura”* ed in particolare contro qualsiasi principio newtoniano noto. Pensiamo ora al respiro dell’essere umano: esso consiste in due fasi principali, l’inspirazione e l’espirazione. Se vogliamo ottenere un efficace scambio ventilatorio di ossigeno ed anidride carbonica dovremo necessariamente lasciare fluire questo processo di respirazione come è naturale che sia. Se iniziassimo ad inspirare ed improvvisamente trattenessimo il respiro senza proseguire nell’oscillazione suddetta del ciclo respiratorio, prima o poi inizieremmo a percepire la carenza di ossigeno ed indurremmo una asfissia dell’organismo. Se vogliamo respirare dobbiamo necessariamente inspirare ed espirare ciclicamente. Detto in parole semplici l’andamento di moltissime variabili dell’Universo assume andamento sinusoidale e periodico. Questo vuol dire che tutti gli aspetti della realtà a loro modo tendono a seguire un pattern di oscillazione coerente e naturale che può essere più o meno evidente. Il nostro Sé, i nostri 5 Corpi calati nel Contesto Universale devono tenere dunque conto di questa Legge ed in particolare *“non ostinarsi in un’unica direzione”* qualunque essa sia ma lasciare che *“ad inspirazione segua espirazione”*. E questo vale per qualsiasi attività. Fanelli nel suo trattato² riporta l’esempio palese del percorso da A a B: è impossibile pensare di percorrere una distanza da A a B senza lasciare la postazione A (a meno di sfruttare un ideale ed ipotetico passaggio dimensionale alternativo, come ad esempio un *wormhole*). E quante volte ci ostiniamo con le nostre energie a permanere fissi in un punto *“X”* senza *“lasciar andare”* naturalmente il decorso degli eventi...risultandone poi in un nulla di fatto? Sappiate dunque che la coerenza non deve trasformarsi in ostinazione e quest’ultima tantomeno in testardaggine ottusa: la fluidità delle variabili Universali va *“fatta respirare”* ed oscillare naturalmente. Non fissiamoci su un punto, qualunque esso sia ed iniziamo a concepire l’elasticità dei Percorsi.

Esiste poi la *Legge dell’Analogia (Corrispondenza)*. Più che una Legge vera e propria essa consiste nella continua, costante corrispondenza delle parti nell’Universo. Tale corrispondenza si può disvelare ai due poli, anche estremi, delle variabili considerate. *“Come in alto così in basso”*³, *“tutto ciò che leggerai in terra sarà legato nei cieli, e tutto ciò che scioglierai in terra sarà sciolto nei cieli”*⁴: così si esprimevano rispettivamente Ermete Trismegisto nella *“Tavola di Smeraldo”* ed il maestro Gesù rivolgendosi all’apostolo Pietro. *“Ciò che è Interno è Esterno”* spiega molto attentamente Salvatore Brizzi nel suo brillante trattato intitolato *“Il libro di Draco Daatson”*⁵, opera meravigliosa della quale si consiglia vivamente la lettura. Un atomo assume la configurazione morfologica nel microscopicamente piccolo analoga a quella di un sistema Pianeta e relativa orbita gravitazionale attorno al suo fulcro relativo. L’Universo attualmente risulterebbe in espansione proprio come in una fase intermedia di inspirazione polmonare e quando terminerà di espandersi inizierà progressivamente a collassare, proprio come al principio dell’espiazione toracica. Con questa Legge vogliamo dunque focalizzare l’attenzione sul sistema sotteso Universale delle continue Corrispondenze fra le parti. Anche le apparenti contrapposizioni derivanti da una concezione orientale sintetizzabile ad esempio nella figura ricchissima del TAO (o DAO), che rappresenta graficamente le Forze di Yin e Yang, supportano questa legge e l’identificazione delle componenti complementari configura i sistemi considerati nelle loro polarità entro le quali è possibile scorgere analogie e corrispondenze. Per fare un esempio, in medicina tradizionale cinese ed in agopuntura spesso per trattare patologie di distretti craniali (come ad esempio una cefalea) talora bisogna cercare in punti corrispondenti ma diametralmente opposti in termini anatomico-funzionali come gli arti inferiori, interagendo ad esempio con i canali (o meridiani) di fegato, distribuiti appunto in parte sulla superficie mediale di piede, gambe e cosce. Le corrispondenze possono non essere immediatamente intuitive

come quest'ultima; alcune anzi richiedono studio accurato e speculazioni approfondite, tuttavia questa corrispondenza, queste Analogie vanno tenute presenti per comprendere fenomeni Universali o sfruttarne le potenzialità per il benessere dei nostri 5 Corpi e lo sviluppo delle relative facoltà o potenzialità.

La *Legge di Attrazione* richiede molta attenzione e circospezione poiché commettere un errore concettuale nell'intenderla correttamente e vanificarne il senso è piuttosto facile. Si sente parlare spesso di Legge di Attrazione e se ne sente spesso parlare male poiché appunto interpretata in modo non corretto. La Legge di attrazione non ha niente a che vedere con l'affermazione "*i simili si attraggono*". Concetto erroneo. Essa non ha niente a che vedere con il principio ipotetico seguente: "*se penso sempre ed intensamente ad un obiettivo lo attrarrò a me e lo otterrò*". Concetto più che mai sbagliato. Eppure di interpretazioni fantasiose se ne trovano numerose. Queste due sono forse le più comunemente ed erroneamente diffuse. Riducendone la descrizione ad una sintesi estrema potremmo definire la Legge di Attrazione come quel processo che si innesca nell'Universo per cui il singolo individuo "*attrae ciò di cui necessita per compiere un passaggio Evolutivo*". Attenzione, perché tale attrazione non è sempre foriera di sorprese divertenti o esperienze amorevoli e soddisfacenti. In altri termini, contestualizzati in un Universo che segue alcune direttrici Evolutive che coinvolgono anche il singolo individuo, se tra i vari obiettivi di una vita c'è anche quello di "migliorarsi" o terminare la propria vita "*migliori di come la si è cominciata*", possono essere necessari "passaggi di stato", esperienze (anche traumatiche o dolorose) che siano attratte dal nostro Sé che le attirerebbe inconsciamente proprio al fine di effettuare un passaggio Evolutivo più o meno importante. Pensiamo ad esempio ad un'esperienza non necessariamente gratificante come ad esempio un lutto o una malattia. In termini esoterici, in base alla Legge di Attrazione, se quell'evento si è manifestato nella vita di quell'individuo esso andrebbe analizzato con attenzione e sensibilità profonde chiedendosi "Perché l'Universo mi ha proposto questa situazione?", "perché la mia Vita ha attratto questi eventi?". Le risposte chiaramente vanno ricercate con tutti gli strumenti possibili a disposizione. Secondo un altro principio esoterico, la vita ci sottoporrebbe a prove che "saremmo in grado di sostenere" per quanto dure esse siano, prove talora necessarie per compiere un passo Evolutivo. La sofferenza ed il dolore possono dunque essere parte integrante dei passaggi Evolutivi, un po' come la muta dolorosa di un insetto che, per crescere, debba abbandonare la vecchia carcassa trascorsa. In astrologia immaginifica Saturno viene rappresentato come il grande e severo Maestro di disciplina; secondo gli archetipi astrologici egli sottoporrebbe il discente a dure prove e sempre le stesse in base alla costituzione ed alle debolezze del soggetto stesso proprio per metterlo alla prova affinché le superi e superi sé stesso per poter "diventare migliore". Saturno, severo ed intransigente, ci porrebbe dunque sempre di fronte le stesse prove in forme apparentemente talora diverse, proprio affinché noi possiamo superarle, liberarcene e compiere un passaggio Evolutivo. La narrazione astrologica afferma che per quanto duro ed irremovibile egli sia, una volta che il discente affronta e supera con successo la prova da lui disposta, egli infine si volterebbe e sorrirebbe con gioia per il nostro traguardo raggiunto. Saturno non sarebbe "cattivo" dunque: vorrebbe il nostro Bene e sarebbe fiero del nostro passaggio Evolutivo nel momento in cui "superassimo la prova". Avete mai fatto caso che alcune persone "sembrano attrarre" sempre situazioni analoghe nella loro vita? Ci sarà un motivo per questo o si tratterà solo di fortuite coincidenze? La risposta, in base al modello appena esposto apparirebbe chiara.

Il *Karma*. Riuscire nell'intento di definire correttamente e comprensibilmente il Karma non è affatto semplice. Molto si è detto e molto si può trovare scritto in merito consultando tantissime fonti disponibili. In questa sede vorrei provare a ridefinirne il concetto applicandone una visione strettamente personale. Dunque vi riporto una "*mia concezione*" di Karma non necessariamente valida per tutti ovviamente (probabilmente tanto meno per i puristi). Vorrei infatti provare a inquadrarlo entro una "*cornice fenomenicamente termodinamica*", in senso lato. Alcune fonti potrebbero definirlo come "*il destino che debba necessariamente accadere*", oppure "*le conseguenze delle proprie azioni*" o ancora come "*le punizioni derivanti da un cattivo comportamento*" etc.. Tanti anni fa, durante un mio soggiorno prolungato all'estero per lavoro, un mio caro amico del luogo parlando di svariati argomenti espresse questa affermazione tradotta dall'inglese: "prima o poi, se continuo così, il Karma mi punirà!". Egli si riferiva infatti ad una relazione amorosa clandestina di cui lui stesso ammetteva le ovvie difficoltà ad essa correlata essendo la sua partner sposata con figli: in sintesi svolgeva il ruolo di amante in una relazione extraconiugale nella vita di una donna. Egli percepiva che "qualcosa non andava" e che "gli si sarebbe ritorto contro in un modo o l'altro".

Nella concezione della quale vorrei rendervi partecipi devo necessariamente richiamare alla mente due concetti già espressi in precedenza ovvero che "*siamo tutti collegati*" in base alla nostra origine primordiale e che sussiste un ipotetico *entanglement* delle parti in gioco correlabile con il concetto precedente.

Nell'ottica di un sistema Universale di riferimento caratterizzato da miliardi di miliardi di variabili concomitanti, piani interdimensionali relativamente interattivi, e grandezze fisiche di varia natura, se provassimo a concepire l'Universo stesso come un gigantesco "esperimento di laboratorio" dovremmo necessariamente tenere in conto non solo le leggi della fisica di base newtoniana ma anche le leggi a noi ancora sconosciute o parzialmente conosciute. In primo luogo dovremmo rammentare che secondo la legge di Lavoisier "*la massa non si crea né si distrugge*" ma permane stabilmente nel conteggio assoluto degli atomi per quanto l'energia possa disperdersi sotto forma di calore; inoltre poiché in base al secondo principio semplificato della termodinamica l'entropia dell'Universo tende ad incrementare costantemente ne risulterebbe necessariamente la necessità di una continua trasformazione della materia. Tenete a mente queste osservazioni ed arriveremo al punto. Se lancio un sassolino da una certa altezza in uno stagno ove l'acqua riposa placida e calma, quale effetto determinerò sulla superficie dell'acqua? Una perturbazione d'onda. Ovvio. Esperienza che tutti noi abbiamo avuto modo di constatare in vita. Quest'onda si espande e si propaga creando cerchi sull'acqua sempre più ampi fino a disperdersi o infrangersi ai confini del lago. Ora immaginiamo che ogni nostra Azione, ogni nostro Pensiero, ogni nostra Emozione, ogni nostra Sensazione, ogni nostra Interazione sia "come il sassolino nell'acqua". Immaginiamo la miriade di onde che verrebbero a formarsi nell'etere e nello spazio-tempo, le loro reciproche risultanti ed intrecci: sarebbe un vero e proprio coacervo di onde interattive fra di loro determinanti disegni infinitamente increspati ed aggrovigliati. Se concepiamo l'intero Universo come il suddetto lago con miliardi di miliardi di onde provocate da ogni essere vivente constateremo un caos termodinamico di curve incommensurabile. Ma se tale modello fosse realmente misurabile o dimostrabile, le onde dovrebbero necessariamente incidere fra loro determinando appunto eventi di interazione. In base a questa concezione un'onda ingenerata in uno spazio-tempo specifico dell'Universo dovrebbe prima o poi confondersi con un'altra più distante o infrangersi su qualche sponda chissà dove. E se iniziassimo a concepire tutte le nostre interazioni come queste onde? Tutto ciò che facciamo, pensiamo, percepiamo etc. dovrebbe necessariamente creare delle "*forme d'onda*" con la possibilità di ingenerare ripercussioni imprevedibili in chissà quale condizione o situazione. Potremmo dunque tentare di definire il Karma come quel reticolato di intrecci energetici, denso e sotteso a tutte queste innumerevoli interazioni e basato sui principi della termodinamica noti. In altri termini ogni azione sarebbe collegata e collegabile ad altre risultanti, interazioni, contraccolpi, riflessioni, ripercussioni più o meno imprevedibili. Se colpisco duramente in faccia un'altra persona con un pugno, l'energia liberata dalla mia azione determinerà necessariamente un trauma sul soggetto bersagliato ed in questo caso innescheremo tutta una serie di "onde d'urto" collaterali che si espanderebbero a loro volta interagendo con altre onde e così via. Magari quella persona verrebbe portata in pronto soccorso dove verrebbe medicata e magari dimessa ma tornando a casa con un'orbita incrinata o qualche dente avulso, "l'onda energetica del mio colpo" potrebbe portare l'individuo colpito a lacrimare per un pianto improvviso, la sua vista potrebbe appannarsi e questa persona potrebbe sbandare con l'autoveicolo andando ad investire un passante sconosciuto o magari noto. Magari un bambino che giocava sul marciapiede, o un giovane in attesa alla fermata dell'autobus, o magari una persona a me cara malcapitata proprio in quel luogo ed in quel tempo sfortunati. Un processo energetico avrebbe innescato una serie di ulteriori processi energetici esoergonici (ovvero "liberanti energia" e quindi incrementanti il caos, l'entropia Universale) conducendo a conseguenze implicanti altre conseguenze e così via ancora. Queste ripercussioni potrebbero ricadere anche su me stesso nel modo più impensabile possibile. Il Karma dunque, in tali termini, costituirebbe quel modello strutturale informatico di base Universale in base al quale l'energia impiegata si disperderebbe con ripercussioni e conseguenze plurime, e per lo più imprevedibili, in base alle azioni intraprese ed esercitate. Ora, abbiamo fatto l'esempio di una azione lesiva della salute di un altro soggetto. Moltiplicate questo esempio per miliardi di miliardi di volte in relazione a qualsiasi interazione possibile ed immaginabile. L'intreccio energetico sarebbe così fittamente intricato che niente e nessuno potrebbe prevederne le conseguenze.

Tuttavia il concetto di Karma non è funzionale "*ad una previsione degli eventi*" in tal senso. Piuttosto la sua valenza sussisterebbe nel valore derivante dalla Coscienza della sua esistenza al fine di "*preservare ed usare il più correttamente possibile*" l'Energia disponibile. In altri termini contribuirebbe a permettere l'acquisizione di consapevolezza relativa al nostro "*essere Coscienti*" ovvero che le nostre Azioni contribuiscono in miliardi di modi disparati al caos Universale. Minore sarà l'entropia prodotta, maggiore sarà il contenimento (pur inevitabile) del caos. Il controllo e la sorveglianza dell'Energia profusa necessitano dunque di disciplina, formazione, esercizio, dedizione. E torniamo dunque alle "regole del Buon Agire, del Buon Pensare" etc. che dovrebbero riferirsi ad un atteggiamento *Cosciente* del fatto che "*tutto è connesso*", tutto si ripercuote su tutti e tutto, tutto ciò che noi ingeneriamo provoca dei risultati più o meno tangibili, più o meno caotici, più o meno esoergonici (dispersivi dell'Energia e del calore). Quindi *se io mi comporto bene allora andrà tutto bene?* Non necessariamente. Allora *se mi comporto male andrà tutto male!?* No. Non necessariamente. Allora a cosa serve

intendere e considerare l'idea di Karma?? Come già accennato la Coscienza di esso ci indurrà a comprendere il fatto che "*qualunque cosa Agiamo comporterà la creazione di un fronte d'onda*" con risultanti imprevedibili. In una accezione termodinamica del Karma dunque le nostre Azioni verrebbero informate di una nuova Consapevolezza relativa al fatto che quelle Energie profuse, nei limiti del possibile, debbano essere impiegate nel *miglior modo possibile e con la minima dispersione energetica possibile* al fine di contenere l'entropia Universale, impattare meno possibile sulle circostanze in senso sfavorevole e contribuire ad un sistema il più "*ecologico possibile*".

Chiudiamo questo capitolo con un'ulteriore analisi. In questo caso non parliamo di *Leggi* ma di "*tendenze*". Nell'esperienza personale ed a seguito degli studi dei testi tradizionali e nella loro applicazione nella realtà quotidiana, è possibile identificare due Diretrici ulteriori dell'esperienza vissuta, quella dell'*Unione* e quella della *Separatività*. Questi due concetti andrebbero sempre tenuti a Mente in tutto ciò che si opera, si pensa, si esercita ed anche nell'interpretazione dei contesti entro i quali ci si trova ad Agire. Orientativamente non è scorretto pensare che tutto ciò che porta all'Unione, alla comunione, alla convergenza, all'armonia collettiva sia "*su una via retta*" e ciò che implichi un risvolto o caratterizzazione che implichi la Separatività, la disgregazione, la divisione, la divergenza, la disarmonia, la conflittualità oppositiva sia "*su una via fallace*". Per quanto questi due concetti possano sembrare ovvi, proviamo a richiamarli alla Mente ogniqualvolta ci troviamo in situazioni ove insorgano dei dubbi di qualsiasi natura. Questa situazione mi porta all'Unione o alla Separatività? Quali frutti derivano da questa Azione, Unione o Separazione? In questo contesto che "aria tira", di diversione o comunione? Pur non essendo delle *Leggi* anche l'identificazione di queste due componenti nei contesti in cui operiamo possono permetterci di orientare al meglio la bussola delle nostre scelte, opzioni, Azioni, Pensieri, emendando, laddove necessario e se necessario, o intervenendo in modo opportuno e mirato nella rimodulazione dei contenuti affrontati al fine di favorire l'Unione vs Separatività.

Ed infine un precetto fondamentale tratto da uno dei libri sapienziali del Vecchio Testamento, il Siracide: "*Figlio, per tutta la tua vita esamina te stesso, vedi quello che ti nuoce e non concedertelo*"⁶. Questo bellissimo *memento* riassume in una sola espressione tanto di cui abbiamo già parlato in precedenza. Questo precetto infatti presuppone da un lato la continua auto-osservazione di Sé, il monitoraggio costante di ciò che siamo, Agiamo, Pensiamo, Riflettiamo etc. dall'altro costituisce un'esortazione all'assunzione di Responsabilità. Dunque *esame di Coscienza* prima, *Consapevolezza* a seguire e *Responsabilità* costante durante. Accade molto spesso che ci si procuri stati autolesionistici per innumerevoli motivi incidendo sui diversi Corpi. Talora infatti la risultante deleteria sull'individuo deriva da un atto di negligenza, ovvero dal "*concedersi ciò che lo danneggia*" in modo più o meno consapevole. Un esempio classico in tal senso sono le relazioni amorose contorte e disturbanti: quante volte ad esempio ci è capitato di conoscere individui che abbiano sperimentato, o di vivere in prima persona, relazioni estremamente passionali (e quindi attanaglianti nel loro legame) ma estremamente disturbanti per diversi motivi, ripercussioni e contraccolpi correlati. Si faccia l'esempio del partner "non adatto" per svariati motivi ma che, non si sappia per quale strano motivo, ci attragga inducendoci in uno stato di dedizione/attenzione che poi ci logori devastantemente con atteggiamenti o situazioni concomitanti lasciandoci in uno stato di ansia, malessere, agitazione costante. È evidente che in una situazione del genere "vi sia qualcosa che non vada". Eppure l'attrazione per l'altro ci induce a *dipenderne* risultandone infine uno stato di malessere, un vero e proprio circolo vizioso di *collusione reciproca* con risultati decisamente deludenti. Normalmente queste sono anche quelle coppie che non compiono alcun Passo Evolutivo assieme e rimangono ferme sul posto chiedendosi talora anche il "perché" della relazione stessa. In sintesi ecco che torna il concetto di "caos". Potremmo fare numerosi ulteriori esempi in tal senso: basti pensare alle dipendenze fisiche da fonti disparate quali tabacco, alcool, sostanze stupefacenti, cibo etc.. Bene, nell'autoanalisi ed a seguire la stessa è fondamentale tenere in considerazione il *memento* suddetto: spesso infatti "*non vogliamo*" proprio cambiare la situazione. Perché? Per un semplice motivo: perché è *doloroso* ed induce ad uscire forzatamente dalla propria zona di comfort perturbando l'equilibrio patologico instauratosi. Se tuttavia si decida realmente di voler Progredire è necessario un definito *atto di Volontà* che permetta di riconoscere ciò che ci è nocivo per poi non concedercelo. In questo atto di Volontà molti di noi falliscono. Ma, qualora le cose stiano realmente così, la Realtà (complice l'azione intransigente di Saturno) sarà sufficientemente spietata da riproporci sempre la stessa situazione davanti affinché riusciamo a superarla definitivamente e passare oltre, con tutto il prezzo del dolore ad essa correlato. Tuttavia nel caso in cui si riesca nel Dominio del Sé applicando questo precetto e rifiutando la "noxa patogena" si spezzerà il circolo vizioso nel quale si sia invischiati guadagnando quel grado di libertà interiore in più che ci permetta di Progredire nel Percorso di Evoluzione.

In questo capitolo non tratteremo di quelle che vengono definite le Energie Cosmiche universali, estensivamente trattate nell'opera monumentale di A. Bailey, e rappresentate dai cosiddetti *7 raggi cosmici*. Tale trattazione, per quanto sia fondamentale da approfondire e necessario accennare in questa sede, richiederà una attenzione ed uno studio dedicati per l'ingente mole di contenuti da affrontare. Si reinvia dunque all'opera del "*Trattato dei sette raggi*" nella sua interezza⁷.

- 1) Matteo 22, 21
- 2) "*La Mente Quantica*", Vincenzo Fanelli – 2015 – Macro Edizioni
- 3) "*Tavola di smeraldo*", Ermete Trismegisto.
- 4) Matteo 16, 19
- 5) "*Il libro di Draco Daatson*", Salvatore Brizzi – 2016 – Antipodi Edizioni
- 6) Siracide 37,27
- 7) www.bailey.it

La “tecnologia” esoterica oltre la confessione religiosa istituzionale

Semberebbe sussistere una correlazione in termini di molteplici similitudini se consideriamo disparati correnti di pensiero o trend filosofici o ancora forme di spiritualismo o paganesimo di epoche più o meno remote.

Ciò che apparentemente appare incongruo e dissimile, se non altro nelle forme e nelle espressioni esteriori, potrebbe rivelare un sorprendente minimo comun denominatore orientato verso “*l’ascensione*” passando attraverso la ricerca della realizzazione personale terrena ma anche nell’approfondimento spirituale finalizzato alla ricerca evolutiva.

Facciamo una premessa. La nostra epoca storica raccoglie l’eredità di secoli e secoli stigmatizzati dalle “grandi religioni”. In parte alcuni contenuti di queste grandi religioni hanno un senso compiuto e profondo, in parte tuttavia nel tempo la distorsione concettuale dell’operatività tutta meramente umana ha letteralmente storpiato i precetti dottrinari e spirituali veri, costruttivi, intrinseci alla religione a scapito della spiritualità ed in favore del meccanicismo della “morale ritualistica” priva di reali contenuti. Nel tempo purtroppo la “tensione temporale” della mente umana ha filtrato in modo inappropriato i fondamenti puri dei contenuti religiosi più o meno a favore del rigoglio logistico-economico delle istituzioni amministrative dei contenuti stessi. Ecco che nel tempo si sono costituite le varie “*Ecclesie*” che ben poco hanno assunto del termine originario greco “*assemblea popolare partecipativa*” a tutto vantaggio della nuova riconfigurazione del termine nel significato piuttosto di “*chiesa*” quale “*oligarchia ecclesiastica*” e non tanto come “*fedeli partecipanti del culto collettivo*”. Nel tempo i contenuti dottrinari sono divenuti appannaggio di istituzioni che spesso li hanno completamente deprivati della loro preziosità concettuale originaria servendosene quali feticci da adattare alle esigenze speculative a favore di un tornaconto più o meno consapevole orientato al consolidamento del “potere” in tutte le sue forme: potere economico, potere sociale quale “controllo delle masse”, potere psichico di “sottomissione” della mente altrui etc. etc.. Talvolta, e lo riscontriamo penosamente ancora oggi in numerosi eventi sanguinosi di cronaca, i contenuti religiosi sono divenuti addirittura il pretesto per negare i principi stessi della dottrina d’amore religiosa diventando elementi di morte, sangue e strage di repressione. Basti pensare alle Crociate o all’Inquisizione per quanto concerne la Chiesa Cattolica, o gli atti terroristici derivanti da una interpretazione estrema di *Jihad* per quanto riguarda l’Islam...ma i fenomeni sono numerosi e possono essere annoverati in diversi ordini di grandezza: micro e macroscopici, storici ed epocali e subdoli e quotidiani nella vita delle singole persone più o meno formattate. Ancora oggi serpeggiano nella mente delle persone, che risentono (e talvolta attivamente abbracciano) dei precetti storpiati di alcuni incompresi residui di pseudo-moralità vecchieggianti, atteggiamenti che niente hanno a che vedere con il principio Primo dell’Amore nucleare a tutte le Vere dottrine spirituali: talvolta le persone stesse “reagiscono” in modo del tutto automatico, discriminando, evitando, ostracizzando, frodando, escludendo, disprezzando etc., incarnando nelle loro azioni esattamente il contrario di tutto ciò per cui le loro anime erano state investite e “chiamate”. Questo accade quotidianamente nella vita di tutti noi. Non è necessario rubare 500.000 euro in banca per essere sufficientemente definibili “stolti”: ogni giorno ci comportiamo mettendo in atto automatismi derivanti da incrostazioni anticulturali che si sono fuse e tramandate nel tempo e che ci portano ad una strenua difesa antievolutiva di tutto ciò che contravviene al Bene, anche in piccoli subdoli gesti che contribuiscono all’entropia malevola. Come si è potuto arrivare a tutto questo? Attraverso secoli e secoli di lento e progressivo accumulo di “ignoranza” istituzionalizzata e difesa talvolta a spada tratta per interessi economici, di potere o forse ancora solo per “partito

preso” inebetito.

Nella nostra società occidentale molta “anticultura” psicosociale, “antipedagogica” è imputabile purtroppo alla radicalizzante morale cattolica. E con questo non è assolutamente mia intenzione “demonizzare” la Chiesa Cattolica; purtuttavia il presupposto di un'evoluzione costruttiva passa anche attraverso l'analisi cosciente ed autocosciente degli errori commessi e delle devianze acquisite. Per secoli il “popolo” è stato indottrinato secondo precetti di “morale” non sempre costruttivi e tantomeno etici; si sono poi assommate le distorsioni del filtro comunicativo delle generazioni con i loro bagagli di inconsapevolezza o vera e propria ignoranza; si sono aggiunte infine le ambizioni di potere di taluni nel controllo delle assemblee di fedeli manovrabili al fine della detenzione del potere ed ecco che come nel “gioco del telefono senza fili” i messaggi dottrinari puri si sono completamente modificati o “adattati”, con o senza movente “doloso”, con “nuovi vestiti” a seconda del “gusto” o della maldestria dello “stilista” del caso. L'azione di molte chiese religiose è stata più o meno inconsapevolmente repressiva nella fluidificazione del pensiero libero ed evolutivo e come abbiamo detto i motivi sono numerosi e si ingarbugliano in una matassa di interessi ed ambizioni infinite non necessariamente costruttive. I messaggi del Cristo ad esempio sono stati spesso e volentieri riadattati alle esigenze specifiche di contesti e volontà atte a modularne i contenuti “a piacimento”. Facciamo degli esempi..

La parabola del Buon Samaritano proferita da Cristo esemplifica bene questa “traslazione” inconsueta dei messaggi delle antiche dottrine.

Per chi non la conoscesse la riporto brevemente di seguito: *“Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e quando lo vide passò oltre dall'altra parte. Anche un levita, giunto in quel luogo, lo vide e passò oltre. Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto lo vide e n'ebbe compassione. Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui. Il giorno seguente, estrasse due denari e li diede all'albergatore, dicendo: Abbi cura di lui e ciò che spenderai in più, te lo rifonderò al mio ritorno.”*²

È necessario precisare inoltre che nella parabola vengono presentate delle figure specifiche che brevemente qui descriveremo. L'uomo percosso e moribondo è un giudeo, abitante d'Israele, dunque un uomo comune come qualsiasi cittadino benestante borghese della nostra “illuminatissima” società attuale, un signore qualunque perfettamente integrato nella società, quello che normalmente nel gergo attuale potremmo descrivere come “una brava persona”; il Sacerdote era un amministratore del culto, una sorta di Monsignore di oggi, una vera e propria autorità del tempio religioso, un “pezzo grosso” del tempio locale per intenderci; il Levita era un membro della società israelitica appartenente alla tribù di Levi, anche in questo caso si trattava di un “pezzo in vista” della collettività religiosa locale israelitica, una sorta di “accolito” dei nostri tempi che aveva funzioni di amministrazione e “protezione” del tempio; il Samaritano era un membro di una comunità israelitica minore, considerata al tempo dai giudei reietta e scismatica; essi venivano considerati una sorta di eretici da bandire, “coloro che si discostavano” dalla “vera religione” d'Israele, in un certo senso dei pagani reietti. Ebbene, Cristo proferendo la suddetta parabola esprime un concetto molto “forte”: il Samaritano, il reietto, l'emarginato, il pagano, colui che “è fuori dalla comunità ufficiale”, il “nemico”, “l'ostracizzato da bandire” è colui che si prende cura del giudeo moribondo. Tra l'altro, è necessario specificare che giudei e samaritani si odiavano profondamente: le due comunità erano in aperto conflitto per evidenti motivi già citati; sarebbe un po' come affermare con una similitudine odierna che un palestinese musulmano si corichi a lenire le ferite di un moribondo ebreo ortodosso riverso sul ciglio della strada o viceversa... Il messaggio è chiaro e non ci sono né possono essere “intermediari” esplicativi della vicenda: un uomo si è chinato a soccorrere e salvare un altro uomo. Punto. Senza “etichette”, senza fazioni, senza discriminazioni: un uomo ha accudito un altro uomo. Questo messaggio dovrebbe farci profondamente meditare circa la sconveniente “etichettatura” dei ruoli spirituali e/o religiosi che oggi si è imposta facendoci dimenticare il vero senso profondo delle cose: ovvero che *un uomo si prenda cura di un altro uomo* chiunque esso o comunque esso sia. Oggi questa parabola è

storpiata sotto ogni forma. Non c'è molta "filosofia" da fare in merito: Cristo disse chiaramente con questa parabola che chiunque debba o possa aiutare chiunque con gesto caritatevole e di amore incondizionato, indipendentemente dai ruoli dei partecipanti, sia *tenuto a farlo*. Oggigiorno accade esattamente il contrario: il potere temporale delle istituzioni e dei singoli individui ha obnubilato completamente i contenuti di parabole come queste mediante trinceramento dietro farraginosi "catechismi" finemente elaborati che in definitiva si configurano come "*canovacci*" straordinariamente elaborati della morale spirituale che altro non fanno se non distrarre con "fumo negli occhi o orecchie" di coloro che guardano o ascoltano. È impensabile che il messaggio di Cristo abbia condotto ad aberrazioni disumane e sanguinose come le Crociate o l'Inquisizione (e vi garantisco che ancora oggi c'è qualcuno che sostiene che fossero missioni o istituzioni instaurate a fin di bene e con sani e saldi principi di fede, *che non hanno fatto mai male a nessuno!*). Così come è impensabile sostenere che "la morte degli infedeli" possa giustificare orribili massacri in nome di una guerra santa islamica integralista che di santo non ha nulla. Tutte queste sono manifestazioni estreme dell'aberrazione del pensiero spirituale originario storpiato, deturpato ed adulterato nei secoli dagli innumerevoli interessi sociali, economici, di potere di alcuni che si arricchivano allora e si arricchiscono tutt'ora con introiti finanziari e non solo che derivano dall'attuazione di vere e proprie campagne di sostenimento della proficua ignoranza. Ed ecco che il Cristo, o Geova o qualsivoglia figura divina vengano depauperate a mere simbologie di facciata volte a "sostenere" tutt'altro che il Principio primo dell'Amore vivificante e costruttivo ma bensì per imbellettare l'involucro vuoto di un movimento che di spirituale non ha più niente se non l'iconografia "pubblicitaria" a "sostegno dell'Azienda".

Tale premessa è utile per comprendere meglio i contenuti che affrontati nel testo sotto l'egida di un intervento fondamentale che consiste, come già accennato in principio, nell'opera di "*discernimento*". La Verità passa attraverso molteplici epoche storiche, fonti, testi, insegnamenti, dottrine, contenuti; ciò che risulta più difficile è forse proprio riuscire a comprendere cosa sia realmente veritiero da cosa non lo sia, cosa sia da trattenere e sincretisticamente integrare e cosa da scartare, cosa sia veramente illuminante da ciò che costituisca "interferenza" fuorviante senza alcuna utilità. Inizialmente i contenuti delle religioni, scevri (ma comunque mai troppo) da contaminazioni parassitarie concettuali deturpanti dell'essere umano, costituivano una Base importantissima edificante per la ricerca della Verità individuale e collettiva. La frase illuminata proferita da Giovanni Paolo II (indipendentemente dall'opinione personale che ognuno abbia di questa figura e in relazione alla quale non entro in merito) "*C'è del buono in tutte le religioni*" costituisce un afflato concettuale che va ben oltre il mero significato apparente di universalità dell'Amore da ricercare e condividere né tantomeno vuol significare, come taluni desiderano credere, "pur essendo ognuno con la propria etichetta religiosa, tolleriamoci vicendevolmente che qualcosa di buono ognuno ce l'ha suvvia". La frase, diffusa sibillinamente in tempi ancor non troppo maturi, sottendeva la verosimile consapevolezza del fatto che la Verità è unificatrice ed Universale e che non si nutre di frazionamenti né di suddivisioni. I principi puri, originari ed intonsi delle spiritualità in ogni loro forma sottendono sempre l'Amore profondo incarnato e condiviso; le religioni configuratesi frammentariamente nel tempo hanno contribuito a diffomare ciò che in origine era unico, la Verità una e sola che non appartiene a nessuna casta o fazione ma costituisce Universalità ed appartiene all'Universo stesso.

Sussiste un filo di continuità reale e veritiera tra spiritualità diffuse nei tempi e nei luoghi più disparati: tale è la Verità universale e comune da perseguire ed incarnare ed in parte, ma solo in parte, anche l'insegnamento originario e puro delle grandi religioni in tal senso può essere integrato. Ma ciò che si è perso nel tempo è l'interessante "*tecnologia*" del passato che affonda radici in tempi remoti e non solo delle grandi religioni originarie. Veniamo dunque al punto cruciale di questo capitolo: nella confusione e nell'interferenza dei tempi e dei luoghi e della successione delle ere, oltre ai contenuti, si sono persi gli "strumenti" efficaci che favoriscono la ricerca del contatto con il Divino ed il percorso utile per compiere ascensioni fluide e proficue.

Facciamo ulteriori esempi per comprendere meglio.

Consideriamo il paganesimo precristiano nelle sue molteplici, ed in questa sede incatalogabili,

forme. La visione pagana del mondo esclude l'egocentrismo dell'uomo e l'esclusivismo etnico messianico: l'uomo non è il centro dell'Universo. L'uomo è nel Cosmo ed ha in sé il Cosmo in via simbolica nella sua forma e nelle sue qualità; l'uomo partecipa dunque del Cosmo e ne comprende, talora del tutto, talora solo in minima parte, leggi e significati, ma non ne è padrone né arbitro. L'uomo antico vede gli Dei attorno a sé e nelle sue attività quotidiane, in una forma di noto "panteismo" ad un punto tale per cui in cui ogni momento significativo viene onorato e "certificato" dai riti, poiché "nulla è a caso", ma tutto fa parte di un'economia di "pesi e contrappesi universali", di cui anche lui fa parte con le sue attività e vicissitudini dalla nascita alla morte. Il termine "Paganesimo" dunque esprime un movimento universale molto profondo che, a prescindere dalla singola forma religiosa differenziata a seconda del popolo che lo ha interpretato (greco, romano, nordico, celtico, egizio, persiano etc.), costituisce una "religiosità" pagana nutrita di una "sensibilità" pagana, ben lungi dall'essere catalogata come semplice "archeologia", poiché trascendente le contingenze storiche facendo parte del retroterra culturale e spirituale di un popolo e del suo percorso nella storia ed anche della geografia delle terre che ne abbiano contrassegnato il destino.

Se consideriamo il passato focalizzando sui riti pagani in tutte le loro forme, alcuni riti e credenze delle religioni minori e delle grandi religioni (epurate queste ultime dalle "distorsioni umane"), alcuni riti e credenze di forme spirituali delle antiche civiltà dell'America latina ed alcuni riti e credenze di alcune spiritualità orientali, potremmo scorgere interessanti similitudini operativamente efficaci e concordemente condivisibili. Se spostiamo l'attenzione ai giorni nostri e analizziamo alcune forme spirituali odierne, che si configurano in parte come eredità del paganesimo pregresso, come ad esempio le correnti Wiccan, o molti dei gruppi esoterici contemporanei attivi in vari continenti e spesso interconnessi fra loro, noteremo anche in questo caso interessanti strumenti e principi condivisi e comuni. Inoltre un ulteriore filo di continuità può essere chiaramente identificato nello yoga in tutte le sue forme, che da sempre offre strumenti "sottili" per la connessione del piano umano con quello divino nel favorire l'ascensione ed il raggiungimento del *Samadhi* del praticante. Una possibile deduzione abbastanza palese di quanto sopra esposto consiste nella evidente natura *transconfessionale* della Verità, che quindi non possa evidentemente essere "catalogata", "etichettata" o "esclusivizzata" con forme che possano arrogarsi "il diritto" sommo della autenticità.

Indubbiamente non è facile operare il discernimento in considerazione della mole ingente di dati storici, demografici e culturali che attraversano intere culture e spiritualità correlate: molti fondamenti spirituali, come già accennato sono stati gravosamente adulterati, molti altri elementi spirituali si sono ammantati di fuorviante superstizione ed anche questi ultimi elementi vanno ruscusati poiché piuttosto che utili, allontanano dalla verità. Tuttavia con sensibilità e acuta osservazione è possibile se non altro istituire parallelismi interessanti dai quali evincere possibili utili correlazioni da preservare per una utilità spirituale costruttiva.

Molti gruppi esoterici e spirituali contemporanei praticano la Meditazione; lo yoga contempla la Meditazione; i discendenti di agopuntura ed i professionisti di agopuntura vengono spesso invitati a praticare la Meditazione; la cultura tibetana esorta alla profonda Meditazione... e potrei continuare a lungo. La Meditazione costituisce un presupposto fondamentale condiviso per l'ascensione. Tale considerazione è ampiamente consolidata nella stragrande maggioranza dei gruppi esoterici contemporanei: dunque, non sto riportando alcun "valore aggiunto" in questa trattazione ma solo ribadendo ciò che è ampiamente noto ovvero l'importanza di un cardine sostanziale quale la meditazione praticata correttamente ed assiduamente in quanto strumento fondamentale e presupposto utile per una corretta e fruttifera ascensione delle mente e dell'anima. Diverse forme di meditazione hanno caratterizzato in diversi modi i rituali spirituali messi in atto individualmente o nelle comunità delle più disparate popolazioni e culture ed anche in questo caso, che si tratti del passato o del presente, con forme più o meno diverse, tale pratica costituisce palesemente un caposaldo sostanziale ed imprescindibile per l'elevazione dell'Anima ed il contatto con il Divino. Di essa ne parleremo nella seconda sezione del testo in un capitolo dedicato.

- 1) *“De la causa, principio et Uno, Dialogo Quinto”* G. Bruno - 1584
- 2) Luca, 10,25-37

Sezione seconda

*“Orandum est ut sit mens sana in corpore sano”
Giovenale¹*

La pratica ed i 5 Corpi.

Intraprendiamo la trattazione della seconda sezione di questo testo.

In questa sezione, dopo aver affrontato alcuni temi e concetti propedeutici di natura teorica nella prima sezione, parleremo di come applicare in parte nella vita pratica quotidiana ciò che può permetterci di ascendere sempre di più nel contatto con il Sé Superiore sviluppando una crescita di natura spirituale fino alla comunicazione e l'intesa armonica con il Corpo Causale ed il contatto dunque con l'Anima.

Chiaramente si tratta di spunti essenziali poiché esaurire l'intera materia sarebbe un lavoro non solo impossibile in termini di conoscenza e competenza per un solo individuo ma anche vastissimo e umanamente incommensurabile entro i limiti di un testo unico peraltro essenziale come questo. Ma prendiamo per Buono ciò che di Buono seguirà.

Un presupposto va necessariamente considerato: per quanto si possano evidenziare specifici esercizi o abitudini o suggerimenti in relazione ad uno specifico Corpo, essendo essi necessariamente interrelati fra loro il beneficio di una specifica pratica inciderà sul Corpo in oggetto ma anche sugli altri. Consideriamo sempre in senso olistico l'essere umano; dunque ciò che fa bene ad un Corpo farà sicuramente bene anche agli altri e viceversa tale analogia anche per le fonti o pratiche nocive. I 5 Corpi sono intimamente legati fra loro ed interagiscono costantemente; le esemplificazioni che seguiranno dunque, se riferite specificamente ad uno di essi, avranno un ruolo funzionale indiretto anche sugli altri. Si tratterà dunque di esempi per facilitarne la comprensione e l'applicazione ma iniziamo concettualmente anche a ragionare contemporaneamente con concezione olistica e omnicomprensiva armonizzando tutte le parti del Sé. Per ognuno dei Corpi considerati si potrebbero riempire intere biblioteche di trattati specificamente dedicati; dunque siate comprensivi nella lettura di questo piccolo “bignami” che assume forma di manuale teorico-pratico essenziale a beneficio di chiunque voglia fruirne, pur consapevoli della vastità di argomenti estremamente ampi e multidisciplinari che comunque possano successivamente essere approfonditi dal lettore interessato e curioso, sfruttando tutte le fonti disponibili in merito.

Il benessere del Corpo Fisico

In relazione a questo tema potremmo davvero scrivere un quantitativo di contenuti talmente ingente da poter riempire di libri intere biblioteche. D'altronde si tratta da un lato di un aspetto del Sé immediatamente tangibile, e quindi in un certo senso “il più familiare” di tutti, dall'altro è oggetto di studio da secoli da parte delle scienze mediche tradizionali e complementari. Quale risulterebbe il valore aggiunto dunque in questo caso? Una sorta di raccolta di buone indicazioni pratico-igienico-sanitarie finalizzate ad una buona “manutenzione” del Corpo Fisico? Beh, anche. Chiaramente non è possibile “diventare tutti medici” e quindi comprendere tutti la fisiologia e fisiopatologia classica ed assumere competenza anche nelle discipline di medicina complementare. Questo è possibile, chiaramente anche solo in parte, per i professionisti del settore che dedichino una vita intera agli studi in questo senso (e con l'auspicabile buonsenso così necessario). L'intento in questo caso specifico dunque non è solo quello di passare in rassegna esercizi e raccomandazioni apparentemente “banali ed ampiamente note” per il benessere fisico corporeo. Ci riferiremo in particolare dunque ad aspetti pratici applicabili sul Corpo Fisico che siano in correlazione con concetti dei testi esoterici tradizionali con specifico riferimento al beneficio che possa derivare da una armonizzazione dei 5 Corpi al fine di permettere una sempre maggiore *Coscienza del Sé Superiore* come già accennato. Tutte le comuni prescrizioni igienico-sanitarie finalizzate al conseguimento di una buona prevenzione e manutenzione del corpo sono ovviamente raccomandate ed in tal senso è già stato esplicitato moltissimo nei testi di medicina preventiva ed igiene. Come è prevedibile immaginare dunque, nella sinergia degli intenti e delle pratiche (come vedete l'*Unione* è presente in questo senso) vi è sicuramente un vantaggio per tutti. Quindi ci focalizzeremo su alcuni di questi aspetti

igienico-sanitari, senza ovviamente disdegnare quelli non citati in questo testo ma reperibili in qualsiasi classico manuale di igiene e medicina preventiva.

Partiamo da alcune premesse abbastanza evidenti ed ancora troppo sottovalutate in generale. La società industrializzata è orientativamente avvezza a pratiche “insalubri” che costituiscono impedimenti all’armonia ed al contatto con il Sé Superiore. Purtroppo constatare questo aspetto della civiltà contemporanea non è affatto rincuorante ed anzi, implicherebbe necessariamente un bell’ “esame di coscienza” globale e collettivo perché siamo eccessivamente predisposti ad abitudini deleterie. I cosiddetti fattori di rischio cardiovascolare modificabili, per fare un esempio, rappresentano degli evidenti elementi avversi ad una corretta Progressione non solo in termini di Corpo Fisico ma anche sotto il profilo spirituale. Con questo non vogliamo “colpevolizzare” chi ne sia coinvolto ma se non prendiamo Coscienza di ciò che ci può nuocere e non modificiamo con un atto di Volontà le abitudini o le pratiche che conducono a fomentare invece di abbattere gli elementi deleteri, staremo “sempre fermi sul posto” senza valorizzare alcun Percorso Evolutivo. Banale? Mica tanto.. Se fosse banale non riscontreremmo tanti disturbi, patologie e disarmonie nella società.

La respirazione

Il tema relativo alla respirazione è cruciale. “Respirare? Ma.. stiamo dicendo davvero?? Respirare? Serve ‘imparare a respirare’ correttamente?? Ma io lo so già fare! È automatico!”. Sì, è vero...anche. La respirazione è un atto che è connaturato all’essere umano ed è regolato in modo automatico da un sistema in cui impulsi neurologici correlano con il movimento del mantice respiratorio della gabbia toracica e del muscolo diaframmatico permettendo di inspirare aria ed espirarla ciclicamente dai polmoni. Dunque è un atto “con cui nasciamo e conviviamo intrinsecamente” sin dal primo momento in cui si viene partoriti. Nessuno “insegna ad un neonato” a respirare! Ovviamente se ne parliamo, vuol dire come ben intuite, che si può ottimizzare la capacità di respirare o modulare il respiro al fine di ottenerne benefici esclusivi.

La respirazione è un cardine sostanziale in molte filosofie orientali ed in particolare in ambito yogico. Dico “in ambito” poiché, senza addentrarci in materia yogica (anche perché non ne avrei nemmeno sufficiente competenza) esistono tante forme diverse di yoga. Il termine “yoga” comprende un insieme di discipline di derivazione orientale che ha tantissime diversificazioni che a loro volta nel tempo hanno avuto ulteriori ramificazioni particolari. La respirazione controllata rimane in ogni caso un cardine fondamentale.

Il termine "*Pranayama*", ampiamente usato nelle discipline yogiche, deriva dal sanscrito e consiste nel controllo ritmico del respiro come da definizione del testo intitolato “Yogasutra” attribuibile al Maestro Patañjali (testo antico ristampato, fruibile in diverse edizioni contemporanee)². La parola "*Pranayama*" è formata da "*Prana*", che potrebbe essere tradotto come "fiato, respiro, vita, energia, forza" e da "*Ayama*" ovvero "lunghezza, controllo, espansione". Il suo significato è quindi di *controllo e modulazione del respiro*. Nelle discipline yogiche si presta grande attenzione alla respirazione che costituisce parte fondamentale integrante delle applicazioni pratiche e si insegnano esercizi per realizzare diverse forme di respirazione controllata. In questa sede, non essendo ovviamente questo un trattato di yoga, non descriveremo queste metodiche di respirazione controllata in merito alle quali reinviamo ai testi specialistici dedicati, ma ci soffermeremo sull’analisi del concetto di respirazione in generale e di come essa possa influire positivamente o negativamente a seconda dei casi. La respirazione è alla base della vita stessa permettendo quello che in fisiologia umana viene denominato processo di *ematosi*, consistente nello scambio a livello degli alveoli polmonari di ossigeno ed anidride carbonica attraverso la barriera alveolare al fine di immettere ossigeno nell’organismo durante l’inspirazione ed espellere anidride carbonica durante l’espirazione. Un atto fondamentale per la vita di ogni essere umano. Se ci addentrassimo in tutte le tipologie di quadri clinici che riscontriamo quotidianamente nella pratica clinica stileremmo una lista molto estesa di possibili quadri o condizioni patologiche che implicano la compromissione della respirazione e dello scambio ventilatorio dei gas. Molti di voi potrebbero pensare che sia “un po’ esagerato” essere così “attenti” ad un atto così spontaneo come la respirazione. Da medico invece posso garantire che si tratta di un atto correlabile a innumerevoli variabili concomitanti fisiologiche come frequenza cardiaca, pressione arteriosa sistemica, pH del sangue, equilibrio idro-elettrolitico plasmatico etc.. Pensate a quanti aspetti possano essere collegati al solo atto del respirare. Faremo qualche breve esempio a seguire.

Partiamo con qualche esempio relativo alla respirazione considerando quella che in semeiotica viene denominata “tachipnea”, ovvero respirazione “troppo veloce, “atti respiratori troppo frequenti”. Essa può essere dovuta a tante cause e può essere conseguenza di una condizione patologica più o meno acuta o cronica. Pensiamo ad esempio ad un soggetto giovane con un forte stato d’ansia che esploda in un attacco di panico:

egli tenderà ad iniziare a respirare sempre più velocemente (iperventilazione) e questo innescherà tutta una serie di alterazioni fisiologiche che contribuiranno ad innescare un circolo vizioso che comporterà effetti che alimenteranno il panico stesso, come sensazione di svenire, parestesie periferiche (formicolio alle mani e piedi), vertigini etc. O ancora pensiamo ad un individuo notevolmente obeso: la componente adiposa addominale molto ridondante inciderà sulla meccanica ventilatoria della gabbia toracica premendo letteralmente con la sua massa sul diaframma e sui polmoni ad essa sovrastanti; questa condizione viene classificata nell'ambito di alcuni quadri clinici che rientrano nella definizione di "sindrome restrittiva respiratoria", che può essere dovuta a svariate cause, di cui l'obesità addominale è una di queste. Ebbene in questi soggetti gli scambi ventilatori possono essere così alterati da indurre non solo uno stato di riduzione dell'ossigeno nel sangue (ipossia) ma addirittura di riduzione dell'eliminazione dell'anidride carbonica (ipercapnia) che rimane "intrappolata" nel sangue e negli alveoli polmonari; nel caso in cui la concentrazione di anidride carbonica nel sangue iniziasse ad incrementare essa inciderebbe sul sistema nervoso inducendo uno stato soporoso e di disorientamento spazio-temporale, in cui il soggetto non controlla più lo stato di veglia e l'attenzione (situazione tipica di quei casi che in clinica denominiamo "sindrome di Pickwick"). Ho fatto due esempi diversi e suggestivi proprio per evidenziare quanto sia importante una corretta respirazione e come essa possa essere influenzata drammaticamente da condizioni concomitanti, coesistenti o anche fattori esterni incidentali, comportando effetti fisici e metabolici ad essa correlati.

Impariamo dunque a respirare. Prendiamoci un momento nella giornata dedicato a noi stessi ed al respiro: bastano 5 minuti al giorno per iniziare. Un qualsiasi testo di Hatha yoga può spiegare eventuali tecniche di respirazione ma io consiglio di rivolgersi ad un insegnante qualificato e di seguire i suoi precetti, effettuando gli esercizi sotto la sua supervisione poiché il contatto umano ed intellettuale con un professionista qualificato costituisce un grande valore aggiunto e possibilmente la garanzia dell'adeguatezza della pratica. Indipendentemente dagli esercizi di respirazione yoga, consiglio una sessione di semplice respirazione quotidiana disponendovi in una posizione comoda, seduti e semplicemente respirando in modo scandito e delicato ascoltando il flusso del respiro stesso. Verificherete progressivamente che la sensazione sarà piacevole e quei 5 minuti quotidiani diverranno preziosi in termini di benessere. Da quei 5 minuti poi potreste prendere spunto per ulteriori approfondimenti ed ulteriori percorsi... vedrete come "da cosa nasce cosa" quasi spontaneamente.

Un precetto tanto banale quanto fondamentale: NON fumare. Ahi Ahi. "Qui casca l'asino" come si suol dire. Il fumo di tabacco, in qualsivoglia forma venga auto-somministrato, è inequivocabilmente nocivo a tutto tondo. L'abolizione/astensione dall'abitudine tabagica è una delle norme di prevenzione sanitaria più note in assoluto eppure l'abitudine o, come viene spesso denominata, il vizio di fumare è purtroppo molto diffuso. Il fumo di tabacco è un vero e proprio attacco spudorato al *Pranayama*. Non starò qui a elencare gli ingenti danni sul Corpo Fisico del fumo di tabacco ma sappiate che esso danneggia praticamente tutti gli organi e l'equilibrio generale dell'organismo. In termini "sottili" il fumo è estremamente nocivo: costituisce infatti una barriera ad una delle chiavi fondamentali per l'elevazione nel contatto con il Sé Superiore ovvero il respiro. Difficilmente potremo raggiungere uno stato di Elevazione se fumiamo. Questa è forse una delle poche condizioni esclusive alle quale non si possa effettuare deroga in alcun modo. L'abitudine tabagica demoralizza e colpisce tutti i Corpi impedendo una qualsiasi forma di Percorso Evolutivo; possiamo anche pensare che non lo impedisca ma lo rallenti ed ostacoli fortemente...ma perché doversi punire con il fumo di tabacco? Eppure a nessuno farebbe piacere essere rinchiuso in una stanza sigillata ove vengano esalati fumi di scarico delle automobili. Pensateci. E, qualora non abbiate mai fumato, non iniziate mai. In questo caso *riconoscere ciò che ci nuoce* è davvero incredibilmente palese.

L'assunzione e l'uso dell'acqua

Anche questo aspetto può sembrare apparentemente banale. Non lo è per niente, ve lo posso garantire. Una adeguata idratazione è fondamentale per un equilibrio omeostatico e metabolico generale dell'organismo. Adeguata idratazione non vuol dire necessariamente abbondante o ridondante ma piuttosto congrua. Anche perché alcuni soggetti, ed in particolare i cardiopatici con problemi nella funzione di contrattilità del cuore, o i nefropatici affetti da insufficienza renale, devono mantenere bilanci idrici congrui ed adeguati in relazione alla patologia di cui soffrono. È certo che uno stato di disidratazione possa essere deleterio. Chi non è addetto ai lavori sanitari non immagina nemmeno quanti soggetti, specialmente anziani, visitiamo in condizioni di insufficienza renale acuta da disidratazione (prerenale). Tali soggetti per svariati motivi non hanno potuto assicurare la giusta idratazione all'organismo con conseguente squilibrio omeostatico e metabolico generale.

Ad ogni modo, escludendo i soggetti affetti da patologie che implicino specifiche prescrizioni in relazione all'introito giornaliero di acqua, soffermiamoci a pensare all'individuo esente da patologie ed in buone condizioni generali. Quante volte ci è capitato in prima persona, o abbiamo verificato in amici e conoscenti, uno stato di disidratazione relativo o assoluto, magari esclamando o sentito dire a fine giornata con la bocca letteralmente secca: "*caspira...oggi non ho bevuto nemmeno un bicchiere d'acqua!*". I ritmi di una società industrializzata sempre più "compressiva" ci inducono a fare un tipo di vita sregolato. Talora in una giornata estremamente impegnativa ci "dimentichiamo" finanche di bere acqua (oltre che saltare i pasti). Il Maestro Tibetano consiglia vivamente di utilizzare abbondantemente "*acqua all'esterno ed all'interno di Sé*"³, un precetto sintetico ma molto significativo. L'essere umano è costituito per la maggior parte proprio di acqua: mantenere dunque quotidianamente una adeguata idratazione è fondamentale per il corretto equilibrio omeostatico dell'individuo. Non è sbagliato dunque considerare che, in un soggetto sano, esente da patologie, un introito di liquidi non inferiore a circa 1500 ml ogni 24 ore sia consigliabile. Sembrerà assurdo ma lo stato di disidratazione anche nel soggetto sano viene provocato molto più frequentemente di quanto si possa pensare, e specialmente nelle stagioni estive caratterizzate da calore atmosferico ed abbondante sudorazione (per cui si consiglia di incrementare sensibilmente l'introito idrico quotidiano). Banalità? Eppure iniziate a calcolare quanta acqua bevete nelle 24 ore in una giornata comune, tipica. Potreste rimanere sorpresi del risultato calcolato. La disidratazione, specialmente se protratta nel tempo, può implicare un non ottimale funzionamento degli organi anche nel soggetto mediamente sano, con associati squilibri elettrolitici ed omeostatici e metabolici. Mantenete dunque una buona, adeguata idratazione e i soggetti patologici si attengano scrupolosamente alle prescrizioni degli introiti idrici indicate dagli specialisti in merito.

L'acqua è anche il veicolo dell'igiene. Banalità anche questa? Non direi. Personalmente consiglio almeno una doccia completa al giorno, meglio se due volte al giorno, mattina e sera, con detergenti non aggressivi per la cute (e di prodotti disponibili in commercio ve ne sono in abbondanza) ed una cura delle unghie di mani e piedi scrupolosa affinché siano sempre pulite ed in ordine. Mani e piedi infatti possono albergare batteri e sporczia a loro volta foriere di infezioni; questo accade specialmente nei bambini in età scolare che talora hanno unghie trascurate e mani sporchissime, veicolo di germi. Senza ovviamente esagerare e scadere nell'ipocondria igienica maniacale, sarà dunque importante avere cura della igiene personale mantenendo in buono stato unghie delle estremità e pulizia dell'area genitale. Anche in questo caso chi non è addetto ai lavori, non può rendersi conto di quanti casi noi sanitari trattiamo correlati ad infezioni cutanee o ungueali o genitali, riconducibili a scarsa igiene personale. E tali infezioni possono provocare complicazioni talora anche rilevanti.

L'Alimentazione

Questo argomento è molto complicato ed articolato da trattare anche perché si entra nell'ambito della scienza dell'alimentazione, branca specialistica della medicina in cui è necessario non solo essere specialisti ma in relazione alla quale vi sono quantitativi innumerevoli di fonti alle quali attingere. Di conseguenza mi atterrò solo a sottolineare alcuni spunti (da non specialista in questo ambito) in correlazione con quello che abbiamo definito essere il Percorso per favorire il contatto con il Sé Superiore.

Alcune premesse sono d'obbligo in questo ambito: i soggetti affetti da patologie specifiche dovranno attenersi a tipologie di alimentazione o diete dedicate qualora indicate; l'alimentazione del soggetto pediatrico deve essere completa e bilanciata in base alle indicazioni comunemente note relative alle linee guida per la nutrizione in pediatria; la qualità dei cibi deve essere elevata ed effettiva; gli eccessi, gli estremi, sotto ogni aspetto alimentare vanno ad ogni modo evitati. Queste premesse già ci informano su tanti aspetti in base ai quali alcune categorie di soggetti andranno attenzionate con specifica cultura e dovizia specialistica ed ovviamente sempre con il buonsenso generale del caso. L'ultima premessa suddetta è particolarmente rilevante in questa trattazione: si caratterizza infatti in relazione alla necessità del mantenimento di un equilibrio. Evitare gli eccessi o gli estremi infatti vuol dire evitare qualsiasi tipo di eccesso o estremo alimentare. Un grave deficit nutrizionale (come nel caso di soggetti anoressici) è una forma di estremo molto pericolosa; un eccesso calorico che comporti incremento del peso oltre i limiti ideali ed un raggiungimento di indice di massa corporea (o Body Mass Index) che implichi l'obesità conclamata può portare a conseguenze cliniche rilevanti. Ecco dunque che una qualsivoglia modalità "estrema" già costituisca una barriera al contatto con il Sé Superiore: un individuo in stato di denutrizione avrà intensa astenia (stanchezza fisica e psichica) e difficilmente riuscirà in una forma di impegno Evolutivo; un soggetto obeso avrà non solo impedimento in termini di gradi di libertà spaziale ma ripercussioni in ambito metabolico non indifferenti per cui farà fatica a coltivare uno stile di vita globale che lo induca ad ascendere verso un contatto con il Sé superiore. Se è necessario "occuparsi delle

problematiche della massa corporea del Corpo Fisco”, in deficit o in eccesso, sarà difficile occuparsi dei Corpi “più sottili” o del cammino Personale in ascesa.

È raccomandabile dunque mantenere o raggiungere il peso forma ideale osservando una alimentazione bilanciata che contempli l'introito di tutti gli alimenti (salvo specifiche controindicazioni su base patologica) secondo il classico modello di alimentazione “*mediterranea*”, ricca di frutta e verdure di stagione ed introito di lipidi, glicidi e proteine bilanciato. Analogamente l'assenza di varietà alimentare si configura come una forma di “estremo”: mangiare ogni giorno solo ed esclusivamente ad esempio tonno in scatola costituisce evidentemente uno stile alimentare non bilanciato e quindi potenzialmente foriero di ripercussioni metaboliche. L'equilibrio delle parti è un concetto fondamentale alla base dell'alimentazione.

Un esempio interessante in questo senso è rappresentato dagli alcolici. Nei testi del Maestro Hilarion, gli alcolici non vengono generalmente apprezzati e la loro assunzione viene sconsigliata⁴. Tuttavia in tali opere ci si riferisce agli alcolici in relazione al loro effetto inebriante che perturba l'equilibrio psico-fisico dell'individuo. Tale azione farmacologica interferenziale a livello neurologico delle sostanze alcoliche è ben nota in fisiopatologia e l'esperienza dello stato d'ebbrezza è estremamente comune. Il Maestro Hilarion si riferisce dunque in primo luogo ad un uso sconsiderato delle sostanze alcoliche o ad un loro abuso: è chiaro che uno stato mentale alterato dall'alcol non costituisca una buona premessa per una Evoluzione spirituale, specialmente se tale abuso diventi cronico inducendo dunque una condizione patologica comunemente nota in ambito medico con il termine “*etilismo*”, in cui si configuri la dipendenza del soggetto dall'abuso di alcol con ripercussioni metaboliche disastrose; un tale soggetto non avrà le forze per dedicarsi pressoché ad alcuna attività, tantomeno all'ascesa spirituale nel contatto con il Sé Superiore. Si tratta ovviamente di una condizione patologica cronica dovuta a cattiva abitudine, reiterata nel tempo, e concomitante danno epatico alcol-indotto, o epatopatia alcolica più o meno avanzata. Chiaramente dunque non si sta bandendo l'assunzione estemporanea di un buon bicchiere di vino magari in buona compagnia ma viene richiamata l'attenzione sull'abuso delle sostanze alcoliche che, come ben sappiamo, specialmente nella loro assunzione cronica, possono comportare gravi danni per la salute. Dunque personalmente, un buon bicchiere di vino (meglio se rosso per la presenza di polifenoli antiossidanti) estemporaneo, può essere assunto senza collateralità (fatta eccezione per controindicazioni in specifici soggetti patologici ed ovviamente negli epatopatici). La moderazione nell'assunzione di alcol è fondamentale: suggeriamo di non superare l'introito di un bicchiere comune nelle 24 ore al massimo. Peraltro l'assunzione di alcol deve essere considerata soprattutto in termini di dipendenza psichica: un soggetto il cui Corpo Mentale venga afflitto da una tale dipendenza difficilmente riuscirà a disporsi in uno stato di equilibrio finalizzato al contatto con il Sé Superiore. Ed in ogni caso come sempre l'equilibrio ed il buonsenso rimangono criteri sostanziali nel bilanciamento di qualsiasi attività anche quella alimentare.

In relazione al quesito che talora viene posto da chi si avvicini agli studi esoterici o in alcuni ambienti intenti a favorire una crescita spirituale, spesso viene chiesto se le opzioni “*vegetariana*” o “*vegana*” rappresentino una scelta “più consona” in relazione ad un Cammino Evolutivo. Sebbene nei testi esoterici classici questa ipotesi venga caldeggiata, l'opzione rimane sempre e comunque il frutto di una scelta personale profondamente sentita e meditata.

Personalmente ritengo che l'alimentazione nell'adulto debba essere ben bilanciata e comprensiva di tutti i nutrienti e ovviamente non esistono “*protocolli assoluti*” nutrizionali predefiniti per favorire una maturazione Evolutiva nel contatto con il Sé Superiore. Molti autori che si sono occupati di esoterismo sono strenui sostenitori dell'alimentazione esclusivamente vegetariana o talora vegana. Personalmente, posso suggerire *ciò che fa Bene a me* e dunque la *mia personale esperienza*: non mangio se possibile carne animale (manzo, pollo, vitello etc.) ma mangio pesce, formaggi, latticini etc.. Dunque tutto ed in modo bilanciato tranne quegli specifici alimenti suddetti. Ma si tratta di una scelta personale finalizzata ad “alleggerire” il metabolismo, la digestione, l'equilibrio alimentare in base alla mia personale fisicità ed in seguito ad una mia valutazione personale. Alcuni autori sostengono che la macellazione dell'industria alimentare costituisca il presupposto per una scarsa qualità dei prodotti carnei. Effettivamente bisogna davvero essere molto sorvegliati nella selezione dei prodotti: l'industria alimentare propone degli schemi di allevamento che effettivamente in alcuni casi risultano letteralmente inquietanti, sia in relazione ai mangimi ed integratori utilizzati per gli allevamenti, sia in relazione alle condizioni di allevamento, sia in relazione ai processi di macellazione. E l'analisi della qualità alimentare, nei limiti del possibile, dovrebbe essere estesa a tutti gli alimenti da acquistare. Appare ovvio che gli acquisti a cosiddetto “Km zero” ed in sedi agricole con indirizzo culturale biologico costituiscano un potenziale vantaggio in termini di qualità (anche se non sempre garantita). Ma in questo ambito si aprirebbe una digressione enorme relativa all'effettiva coltivazione biologica dei prodotti, alle strategie di marketing commerciali, alle modalità di stoccaggio e conservazione dei prodotti etc.. In sintesi sorvegliate e siate vigili in relazione a ciò che mangiate, evitate se possibile il cosiddetto “cibo spazzatura” e tentate di nutrirvi nel

modo più salubre possibile ponendo attenzione alla qualità ed alla provenienza degli alimenti. Alcuni autori sostengono che lo stesso atto della macellazione contribuisca alla ridotta qualità dei prodotti carnei poiché la soppressione dell'animale risulterebbe in un rilascio da parte dello stesso nei tessuti di metaboliti tossici adulteranti. Le scelte in ambito alimentare, al di là dei buoni precetti relativi ad una buona alimentazione in generale, sono strettamente personali: un certo tipo di alimentazione deve essere “sentita” da un certo soggetto; per una corretta manutenzione del Corpo Fisico ovviamente dovrà poi assumersene la Responsabilità bilanciandone opportunamente gli ingredienti al fine di non danneggiare il Corpo Fisico stesso con deficit o eccessi relativi.

Lo zucchero comune da cucina, ovvero il saccarosio, ove possibile andrebbe evitato poiché in primo luogo non costituisce un ingrediente essenziale e senza il quale si può vivere tranquillamente e salubrementemente. L'eccesso di saccarosio, va da sé, va evitato assolutamente. Sono numerosi i motivi che suggeriscono di evitare l'uso di saccarosio e molti studi hanno dimostrato che questo composto, al di là delle proprietà dolcificanti organolettiche, non contribuisca ad un metabolismo salubre favorendo la slatentizzazione di patologie come il diabete mellito e la stessa obesità, specialmente nei soggetti in età pediatrica. Sebbene questo suggerimento possa sembrare superficiale, non lo è affatto in relazione alle “trappole commerciali” a cui siamo costantemente esposti da parte dell'industria alimentare. A maggior ragione andrebbero evitati dunque i cibi contenenti ingenti quantità di saccarosio (possibilmente riconducibili a categoria di “cibo spazzatura”: ad es. merendine, dolci pre confezionati contenenti aromi artificiali, etc.) che tendono a sovraccaricare il metabolismo con introito calorico non commisurato alle esigenze dell'organismo. Si evitino anche le bevande zuccherine, specialmente in età pediatrica, poiché il loro contenuto in saccarosio è elevato e possono contribuire all'obesità pediatrica. Sono sconsigliate le bibite e gli energy drink a base di aspartame e stevia: anche in questo caso gli effetti sul metabolismo possono essere deleteri soprattutto nell'uso cronico nel lungo termine (si consultino in tal senso gli studi ed i testi del Dr. Franco Berrino, ricercatore esperto di nutrizione, talora considerato da altri Autori nutrizionisti contemporanei eccessivamente restrittivo: il lettore si faccia un'opinione in merito; includeremo qualche titolo esemplificativo di questo autore nella appendice finale del presente testo).

Infine è utile accennare anche all'assunzione di caffè e sostanze stimolanti affini. Il caffè è una bevanda ampiamente in uso nella società contemporanea e l'uso che se ne fa, oltre che tradizionalmente accreditato, è anche finalizzato ad implementare l'attenzione e lo stato di veglia del soggetto nel corso della giornata. Il caffè contiene un principio attivo denominato tri-metil-xantina: è proprio questa molecola che implica l'effetto “ridestante ed attivante” della bevanda agendo quale inibitore delle fosfodiesterasi cellulari attive nella trasformazione di adenosin-monofosfato ciclico in forma non ciclica favorendo l'implementazione del consumo di glucosio ed incrementando dunque la “performance metabolica” cellulare. In termini semplici il caffè agisce come un piccolo “energizzante” cellulare che incrementa lo stato di veglia di chi lo assume. Tuttavia, come spesso accade, ed in considerazione dei ritmi della quotidianità imposti dalla attuale società, più che di consumo si rischia di eccedere in un abuso di caffè: si raccomanda l'assunzione di non più di una tazzina comune di bevanda al giorno riempita per metà, specialmente se caffè fatto con la moka. L'abuso di caffè non è così infrequente: gli addetti ai lavori sanitari come me visitano quotidianamente soggetti che arrivano anche all'assunzione di 10 tazzine di caffè al giorno. Le conseguenze sono piuttosto facilmente deducibili: eccesso di nervosismo, agitazione, ansia, tachicardie (di vario tipo) indotte, incremento dell'acidità gastrica etc.. Come sempre torniamo a richiamare la necessità dell'applicazione del buonsenso, della misura e dell'equilibrio: una qualsiasi sostanza deve essere assunta in quantità congrue tali da non nuocere chi ne faccia uso.

L'attività fisica

Che l'attività fisica sia un Bene per il Corpo Fisico è dimostrato da tempo immemore. Spenderò poche parole su questo aspetto poiché è davvero lampante e la medicina dello sport, la cardiologia, l'endocrinologia etc. hanno ormai ampiamente studiato e dimostrato questo fenomeno. L'attività fisica assidua comporta benefici per tutti i 5 Corpi senza ombra di dubbio. Si consiglia l'attività fisica aerobica, adattata al singolo individuo in base al peso, età, eventuali comorbidità, sotto supervisione di un professionista, insegnante nella relativa disciplina/sport, ma il concetto che è cruciale in relazione al cammino per il contatto con il Sé Superiore è quello relativo all'*assiduità*: la *Volontà irremovibile* nel “*prendersi cura*” di Sé. Sembra una ovvietà ma non lo è affatto. Quante volte ci assale la pigrizia? Quante volte dovremmo attivarci ma rimaniamo sedentari? Quante volte cediamo alla stanchezza e non affrontiamo quella sessione di attività fisica che tanto ci farebbe bene? L'attività fisica assidua, oltre a favorire il benessere dei Corpi, si configura come un esercizio di Volontà.

In questo senso dunque è altamente formativa poiché ci impegna nell'assumerci la Responsabilità del "prenderci cura" permettendo al nostro Corpo Fisico di diventare oggetto di quella cura, proprio con la stessa dedizione con cui saremmo chiamati a farlo per gli altri. D'altra parte il Maestro Gesù affermò: "ama il Tuo Prossimo come te Stesso"⁵. Se non ci prendiamo cura di Noi stessi, come potremmo esser d'ausilio per gli Altri? Ed inoltre l'attività fisica serve a contrastare "ciò che può nuocere alla nostra salute" e dunque anche in questo senso si configura come un valido nostro alleato. Vincenzo Fanelli, esperto di PNL e comunicazione strategica, nella sua opera intitolata "La Mente Quantica"⁶ suggerisce una metodologia pratica alquanto lineare ma altrettanto poderosa nella sua efficacia che potremmo riassumere nel seguente precetto: "se non ti va di fare una cosa, allora è proprio il caso di farla". Questo memento nella sua radicalità è molto espressivo poiché consiste in una vera e propria esortazione ad uno strenuo esercizio di Volontà continuo in ogni aspetto delle nostre vite. "Forzandoci" ad esercitarci partendo dalle piccole cose, dai dettagli, da attività anche minime, che in un primo momento "non ci vada di fare", e progredendo verso ordini di grandezza gerarchicamente superiori, saremo in grado di affrontare con equilibrio situazioni sempre più ingenti con maggiore dedizione e forza di spirito. Per Legge dell'Analogia, "Chi è fedele nel poco, è fedele anche nel molto"⁷; ed ecco che anche le piccole cose diventano occasioni per esercitarci e prepararci ad essere "fedeli nel molto" potendo affrontare a testa alta carichi sempre maggiori di difficoltà.

Il Buon sonno

Il sonno è il momento del riposo dei Corpi. Questo momento è cruciale per la rigenerazione cellulare dell'organismo e per il recupero dell'energia dei singoli organi. Anche questo aspetto è trascurato nella nostra quotidianità e spesso non lo si rispetta dormendo troppo poco (sarebbe auspicabile dormire non meno di 8 ore su 24) e addormentandosi ad orari eccessivamente inoltrati nella notte. Sarebbe ottimale svegliarsi presto ed andare a dormire presto e possibilmente non oltre le 22.00. Il letto dovrebbe essere di qualità, con rete possibilmente a doghe, materasso spesso, multistrato con componente in lattice e memory foam a molle insacchettate singolarmente e con cuscino anche esso in lattice che contempli il giusto dislivello tra superficie del materasso e superficie del cuscino stesso al fine di evitare fastidiose cervicalgie al risveglio. Chiaramente la struttura del letto può essere commercialmente adattata in base alle esigenze del singolo individuo e vi è grande disponibilità sul mercato di modelli di alta qualità. Dal punto di vista più sottile i testi tradizionali esoterici suggeriscono di *visualizzare* prima di addormentarsi *il volto o l'immagine di un Maestro* rivelato per rendere il riposo il più armonico possibile ed immaginare una vera e propria *sfera di luce* intorno a noi come fosse un guscio brillante che ci protegga durante la notte dalle influenze astrali vaganti. Tali pratiche immaginifiche favorirebbero un sonno migliore.

Il benessere del Corpo Emotivo

Il Corpo Emotivo (o Astrale) è un Corpo delicato e va gestito, curato, trattato e protetto come tale. Gli scudi dei Corpi Fisico e Mentale in particolare hanno il compito di difenderlo e fortificarlo. Il Corpo emotivo è come una "spugna energetica" che può essere influenzata dalle "correnti emotive nell'aria", ed è proprio per questa ragione che deve rimanere il più possibile saldo ed imperturbabile. Quante volte vi sarà capitato di entrare in uno specifico ambiente e percepire a pelle un'aria tremenda da voler fuggire via, o un'atmosfera pesante da sentirsi a disagio, o al contrario accedere in spazi particolarmente suggestivi o armonici e sentirsi invadere da una sensazione di benessere ed agio indescrivibili, entrando magari in contatto immediato con altre persone in modo sorprendente? Questo accade anche perché il Corpo Emotivo è una sorta di "antenna ricettiva" che percepisce le *Energie sottili* ed a sua volta trasmette informazione agli altri Corpi che elaborano le sensazioni e le percezioni. Come vedremo alcune pratiche (ed in primo luogo la Meditazione e ne parleremo in modo dedicato) favoriscono il benessere di tutti i Corpi incidendo dunque anche su quello emotivo. In relazione specificamente al Corpo Emotivo, come già accennato nella precedente sezione, esso risente in particolar modo degli "influssi emotivi, sociali ed affettivi" di coloro che ci circondano. Al di là dell'esercizio di fortificazione del Corpo Emotivo stesso che procede di pari passo con tutte le tecniche ed esercizi di fortificazione di ogni rispettivo Corpo, anche in questo caso in particolare si ribadisce la necessità di venire in contatto e possibilmente frequentare, circondarsi e "nutrire il Corpo Emotivo" stesso di contatti sociali ricchi, maturi, Evolutivi, costruttivi. La buona affettività di amicizie, conoscenti, familiari, ricercatori spirituali è di grande sostegno al Corpo Emotivo che così viene rinfrancato e rilassato. Esso deve gestire tra le altre emozioni in

particolare il *dolore*, in qualsivoglia manifestazione esso si presenti. L'esercizio verosimilmente più adatto per la fortificazione del Corpo Emotivo in questo senso consiste proprio nell'*accogliere, rimanere e restare nel dolore* "guardandolo direttamente in faccia". Viviamo in una società che "*non sa affrontare il dolore*", che lo vuole evitare a tutti i costi. Veniamo da una educazione intrinsecamente finalizzata all'elusione del dolore. L'effetto stordimento procurato da sostanze da abuso o alcolici è infatti un esempio classico della fuga o attenuazione del dolore. Così come l'esercizio fisico assiduo permette alla muscolatura del Corpo Fisico di fortificarsi e crescere, scolpendo dei bei bicipiti e pettorali tonici, allo stesso modo *affrontare il dolore* e progressivamente *prenderne Coscienza* permette al Corpo Emotivo di affrontare situazioni sempre più dense di emotività e controllarle. Questo non vuol dire che debba essere sorvegliato al punto tale da non concedersi slanci di pura felicità che sono ben accetti ma come un *saggio guerriero della sfera astrale* deve essere comunque pronto a sostenere il suo avversario più diretto ovvero il dolore. La meditazione, la recitazione dei mantra, la buona musica sono degli strumenti preziosi per prendersi cura del corpo emotivo.

Il benessere del Corpo Eterico

Essendo il Corpo Eterico un'entità complessa da concepire e definire, sarà verosimilmente anche la più complessa da trattare in questa sede. Poco si può dire in realtà del Corpo Eterico in termini effettivamente pratici e si reinvia ad una opera interessante dell'autore Arthur Powell per un approfondimento specifico in merito⁸. In questa sede però voglio introdurre una concezione del tutto nuova ed esclusiva da me elaborata sul Corpo Eterico. Si tratta dunque di un modello del tutto personale ed opinabile dunque ma ad intuito non ne disdegnerei la speculazione in toto in tal senso. Costituendosi di materia energetica molto "*sottile*" ed impalpabile, esso potrebbe essere in parte ascrivibile, in base alla mia teoria, a tutte le *linee energetiche* già contemplate in agopuntura, in medicina tradizionale cinese, denominate "*canali*" (o "*meridiani*") ed ai *centri energetici* che in yoga vengono definiti *Nadi* ed in filosofia orientale indiana i "*Chakra*". Immaginiamo dunque questo intricato reticolato energetico fitto di linee e punti ai quali corrispondano organi e visceri e che risponda a stimolazioni provocate o indotte, interne ed esterne. Se questo modello fosse ascrivibile ed assimilabile al concetto di Corpo Eterico una chiave per la sua tonificazione potrebbe essere proprio quella relativa alla sua manipolazione. Le discipline quali l'agopuntura, lo shiatsu, la riflessologia plantare, l'auricoloterapia, lo stretching potrebbero favorirne un benessere ed un equilibrio inaspettatamente efficace. Ovviamente si tratta di una corrispondenza elaborata dal sottoscritto e quindi rimane una semplice opinione soggettiva. Prendiamo in considerazione i principi cardine dell'agopuntura: essa è finalizzata ad armonizzare l'energia Qi che scorre nei canali (o meridiani) energetici dell'organismo; in caso di eccesso, stagnazione, o vuoto energetico, a seguito di una visita completa, completa di esame obiettivo specifico secondo i principi di medicina tradizionale cinese ed individuazione e stimolazione di agopunti specifici è possibile risolvere l'eccesso, la stagnazione o il vuoto energetico a carico dei canali stessi favorendo un equilibrio ed uno scorrimento fluido della cosiddetta energia Qi attraverso di essi. Si torna dunque al concetto di *equilibrio dinamico* che è caratteristico in medicina tradizionale cinese ed in relazione al disturbo del quale risulterebbero manifestarsi i quadri clinici patologici. In tal senso l'agopuntura risulterebbe efficace nell'armonizzazione del Corpo Eterico e nel bilanciamento delle Energie sottili soprattutto in termini di prevenzione e di ripercussioni sugli altri Corpi. Riporto in tal senso un breve monologo di un personaggio di un film molto brillante del 1992, intitolato "*La Crisi*" di Coline Serreau⁹, in cui parla un medico illuminato esprimendosi nel seguente modo testuale:

“Sai come funziona la medicina in Cina?

Quattro volte l'anno tutta la famiglia va dal medico e lui li cura, vale a dire cerca nelle persone in buona salute i punti deboli che potrebbero diventare, poi, delle malattie.

Gli fa un po' di agopuntura, gli dà delle erbe, corregge la dieta, riequilibra l'organismo.

Poi lo pagano e se ne vanno.

Per loro questa è la medicina: impedire che uno si ammali.

Invece, se qualcuno si ammala, è il medico che va da lui per curarlo.

E per quella visita non viene pagato, perché non è medicina per loro.

Per loro, curare la malattia quando c'è già, è come mettersi a fabbricare armi subito dopo aver dichiarato guerra, oppure scavare un pozzo quando si ha sete.

Bisognava pensarci prima!!

Perciò, al medico cinese conviene che la gente stia bene, perché sono quelli che stanno bene che pagano.

Gli ammalati gli portano via tempo senza farlo guadagnare e, se ha troppi ammalati, il medico va in rovina. Poi, la gente dice: «ha troppi ammalati, non è bravo, non ci andiamo». Qui, è il contrario: più ammalati uno ha e più è rispettato e più guadagna"

Non sarebbe male iniziare a pensare in termini anche di Corpo Eterico favorendo un benessere preventivo con sessioni di agopuntura, trattamenti shiatsu, di riflessologia plantare, auricoloterapia, stretching etc. iniziando a concepire che siamo *materia ed Energia* e che questa Energia *deve scorrere* in modo fluido attraverso il corpo al fine di evitarne *congestione, stagnazione o vuoti* e loro ripercussioni sugli altri Corpi. Attenzione però a non concepire l'uso delle tecniche suddette con finalità esclusivamente "allopatrica" in stile occidentale ovvero: "*ho dolore qui...me lo faccia passare*". In tal senso queste pratiche verrebbero sì ad interagire con punti del Corpo Eterico ma con la stessa concezione con cui si possa decidere di assumere un antidolorifico qualunque "*per mettere a tacere il sintomo*". Dolore = pasticca = trattamento agopuntorio, shiatsu, etc.. Questo tipo di approccio meccanicistico non rende pienamente giustizia nell'interazione con il Corpo Eterico (può essere sfruttato per carità) ma punta esclusivamente ad un'elicitazione di risposte neurologiche al fine di eludere un sintomo senza risolverne le cause (risultandone dunque "incompleto"). Attenzione dunque alle "concezioni consumistiche" contaminanti che tanto ci condizionano in questa società industrializzata ed ipermedicalizzata e che possono essere applicate anche alle pratiche di medicina complementare come l'agopuntura richiamata nel precedente esempio.

Il Benessere del Corpo Mentale

In questo caso dobbiamo affrontare un argomento gigantesco. Come già accennato nella precedente sezione del testo con il termine "*Mente*" possiamo esprimere una convergenza di componenti diversificantisi: ragione o raziocinio, sensazione, sentimento, immaginazione, intelletto, intuizione, volontà etc.. Chiaramente l'argomento è talmente vasto che appare puerile trattarne in modo succinto in questa sede. Mi limiterò a sottolineare che il Corpo Mentale si giova di tutte quelle attività che servano a sviluppare le componenti di cui sopra. Non dovranno dunque mancare esercizi di logica, elaborazioni mentali del percepito e delle emozioni, esercizi di fantasia, esercizi filosofici e speculativi anche astratti, attitudine mentale aperta finalizzata a percepire guizzi intellettuali brillanti ed illuminanti, esercizi specifici di impegno volontario e dedizione della Mente etc.. Il Corpo Mentale si giova in particolar modo della pratica della Meditazione. Se da un lato esso possa costituire, se stimolato e nutrito, un vero e proprio vortice di idee e contenuti intellettuali, da un altro il rischio dell'ipertrofia mentale che faccia soggiacere e sottomettere gli altri Corpi è una concreta eventualità. La *Meditazione* permette di *Disciplinare il Pensiero* in tutte le sue forme Mentali. Ecco quindi che questa pratica risulta particolarmente efficace nello sviluppo del Corpo Mentale che, se da un lato può essere un Vulcano immaginifico e creativo, dall'altro necessita del giusto riposo, della giusta pacatezza, della corretta disciplina al fine di porsi in equilibrio nei risultati ottenuti e nelle risultanze formulate. Parleremo in modo dedicato della Meditazione in un capitolo specifico.

Il Benessere del Corpo Causale

Questo benessere *non può essere in alcun modo definito* in questa sede poiché verrebbe a coincidere con il *contatto stesso consapevole con il Sé Superiore* in grande intimità ed Armonia. La Meditazione, la cura irreprensibile degli altri Corpi, la *lettura e gli studi esoterici avanzati e la loro applicazione*, il Servizio d'Amore con dedizione verso il prossimo sono tutte attività che possono favorirne il contatto e ne parleremo in dettaglio più avanti.

- 1) *Satire di Giovenale, X, 356*
- 2) "*Yogasutra*", Patañjali – 2015, edizioni Nuova Universale Einaudi.
- 3) "*Guarigione esoterica*", A. Bailey (titolo originale: "*Treatise on the seven rays Vol IV Esoteric Healing*") prima edizione inglese 1953; prima edizione italiana 1974; Editrice Nuova Era Roma

- 4) *“L’Insegnamento del Tempio”* vol, 1, 2, 3, Francia La Due (Titolo originale: *“The Teachings of The Temple”*) prima edizione 1925, seconda edizione 1948 – in italiano, prima edizione 2001 - Edizioni Synthesis
- 5) Matteo 22, 39
- 6) *“La Mente quantica”*, Vincenzo Fanelli, 2020 - Macro Edizioni.
- 7) Luca 16, 10
- 8) *“Il Doppio Eterico”*, Arthur Powell (titolo originale: *“The Etheric Double”*) – edizione italiana 1996, Macro Edizioni
- 9) <https://www.imdb.com/title/tt0104025/>

“I medici possono davvero aiutare l’umanità nell’ascesa spirituale. L’intelletto di un medico deve essere rafforzato dal suo cuore. Dovrebbe essere impossibile per un medico essere un negatore ignorante. Il medico deve essere psicologo, e non ignorare la prodigiosa energia psichica. Non a caso si parla del medico all’inizio di queste pagine dedicate all’AUM. È bene citare coloro che sono responsabili del legame con le energie superiori”
Maestro Morya¹

La Meditazione.

Questo è forse il capitolo più importante dell’intera trattazione. Non vi nascondo che affrontare questo tema è particolarmente complesso e mi dispone in una condizione di Attenzione e Concentrazione maggiori proprio per la Responsabilità correlata al tema in oggetto.

La pratica delle Meditazione è un cardine cruciale per l’ascesa spirituale, L’Evoluzione Interiore ed il contatto con il Sé Superiore.

Moltissimo è stato scritto sulla Meditazione in testi di livello elevatissimo ed il mio contributo non può che risultare essenziale e minimale a confronto. Il mio ruolo in tal senso può essere esclusivamente introduttivo e forse divulgativo: sarà necessario per il lettore dunque approfondire il tema con un dedito studio personale riferendosi ai testi classici ed alle numerose fonti disponibili (in appendice, come già detto, suggeriremo una bibliografia essenziale). Questa trattazione può essere d’ausilio a chiunque voglia saperne di più ed avere almeno qualche conoscenza essenziale in merito. Parleremo dunque di come possa essere definita la Meditazione, di come possa essere praticata, di quali benefici possa comportare il suo esercizio.

Sul piano esoterico esercito la Professione medica occupandomi della cura in primo luogo del Corpo Fisico delle persone. Da Medico ritengo che il contributo di una accurata pratica assidua della Meditazione sia di consistente giovamento in relazione a tutti i 5 Corpi. In relazione alla citazione in principio di capitolo, auspico proprio di poter essere veicolo d’ausilio con le mie Parole e di riuscire ad esercitare un’Azione benefica e costruttiva per il lettore finalizzata ad introdurlo, anche solo in minima parte, alla Meditazione, onorando il Ruolo suggerito dalla fonte citata. La Meditazione può essere solo in parte spiegata però: è necessario sperimentarla e praticarla assiduamente per iniziare ad addentrarsi in prima persona in una esperienza che, nel caso in cui non venga vissuta, possa risultare agli occhi di un estraneo un mero esercizio di stile completamente vuoto. La Meditazione invece procura non solo benefici a tutto tondo ma contribuisce all’espansione stessa dell’individuo allargandone i Confini dell’Essere.

Cosa è la Meditazione

La domanda che più spesso mi sono sentito rivolgere consiste proprio nella definizione di Meditazione. Di cosa si tratta? Molte persone me lo hanno chiesto nel tempo e la risposta non può essere che costantemente “in fieri” poiché più la si pratica più la si intende e conosce e se ne apprendono i benefici ed i risultati.

Inizialmente, prima di intraprendere i miei studi metafisici e prima di cominciare il mio Percorso Evolutivo individuale (ovviamente tutt’ora in corso), non solo non avevo idea della sua esistenza ma in un primo momento ritenni davvero che si trattasse di una delle cose più stupide si potesse esercitare nella propria vita. La mia posizione in merito era di totale scetticismo: mi appariva come una pratica sterile, inutile dal mio punto di vista materialista, meccanicistico, riduttivista. Il mio superficiale sarcasmo ebbe breve durata e si ritirò presto con una punta di vergogna...per fortuna.

La Meditazione assume definizioni plurime. Essa è sicuramente un *esercizio*, una *pratica* che si caratterizza per modalità specifiche di attuazione e che richiede una sequenza di *forme e condizioni* da apprendere ed applicare. Dunque caratterizziamone una descrizione, per quanto essenziale per poi vederne a seguire assieme più specificamente come metterla in pratica. Essa è al contempo un *momento dedicato di ricerca, consapevolezza, sentiero di ascensione verso la Coscienza del Sé*, un *Percorso per il contatto con il Sé Superiore*, uno *strumento per acquisizione di Consapevolezza, Espansione ed Equilibrio dei 5 Corpi* nell’ascensione verso una Dimensione che potremmo a buon diritto definire *spirituale* nel senso più ampio del

termine. Trattasi di uno strumento meraviglioso che ci permette di sviluppare proprio quel *contatto pieno con il Corpo Causale* che possa esprimere a sua volta un Legame pieno con la Dimensione spirituale superiore e quindi Divina. Si tratta dunque di un processo tutt'altro che statico: si caratterizza infatti per il fervore del suo dinamismo che ci porta ad una conoscenza più ampia, pur nella calma più assoluta dei 5 Corpi. Riprendendo gli esempi precedentemente citati nella prima sezione del testo, essa è dunque lo strumento con cui il nostro Avatar possa instaurare e fortificare il legame con il suo Sviluppatore (il Sé Superiore), l'esercizio mediante il quale è possibile armonizzare i 5 Corpi e metterli in contatto con la Dimensione Superiore della Coscienza, la pratica che ci permetta di assurgere a stati dimensionali Superiori. Riprendendo i contenuti elaborati da Igor Sibaldi che nelle sue opere parla, come già accennato in precedenza, dei Maestri Invisibili come "*il Te in una Dimensione più grande*", la Meditazione può fornire la *metodologia* per entrare in contatto con i Maestri Invisibili², quel "*Te più grande e più Consapevole e Cosciente*". In riferimento ai testi esoterici classici potremmo sintetizzare affermando che la Meditazione è quell'esercizio dell'Essere che permette all'individuo di *ricolleghersi all'Uno primordiale* e dunque alla Dimensione Divina ed a tutte le Direttrici ad esse collegate. La Meditazione coinvolge l'uso e la compartecipazione di tutti i 5 Corpi e può essere fonte di intuizioni, immaginazione, Pensiero, raziocinio, Volontà, sensazione, sentimento, tutti elementi che costituiscono parte integrante di quella che in precedenza abbiamo definito *Mente*, ma che non va confusa con esclusiva attività del Corpo Mentale pur coinvolgendolo ove necessario. La pratica della Meditazione permette dunque il bilanciamento dei 5 Corpi in un'azione congiunta che armonizzi l'Essere dirigendolo verso la Dimensione del Sé Superiore in correlazione con la Dimensione Divina. È a tutti gli effetti una "*porta verso la Crescita spirituale*", un "*portale aperto verso la Dimensione trascendentale superiore*". La Meditazione è pleomorfa. Essa è infatti praticata in numerose discipline ed assume caratteristiche che possono essere particolari ed anche specificamente rituali in alcune filosofie e correnti spirituali ma al di là della specifica modalità di attuazione, le sue varie forme convergeranno necessariamente nell'*Unione del Sé inferiore con il Sé Superiore e con l'Uno trascendentale Divino*. Essa costituisce "*un ritorno al Tutto*" che è incommensurabile e potenzialmente infinito. Immaginate dunque quante e quali porte possa aprire la perseverante ed assidua pratica della Meditazione. È come se avessimo a disposizione una macchina fantascientifica straordinaria che ci permetta di acquisire proprietà ulteriori ma che permetta all'individuo una possibile Evoluzione specifica in relazione alle caratteristiche dello stesso ed a seconda delle sue propensioni e della profusione di impegno in essa investita. Dunque non si tratta di un fenomeno icastico: essa varia anche a seconda del singolo soggetto, a seconda della dedizione relativa, della disposizione d'animo e delle sue specifiche qualità personali. I frutti possono essere variabili: pochi, molti, eterogenei, ingenti. Ne deriva che la *Perseveranza* costituisca un fattore importante in tal senso poiché la stessa si perfeziona e si raffina nel tempo e come tutte le attività reiterate ed ottimizzate concretizza risultati specifici e favorevoli quanto più la si applichi con costanza. La definizione più sintetica possibile è quella dell'*Azione individuale* che costituisca *il ponte con la Dimensione Divina*. La garanzia di successo non è tuttavia assicurata. Come in tutte le attività della Vita, servirà molta *applicazione, studio, predisposizione ed attitudine* per poterne fruire con beneficio. Dunque essa stessa "*dipende da noi*" e dal nostro rapporto e sviluppo con essa.

Come si esercita la Meditazione

Per iniziare una sessione di meditazione sarà necessario riserVARLE uno spazio dedicato. Dunque sarà fondamentale poter impiegare ed iniziare con 10 minuti di Meditazione (un tempo congruo per iniziare per chi non ne ha mai fruito e che potrà nel tempo essere successivamente esteso) nella condizione più rilassata ed indisturbata possibile. Sarà necessario trovare un luogo pulito e silenzioso, lontano da suoni o rumori molesti, possibilmente evitando fonti di distrazione incidentali (svegliie, orologi, smartphone, telefoni) che possano disturbare la quiete del caso.

Assumerete una posizione comoda prima di tutto. Normalmente per i principianti viene suggerita una posizione seduta con la schiena dritta oppure sdraiata con gambe leggermente allargate e braccia lievemente discostate dal torace con i palmi delle mani rivolti verso l'alto; sarà necessario coprirsi con una leggera coperta qualora si decidesse di praticarla da sdraiati poiché la temperatura del corpo potrebbe ridursi nel caso in cui lo stato di vigilanza dovesse volgere verso lo stato di sonno. Attenzione infatti: la Meditazione non è uno stato di sonno anche se possa talora ad essa avvicinarsi occasionalmente per svariati motivi e variabili incidentali. Questa distinzione è importante. La Meditazione non implica l'addormentamento e si associa ad un *rilassamento dei Corpi* che tuttavia

rimangono, pur in uno stato di quiete, *vigilanti e Coscienti*. Personalmente raccomando di provare ad iniziare da seduti: ci si disporrà su una sedia comoda con le mani l'una sull'altra come a formare una sorta di "scodella" con i pollici in contrapposizione e con la schiena ben dritta. La posizione deve essere quindi confortevole. Le gambe ed i piedi potranno essere leggermente sospinti all'indietro ed incrociati oppure potranno essere come in posizione classica seduti, con la pianta ben appoggiata sul suolo. Nella pratica più avanzata sarà possibile assumere la cosiddetta "posizione del loto" con schiena dritta e gambe incrociate, tipica dello yoga ma essa richiede una progressiva preparazione con insegnante professionista del caso poiché può essere dolorosa per chi abbia disturbi ortopedici alle ginocchia o alle anche e va appresa, assunta e mantenuta con la dovuta progressione sotto corretta supervisione di un insegnante qualificato, proprio al fine di evitare dolenzie o infiammazione tendinee o legamentose di natura ortopedica. Tutto avviene sempre con la delicata progressione del caso.

Una volta raggiunta una condizione silenziosa, confortevole e serena sarà possibile iniziare la pratica della Meditazione. Il presupposto al quale stiamo accennando dunque è che prima di iniziare dovremo disporre comodamente il Corpo Fisico nell'ambiente più congruo possibile.

Si *chiuderanno gli occhi* e si inizierà dunque a *respirare lentamente* ed in modo ritmico e profondo, senza iperventilare o ipoventilare, prendendo *Coscienza degli atti del respiro*, osservandoli attentamente, percependoli ritmicamente nella loro alternanza controllando e sorvegliando il respiro. Allo stesso tempo sarà necessario liberare la Mente dai Pensieri, anche quelli improvvisi o parassitari o distraenti che sovverano capricciosamente senza controllo dell'intelletto: sarà necessario raggiungere una sorta di "*calma mentale*" in cui si lasci spazio alla *Pienezza del Vuoto apparente*, senza pensare oggettivamente a niente e predisponendo la Mente all'ascolto ed alla ricezione. A seguire, quando perfettamente rilassati in tutte le parti dei Corpi, senza tensioni nel Corpo Fisico, senza emozioni nel corpo Astrale, senza pensieri ridondanti nel Corpo Mentale, proferiremo per 3 volte l'"AUM" (anche scritto "Om"). Ci soffermeremo meglio sulla descrizione dell' "AUM" nel capitolo successivo, per quanto di esso già abbia parlato estensivamente il Maestro Morya nell'opera omonima dei suoi discepoli¹. Per il momento pensate a questo suono come un "*suono primordiale*", una sorta di emissione sonora correlabile alla *radiazione cosmica primaria* sottesa all'intero Universo: una sonorità ancestrale che vi permetta di richiamare il Tutto a Voi e Voi al Tutto fondendovi in una sola Unità armonica. Quindi inizierete a visualizzare nella vostra Mente i diversi Centri Energetici (o Chakra) partendo dal basso verso l'alto, o, come è più appropriato dire in termini anatomici, in senso caudo-craniale. Immaginateli come delle sorgenti di Luce disposte in profondità all'altezza dell'osso sacro, dell'area genitale, del plesso solare (alla "bocca dello stomaco" per intenderci), all'altezza del cuore, della gola, in mezzo agli occhi e sulla sommità del capo. Come da insegnamenti del Tibetano⁴, visualizzate quindi un triangolo immaginario che colleghi il centro in mezzo agli occhi con gli occhi stessi, quindi un ulteriore triangolo che colleghi il centro degli occhi con la sommità del capo con un punto profondo del capo (laddove sia situata la cosiddetta ghiandola pineale), ed infine un ultimo triangolo che colleghi il centro degli occhi alla sommità del capo ed alla radice della base della testa (laddove sia situato quello che anatomicamente viene definito il "tronco cerebrale" o "bulbo"). Quindi iniziate a immaginare una asola energetica allungata di Luce che parta dal centro del coccige fino al vertice del capo passando per un piano più profondo e dorsale del Corpo Fisico per poi proseguire discendendo dalla sommità del capo fino all'altezza del coccige attraversando un piano più ventrale e ricongiungendosi al punto di inizio: una sorta di ovale di luce oblungo che connetta coccige con vertice ed entro il quale scorra la Luce nella direzione suddetta. Questo percorso di Luce vi appaia dunque come una Luce energetica, rotatoria, continua in transito dal basso verso l'alto e dell'alto verso il basso. Quindi focalizzate l'attenzione verso il Centro della schiena e da qui fate partire un raggio immaginario di Luce che si proietti verso l'alto oltre la sommità del capo fino a raggiungere una entità impalpabile sopra di voi ed identificatela con il Corpo Causale che vi sovrasta. Visualizzate infine un punto di Luce in mezzo alla fronte che si allarghi sempre di più e che si sprigioni in tanti fili di Luce diretti verso l'alto in tutte le direzioni, con effetto antiorario e che vi Colleghi a tutte le Anime di Buona Volontà sulla Terra, come fosse un reticolato di fili di Luce espansivo ed immenso che vi Colleghi al Tutto. A questo punto la disposizione dei vostri Corpi

dovrebbe risultare allineata, la schiena ben dritta, i centri energetici altrettanto allineati lungo la schiena e la disposizione d'Animo ottimale. A questo punto entrerete nel profondo della meditazione e vi si chiederà di “*non pensare a niente*”...niente di niente. Solo rimanere in ascolto. Verificherete soggettivamente che persistere in uno stato di *calma attiva* assoluta sarà molto più ostico di quel che possiate pensare perché la Mente inizierà a distrarsi e immagini indesiderate, ma non necessariamente sgradite, inizieranno ad appalesarsi capricciosamente nella Mente distraendovi dall'Intento di “creare il Vuoto Mentale” che è tutt'altro che vuoto perché costituirà la Culla delle intuizioni e della Coscienza più elevata che nel tempo acquisirete. Per aiutarvi nella pratica potreste disporre davanti a voi una candela: nel caso in cui l'attenzione vigile focalizzata sul “*non pensare*” venisse disturbata da pensieri intercorrenti sarà possibile aprire leggermente le palpebre ed osservare la fiamma osservandola per richiamare la concentrazione nuovamente su Sé stessi e dissipare i pensieri parassitari. La candela peraltro richiama l'elemento “*fuoco*” che rappresenta tantissimi aspetti positivi sottili ed in primo luogo la Vita e l'Energia del Fuoco della Volontà. Essa costituisce dunque un valido ausilio anche per favorire la concentrazione nelle prime sessioni di meditazione ma anche quando si sarà diventati più esperti e pratici. Se riuscirete ad entrare in contatto con la profondità del silenzio in voi stessi avrete creato la condizione ottimale per iniziare a percepire gli stimoli, i messaggi, e le intuizioni che l'Universo vorrà favorirvi. Come foste una tazza piena di liquido stagnante: se voleste riempirla di un buon thé dovrete vuotarla, ripulirla e mantenerla vuota e solo allora potreste fare spazio al thé versandolo dentro. Siete arrivati dunque al punto in cui lo spazio si fa profondo e nessuna interferenza disturba la vostra quiete nel rilassamento più assoluto. Qui le tecniche di meditazione possono diversificarsi poiché esistono due tipologie di meditazione: la meditazione “*con seme*” e quella “*senza seme*”. Nel caso della prima inizierete a visualizzare e concentrarvi su uno specifico concetto/oggetto sviscerandolo progressivamente ed analizzandolo in profondità come fosse una cipolla dalla quale rimuoveste progressivamente gli strati fino ad arrivare al suo nucleo, acquisendo intuizioni e nozioni in merito; nel caso della seconda invece non dovrete immaginare nulla: dovrete rimanere esclusivamente in ascolto con disposizione aperta alle “Energie Solari” e con tale espressione intendiamo le intuizioni derivanti dall'Alto, il contatto con il Sé Superiore ed il Corpo Causale e l'iniziale dialogo con l'Anima e le sfere spirituali superiori. La Meditazione con seme può essere utile qualora voleste discernere meglio e di più in relazione ad uno specifico oggetto/concetto che vogliate approfondire. La Meditazione senza seme è aperta all'immersione ascendente priva di qualsiasi fine specifico: pura ascensione nel contatto con il Sé Superiore. Talora, come suggerisce Igor Sibaldi nelle sue opere^{2,3}, è possibile anche entrare in uno stato di comunicazione fluente ed immaginifico con quelli che egli denomina i Maestri Invisibili, liberamente visualizzabili nella nostra Mente e consistenti ovvero nel Noi “*in una dimensione più grande e Consapevole*” ma che comunque si costituiscano sempre quale contatto con il Sé Superiore o Corpo Causale. Al di là delle denominazioni il concetto risulta comunque coerente: aprirsi alla metafisica del Sé senza sbarramenti e soprattutto lasciando fluire il decorso dei Pensieri e delle Intuizioni in un'onda Armonica di suggestioni orientate all'accesso alla nostra preziosa sfera spirituale. L'esercizio può durare inizialmente circa 10 minuti; nel tempo potrete poi estenderne la durata una volta divenuti pratici. Concluderete questo momento di Meditazione con la recitazione di 3 ulteriori “*AUM*” e con l'apertura degli occhi ed un progressivo scioglimento delle parti del Corpo fino al recupero del pieno stato di vigilanza attiva. Tale pratica andrà ripetuta più volte, periodicamente e con dedizione, poiché inizialmente i risultati saranno pressoché apparentemente non verificabili. Nel tempo constaterete invece che germoglieranno frutti molto interessanti e utili. Ma servirà un po' di tempo: dunque non scoraggiatevi come già detto più volte. I frutti più interessanti saranno le “*Intuizioni*”, ovvero concetti che sembrerete acquisire quasi come fossero “piovuti dal Cielo”, e “*risposte vere e proprie*” che possano dirimere eventuali vostri dubbi o perplessità e che perverranno a Voi durante la Meditazione con una fluidità di Pensiero lucido inaspettato. Dunque la Meditazione è anche una sorta di straordinario momento in cui disporsi con l'animo rivolto a “*chiedere*” per *ottenere*, ma non chiedere pedissequamente o in modo cantilenato con la desolazione di chi non possa ottenere: al contrario, chiedere con l'attitudine all'apertura più totale della Mente,

nell'attesa e nella fiducia dell'arrivo di una Cosciente risposta. D'altra parte il Maestro Gesù fu esplicito nel dichiararlo: “*Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto*”⁵. Accompagnare la Meditazione con aromi di incenso o oli essenziali graditi all'olfatto può favorire la meditazione stessa e renderla un momento ancor più piacevole. In particolare gli aromi di lavanda e ravensara sono considerati particolarmente utili per la purificazione degli ambienti. In ogni caso si rinvia a testi specializzati del caso per approfondimenti in aromaterapia.

I frutti della Meditazione

Come già accennato i frutti della Meditazione possono consistere in *Intuizioni* brillanti o vere e proprie *risposte* fluide ai più disparati interrogativi. La risultante di una Meditazione costante, al di là dei concetti e contenuti conseguiti e correlati al suo esercizio, può comunque essere concepita in modo ancora più interessante ed ampio. La Meditazione assidua infatti ci dispone in modo da “*Progredire in modo ascendente*” nella fortificazione e scoperta del Sé Superiore. Ci rende quindi sempre più *saldi*, saggi, irremovibili ed imperturbabili nelle difficoltà. Se ben praticata possiamo dunque acquisire progressivamente una Pace interiore ed una serenità che ci porti a poter affermare, facendosi forza, in definitiva che “*Io sono il padrone della mia Anima*”, proprio come Nelson Mandela era solito ripetere durante i suoi anni di prigionia rileggendo a voce alta la poesia intitolata “*Invictus*” di William Henley, che si conclude proprio con il versetto suddetto. Il concetto di saldezza è un cardine sostanziale nella formazione esoterica applicata e lo approfondiremo più avanti. La Meditazione può dunque agire non solo a livello dei 5 Corpi plasmandoli verso una maggiore saldezza ed equilibrio ma favorire una *forma mentis* particolarmente vantaggiosa agendo proprio anche alla radice della plasticità neuronale riconfigurando i percorsi neurali e gli engrammi mnemonici al fine di renderci migliori nell'attitudine ad un Buon Pensiero ed una Buona Azione. Nel tempo dunque può costituirsi davvero come un potente anti-stress o antidepressivo anche nel senso più pratico del termine poiché va a stimolare proprio la parte migliore del nostro apparato neurologico deputato e correlato al Pensiero ed alla Mente, fugando progressivamente i concetti di preoccupazione, timore, paura, nostalgia, malessere, ansia etc.. Con questo non si vuol certo affermare che sia “la panacea” della Mente e delle problematiche ad essa associate: chiaramente ogni caso, specialmente se patologico, andrà affrontato in modo congruo con tutto l'ausilio degli specialisti e delle cure del caso. Ma al di là di situazioni patologiche ed anche in condizioni patologiche, purché sotto supervisione del professionista specialista, la Meditazione, se correttamente praticata, costituirà una vera e propria “palestra” del Buon Pensiero che volga alla Buona Azione e sarà dunque di sostegno per tutti gli individui di “Buona Volontà” che ad essa vogliano accostarsi.

N.B.: esistono tante forme pratiche di Meditazione. In questo capitolo abbiamo accennato esclusivamente ad un modello sintetico ed essenziale, pragmatico e basilare per chiunque voglia accostarsi a questa pratica. Molte discipline e filosofie esoteriche, religiose, spirituali offrono proprio delle procedure molto dettagliate, che vanno apprese con dovizia e precisione, con specifiche ritualità, posture e complementi fisici d'appoggio o di sostegno che prevedano vere e proprie modalità specifiche di applicazione. Basti pensare ad esempio alle meravigliose pratiche meditative derivanti dall'insegnamento di Paramahansa Yogananda che fondò la Self Realization Fellowship. Dunque “molte sono le Vie” e da molte strade si può pervenire alla meta. Come disse il maestro Gesù: “*chi non è contro di noi, è per noi*”⁶.

1) “*AUM*”, dagli insegnamenti del Maestro Morya – 1936. Edizioni Nuova Era.
2) “*I Maestri Invisibili*”, Igor Sibaldi – Oscar Mondadori (ultima edizione 2021)

- 3) *“L’arca dei nuovi Maestri”*, Igor Sibaldi – 2016. Edizioni Mondadori.
- 4) *“Trattato di Magia Bianca”*, A. Bailey (titolo originale *“A Treatise on White Magic”*), Copyright 1951 by LUCIS TRUST, New York. Copyright 1992 by LUCIS TRUST, Ginevra. Prima edizione inglese 1934. Prima edizione italiana 1951. Terza edizione italiana 1988. Quarta edizione italiana 1993. Editrice NUOVA ERA, Roma
- 5) Luca 11, 9
- 6) Marco 9, 40

*“Ho scoperto una tremenda legge
che lega il colore verde,
la quinta musicale ed il calore.”
Gustavo Adolfo Rol*

I Mantra e la Musica.

Tutto può essere concepito in termini di frequenza, vibrazione, risonanza e variabili termodinamiche ad esse annesse. Tutta l'Energia e la Materia “*risuonano*” ferventemente.

Nella pratica della Meditazione i mantra assumono un ruolo rilevante.

Il termine “mantra” deriva dal sanscrito e definisce uno “*strumento del pensiero che assume una valenza sacra ed Agisce*”. Il termine deriva dall'insieme di due particelle: il verbo sanscrito *man* (“*pensare*”), unito al suffisso che corrisponde all'aggettivo sanscrito *krt* (ovvero “*che agisce*”). I mantra sono vere e proprie espressioni, verbalizzazioni, poesie, affermazioni che si caricano di sacralità con l'intento di elicitare una risonanza divina ed agire coerentemente nella Realtà. Potremmo assimilarle ad una sorta di “*preghiera*” classica ma sarebbe riduttivo. Il mantra è uno strumento potente che permette a chi lo reciti di ingenerare Energia spirituale e motivare il Pensiero stesso e la relativa incidenza sulla materia. Spesso assume una musicalità che lo rende particolarmente gradevole anche solo all'ascolto in sé. La musicalità ne esalta l'effetto di risonanza per cui esso “*vibra*” con maggior forza e si libera nell'etere ingenerando frutti positivi. Sant'Agostino affermava che “*chi canta prega due volte*”. In un certo senso aveva afferrato e proferito con una semplice espressione un concetto che è affine ai mantra che spesso vengono associati al canto ed alla musica.

La funzione del mantra è quella di esaltare una Dimensione spirituale specifica ed invocarla con forza nella Realtà. Assume dunque una valenza da un lato rituale, dall'altro corroborante un Pensiero. I mantra possono essere integrati nella Meditazione e le filosofie orientali ne sono ricche. Il mantra inoltre induce una vibrazione fonetica e si assesta su specifiche frequenze d'onda musicale. Si tratta dunque di un meraviglioso strumento utile nella Progressione individuale ed al contempo ci permette di ricordare i contenuti cruciali dello stesso che spesso contengono valore profondo.

Fare propri alcuni mantra è importante poiché la risonanza che essi producono nella Realtà circostante e nella dimensione soggettiva di chi ripetutamente nel tempo li pronuncia è concretamente fattiva. Non si tratta di poesie finalizzate al diletto ma di veri e propri “*invocazioni*” rafforzative della Volontà e della Spiritualità.

Il Mantra del Tibetano, che ho personalmente fatto mio, recita nel seguente modo:

Io sono un punto di luce entro una Luce più grande.

Io sono un rivolo di energia d'amore

entro la corrente dell'amore divino.

Io sono una favilla di Fuoco sacrificale

focalizzata entro l'ardente Volere di Dio.

E così io sto saldo.

Io sono una via mediante la quale gli uomini

possono pervenire alla meta.

Io sono una sorgente di forza che li rende capaci di star saldi.

Io sono un raggio di luce che splende sulla loro via.

E così io sto saldo.

*E stando così saldo, mi volgo
E percorro in tal modo le vie degli uomini
E conosco le vie di Dio.
E così io sto saldo*

Personalmente trovo questo mantra non solo meraviglioso sotto il profilo estetico ma sintetico nella dipanazione dei contenuti spirituali pur calati nella Realtà quotidiana. Esso costituisce un vero e proprio “inno alla saldezza” ed alla forza che devono irremovibilmente caratterizzare l’individuo rivolto alle Altezze. Ripetere mnemonicamente questo mantra al risveglio e prima di assopirsi la sera costituisce un vero e proprio balsamo per lo spirito. Il potere delle Parole è grande e ripetendo queste parole così belle e forti ci si immedesima in esse progressivamente diventandone parte. Ecco dunque che il mantra diventa parte integrante di chi lo esprime contribuendone ad accrescere la Forza e la Saldezza, come in questo caso.

Il “*Padre Nostro*” insegnatoci dal Maestro Gesù è una preghiera classica che ci ricorda l’amore e l’appartenenza alla Divinità. Indipendentemente dalla confessione religiosa, pur nella traduzione in italiano non così brillante e fedele, si costituisce anche esso come uno strumento che ci riporti ad un Equilibrio delle parti ed al perdono dell’altro.

La cosiddetta *Grande Invocazione* sempre appartenente al Tibetano, scritta per mano di Alice Bailey, recita nel seguente modo:

*Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca Luce nelle menti degli uomini.
Scenda Luce sulla Terra.*

*Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio
Affluisca Amore nei cuori degli uomini.
Possa Cristo tornare sulla Terra.*

*Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto
Il Proposito guidi i piccoli voleri degli uomini;
Il Proposito che i Maestri conoscono e servono.*

*Dal centro che vien detto il genere umano
Si svolga il Piano di Amore e di Luce.
E possa sigillare la porta dove il male risiede.*

Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano il Piano sulla Terra

Questo mantra, anche esso da recitare quotidianamente, rafforza il rapporto tra la Realtà e la Divinità, invocando pienamente una correlazione tra le due con l’invocazione al ripristino dell’Equilibrio del cosiddetto *Piano di Luce*, ovvero del Bene più sommo e profondo che originerebbe dalla Mente di Dio, riflessa nel Cuore degli uomini e concretizzantesi nelle singole individuali Volontà di ogni essere umano proattive nell’ingenerazione di una Realtà rinnovata caratterizzantesi per vero Amore, in presenza del quale il male non possa prevalere mai e venga respinto saldamente.

Di mantra ve ne sono numerosi in tantissime filosofie e correnti di Pensiero Evolutive e spirituali. Chiaramente questi ai quali abbiamo accennato sono esempi rilevanti. Ognuno di noi deve far propri i mantra che sente risuonare: essi saranno dei validi alleati nella Progressione interiore, nella Meditazione e nel contatto con il Sé Superiore. Saranno quelle note musicali che permetteranno all'individuo di sfruttarne la dolcezza e la risonanza a favore di un vantaggio costruttivo progressivo.

Abbiamo riportato dei mantra particolarmente rilevanti e noti in alcuni ambiti filosofici e spirituali.

La musica svolge un ruolo ad essi interrelato ma, indipendentemente da essi, si costituisce anche essa, qualora foriera di contenuti melodici qualitativi, quale strumento potente per permetterci un maggiore contatto con il Sé Superiore. La musica permette l'armonizzazione dei Corpi, in particolar modo di quelli Emotivo e Mentale. Grazie ad alcuni studi scientifici realizzati mediante tecniche di neuroradiologia è stato dimostrato come, ad esempio, suonare uno strumento musicale coinvolga l'intera corteccia cerebrale in modo orchestrato permettendone una attivazione elettrica e vivace senza paragoni. Anche la musica dunque è uno strumento potente. Ecco perché si consiglia vivamente di avvicinarsi a forme di musica particolarmente suggestive e inebrianti per lo spirito. Un esempio lampante in tal senso sono le opere meravigliose di Johann Sebastian Bach, maestro impareggiabile di melodia e composizione. Chiaramente ognuno avrà le sue preferenze ma appare evidente come la musica possa esercitare una forza o sprigionare un'Energia ed un benessere rilevanti. Dunque impariamo ad apprezzare quella musica qualitativa che ci infonda benessere, evitando esperimenti cacofonici musicali mal riusciti che il grande maestro Franco Battiato definirebbe senza mezzi termini "immondizie musicali"¹.

Vi sono poi speculazioni specifiche in relazione ai brani musicali sviluppati su frequenze specifiche di 432 Hertz, che secondo alcuni autori, permetterebbero una migliore "sintonizzazione" con il Sé Superiore ed una elevazione dello spirito e della qualità della meditazione nonché un rilassamento del Corpo Fisico in particolar modo in relazione agli stati d'ansia. Non esistono chiaramente studi scientifici che dimostrino questa asserzione in modo rigoroso e la pochissima letteratura scientifica in merito non risulta effettivamente dirimente. Esistono però studi che dimostrano, indipendentemente dalle frequenze specifiche, il beneficio della musica in senso terapeutico e questo valore aggiunto appare evidente. Senza dover necessariamente invocare le frequenze di 432 Hertz o i cosiddetti "toni binaurali" spesso citati in ambiti psicologici sperimentali (si consultino le fonti reperibili in merito), è sicuramente appropriato affermare che nutrirsi di quelle frequenze giustapposte ed armonicamente ordinate, piacevolmente emozionanti di quelle composizioni musicali così splendide che ci facciano sorridere, ballare, emozionare, fantasticare e sognare, sia una concreta e reale possibilità di ausilio pratico al benessere dei 5 Corpi.

In relazione più specificamente all' "AUM", esso costituisce una particella complessa ed esclusiva. L' "AUM" o "Om" infatti è la verbalizzazione che accompagna la Meditazione. Essa richiama con il suo tono e le sue frequenze la vibrazione primordiale (istituivamo un parallelismo con la radiazione cosmica primaria in precedenza). Dunque uno speciale riguardo va riservato all' "AUM". Questa espressione infatti riflette l'*Equilibrio Universale* e avrebbe, tra gli altri, un intento orientato a permettere all'individuo che si ponga in atteggiamento meditativo di riunirsi all'Uno e quindi anche al Sé Superiore. Il Maestro Tibetano² afferma che durante l'espiazione prolungata dell' "AUM" sia necessario concepire il *Principio*, la *Durata*, e la *Fine* del Tutto, tenendo bene in Mente questa concezione durante la sua verbalizzazione nella sua sequenzialità come se in una sola espressione potessimo contemplare e sintetizzare il Tutto nel suo divenire. L'espressione dell' "AUM" è inoltre equilibratrice anche sul Corpo Fisico poiché prolungando l'espiazione determina una serie di effetti fisiologici calmanti per l'organismo prolungando di fatto l'espiazione.

Sfruttare dunque le frequenze della buona musica e sintonizzarsi su di esse può essere di grande giovamento al singolo praticante, non solo in termini piacevolmente ludici ma anche in termini più sottili; “*risuonare armonicamente*” anche in senso stereofonico ed udibile favorirebbe dunque il Benessere generale dei 5 Corpi, ulteriore vantaggio per l’Elevazione nel Contatto con il Sé Superiore.

- 1) Citazione dal testo del brano “*Bandiera Bianca*”, Franco Battiato – Dall’album intitolato “*La voce del padrone*” – EMI Italia
- 2) “*Trattato di Magia Bianca*”, A. Bailey (titolo originale “*A Treatise on White Magic*”), Copyright 1951 by LUCIS TRUST, New York. Copyright 1992 by LUCIS TRUST, Ginevra. Prima edizione inglese 1934. Prima edizione italiana 1951. Terza edizione italiana 1988. Quarta edizione italiana 1993. Editrice NUOVA ERA, Roma

*“Ciascuno metta al servizio degli altri
il dono che ha ricevuto,
come buoni amministratori
della multiforme grazia di Dio”
Simone detto Pietro¹*

Il Servizio

Questo capitolo chiude il testo con la risoluzione pratica definitiva (ma non ultima): il *Servizio*. Con il termine Servizio si intende *“l’operatività finalizzata ad un Bene generalizzato e possibilmente Superiore”*. Con questa espressione impliciamo necessariamente il coinvolgimento dei concetti di attività fattiva, impiego di Energie e Sforzo, applicazione pratica orientata alla realizzazione di una risultante o prodotto benefico per Sé e per gli altri. Dunque per svolgere un Servizio sarà necessario impegnarsi e approfondire delle Energie. L’attività del Servizio implica l’assunzione di Responsabilità, previa neutralizzazione di eventuale paura correlata, e la profusione di un pacchetto dedicato di Energie impegnative. L’opera realizzata deve poter risultare di Beneficio per Sé e/o per gli altri in modo disinteressato. Svolgendo un Servizio nei confronti del prossimo si realizza un’Analogia con il contatto benefico con il Sé Superiore: così come si realizzi un rapporto di Armonia nel ricongiungimento con il Corpo Causale e l’Anima con beneficio per il Sé Integrato, allo stesso modo offrendo un servizio al prossimo si armonizza l’attività dei 5 Corpi a sostegno di altre Persone ed Anime *“sul Percorso”*. Si tratterebbe dunque dell’innescamento o prosecuzione di una spirale di mutuo soccorso ingenerante Bene in un circolo virtuoso. Il Servizio non è né facile, né scontato: come già detto è un *impegno*. Permette dunque di misurare i nostri limiti, prenderne Coscienza e superarli effettuando quella che in termini esoterici potremmo definire l’Azione di *“transmutazione”* che in termini alchemici classici è riferibile ad una ipotetica, fantasiosa attività dell’Alchimista di riuscire a *trasformare il metallo grezzo in oro*. Il Servizio è una forma di transmutazione: i nostri limiti vengono superati, la nostra pigrizia viene abbandonata, la parte riluttante di noi viene ripudiata a favore di una Azione concreta e bilanciata che porti reale e fattivo Beneficio a chiunque ne abbia necessità. In tal modo favoriamo proprio la suddetta trasformazione rendendo ciò che è metallo grezzo (i nostri limiti) in vero e proprio oro (la risultante benefica). A sua volta il Servizio costituisce il presupposto per un maggiore *“ordine termodinamico”* in senso lato, ovvero rende la Realtà migliore ed anche più funzionale *riducendo la progressione dell’entropia universale* e quindi innescando un vortice virtuoso di benefici a cascata per la collettività. Ecco dunque che i concetti visti nella precedente sezione del testo si riaffacciano e concretizzano nella tangibile fattività utile operativa di ogni giorno. Inoltre il Servizio può essere concepito in modi disparati e variegati e possibilmente sempre in linea con le Leggi di Sintonia, Essenzialità e Bipolarità: un qualsivoglia servizio svolto a favore di un Bene Superiore e collettivo non deve necessariamente implicare la denaturalizzazione del soggetto operativo; esso infatti può configurarsi in modo affine alle capacità del soggetto stesso ed in Armonia con i suoi principi, la sua mentalità, le sue capacità fisiche: ad esempio un medico che desideri e sia portato a svolgere quella mansione (sintonia) potrebbe essere un semplice tecnico burocrate, infastidito dal sistema in cui opera ed orientato esclusivamente ad emettere prescrizioni ed impegnative in modo automatico ai pazienti, oppure può svolgere la sua Attività con Mente e Cuore nella dedizione al malato con quel pacchetto di Energia ed attenzione in più che facciano tutta la differenza nella *realizzazione efficace* del rapporto medico-paziente e nei *risultati terapeutici* ottenuti e senza dover assurgere a livelli di sperimentazione fantasiosamente inarrivabili (essenzialità); ad una qualsiasi attività, anche quella del medico portato ad esempio, sarà necessario alternare momenti di quiete e di riposo astenendosi dall’attività stessa per potersi ricaricare e riposare per ripartire successivamente ancora più energizzati in un nuovo, ulteriore ciclo di attività (bipolarità). Come possiamo vedere dunque *“i conti tornano”* (o meglio *“possono tornare”* se desiderassimo *“farli tornare”*) se osservati da una Sapienza prospettiva ed il *“velo di Maya”*, pur non potendo essere definitivamente lacerato e strappato via, può se non altro essere alzato e spostato, come fosse la *“tendina di una finestra”*, per poter guardare *“al di là”* (Μετά τα) della superficie apparente, scorgendo nella Realtà un livello che Dante Alighieri definirebbe anagogico. Acquisendo quella Coscienza elevata nel contatto con il Sé Superiore sarà dunque possibile scorgere la Realtà con *“occhi diversi”*, come il protagonista

del film “*The Matrix*”¹, Neo, che quando assume piena e definitiva Coscienza riesce ad osservare “*al di là*” dell’illusione apparentemente reale modificandone i parametri e gli effetti informatici, riducendo anche all’essenziale lo sforzo profuso nella interazione con essa.

Quanto detto fin’ora implica necessariamente anche una attività di ricerca strettamente personale. Mi spiego meglio. L’attività di Servizio non deve essere concepita come un “fioretto francescano”, una “scure oberante”, “un’attività avvilita”, “un dovere demoralizzante”. Quante volte quotidianamente sentiamo ripetere tutto attorno a noi l’“anti-mantra” di persone che esclamino: “*Che rottura di palle!*”. Per quanto volgari alcuni termini o espressioni che io abbia usato in questo testo nel significante sono necessariamente funzionali all’esemplificazione diretta e concreta. Innestare nella realtà l’anti-mantra concettuale della “noia” e del *malessere* è il modo più sbagliato di Progredire. Tornando al concetto che volevasi formulare sarà necessaria una attività di ricerca personale al fine di orientarsi al meglio verso l’acquisizione di Consapevolezza relativa al ruolo di Servizio (in correlazione dunque con il concetto già accennato in principio di Mission esoterica) in assenza di una reale dimensione noiosa o demoralizzante. In tal caso non costituirebbe più servizio ma una vera e propria storpiatura del Sé quale forzatura innaturale. Sarà dunque necessario fare un esame molto approfondito, e dunque possibilmente progredire in quel cammino di ascesa per il ricongiungimento con il Sé Superiore attraverso l’uso di tutti gli strumenti a nostra disposizione già citati, che ci permetta di comprendere “*in quale ruolo*” sia ottimale la nostra funzione di Servizio nel contesto della Mission esoterica. Sarà dunque necessario “scavare in profondità”, essere onesti con Sé stessi, sperimentare ove possibile il più possibile fino a trovare “*l’abito giusto con la taglia giusta*”, e quindi assumere Consapevolezza delle proprie potenzialità e del proprio Ruolo per poi profonderlo in Servizio attivo rivolto al Bene per Sé e per gli altri. Questo non vuol dire che lo svolgimento del Servizio, come già accennato, non implichi fatica ed impegno, ma non necessariamente “disonia”, ovvero disarmonia con la propria dimensione caratteriale, personale, individuale, soggettiva ed oggettiva. In tal senso il Servizio può essere informato in modo interessante dall’Eros. Coinvolgendo questo concetto la speculazione si fa necessariamente più articolata ma non necessariamente più complessa. L’Eros è un concetto estremamente ampio che chiaramente non possiamo definire in questa sede per ovvi motivi di spazio e opportunità. Se potessimo sintetizzarne una sorta di definizione potremmo descriverlo come una sorta di “*Forza motrice intrinseca che ci spinga ad Agire per il Puro Piacere intrinseco di quell’Azione*”. L’Eros viene associato all’Amore e si alimenta di Amore. È dunque quella forza che brucia al fuoco dell’Amore passionale che ci spinge a creare Meraviglie operativamente fattive e concrete modificando la Realtà. Una qualsiasi attività può essere concepita con o senza Eros. In quest’ultimo caso la qualità di quella attività, se affine al soggetto e dunque “in sintonia” con esso, produrrà risultati molto più soddisfacenti e brillanti della prima. Una qualsiasi Azione informata dall’Eros che abbia alla base l’Amore costituirà un vero e proprio “piccolo capolavoro” operativo. Alcune cose sono meravigliosamente belle da realizzare proprio per il puro piacere dell’Eros. Prendiamo in considerazione proprio la stesura e l’elaborazione del presente testo: redigere questa piccola opera ha richiesto e richiede al sottoscritto una notevole profusione di forza, attenzione, concentrazione, Energia ed anche impiego di tempo e risorse sottratto ad altre attività; eppure l’idea che questo libricolo possa essere d’ausilio in un contesto “*più grande*” con finalità Evolutive a vantaggio di chi ne usufruisca con la lettura, rende l’impegno profuso una attività gradevole informata dalla forza motrice di una carica di Eros immenso che mi spinge a proseguire a scrivere nell’esaltazione del piacere di scrivere. Forse questa piccola opera non la leggerà mai nessuno; forse la leggeranno alcuni; forse la leggeranno in molti. Questo importa relativamente da una prospettiva “Erotica”: la stesura del testo è intrinsecamente deliziosa in relazione al puro piacere dello scrivere animato dell’ideazione disinteressata, informata dal desiderio di “essere di sostegno”, “essere d’aiuto”, e quindi “*aiutare le persone*”, ricongiungendosi all’iniziale concetto già citato di Mission exoterica ed esoterica. L’Eros informa con potenza l’attività: esso costituisce una forza motrice motivante che è corretto ricercare e approfondire nell’attività che si desidera realizzare. Conciliando e coordinando dunque *Amore, Eros, Volontà, Impegno, Energia, Dedizione* si ingenerano *Meraviglie*. Ognuno di noi avrà dunque la possibilità di cercare l’Azione più consona relativa al congruo Servizio del caso. La sperimentazione ci porterà a trovare necessariamente qualcosa e qualora non riuscissimo a trovare subito qualcosa, ci permetterà di “*discernere*” e comprendere meglio e più a fondo il nostro Sé, proiettandoci sempre nella tendenza al Sé Superiore. Quindi nella ricerca della propria Mission, e del Servizio in relazione alla Mission, dovremo mettere in conto tanta ricerca del contatto con il Sé Superiore, tanta sperimentazione attiva e possibilmente l’uso e la percezione dell’Eros che potrebbe avere una funzione non solo proattivante ma anche “rabdomante” qualora ancora non si sia identificata la Dimensione appropriata e la Funzione da Svolgere.

Inutile dire come il Servizio possa letteralmente “*cambiare l’intera Realtà*” agendo termodinamicamente sui suoi vettori e componenti. Se io imprimo una forza ad una biglia al fine di farla traslare orizzontalmente su un

piano tale biglia percorrerà una traiettoria fino ad un determinato punto dello spazio e fin quando non si esaurirà la sua quantità di moto per attrito volvente. Se noi Agiamo nella Realtà operando attivamente e con Eros nel Servizio, nel contesto della nostra Mission, una volta identificata, saremo biglie scagliate con una forza specifica che andranno a colpire punti target di una Realtà necessitante modifiche, che necessariamente diverrà più armonica, meno entropica, più amorevole ed anche probabilmente più funzionale. Immaginate l'assunzione di Coscienza da parte di uno, cento, mille, un milione, un miliardo 7 miliardi di Anime. Cambierebbe tutto. Si procederebbe verso una Nuova transizione di stato dell'Essere Umano. Al momento siamo ben lungi da tutto ciò. Si parla tuttavia di Risveglio delle Coscienze ed anche dell'Inconscio Collettivo, un concetto di difficile definizione ma che potremmo sinteticamente descrivere come la Coscienza di tutti noi collegati assieme. Immaginate se l'orientamento del Noi fosse globale. Quale armonia del Cosmo ne scaturirebbe? Una sorta di immaginario fantascientifico utopico in cui ogni singola Anima sarebbe orientata al Servizio al prossimo ed informata dall'Eros dell'attività filosofale della transmutazione del metallo grezzo in Atti benefici "d'oro". Sarebbe semplicemente: un *Paradiso*. Forse in tal senso il Maestro Gesù affermò: *"Il regno di Dio non viene in maniera che si possa osservare; né si dirà: "Eccolo qui" o: "Eccolo là"; poiché, ecco, il regno di Dio è dentro di voi"*³.

Dipende dunque tutto da Noi: se lo volessimo il Paradiso potrebbe *"essere in mezzo a Noi"*. Le domande da porsi e le risposte da conseguire sono innumerevoli ed il Percorso per alcuni risulterà particolarmente lungo, per altri meno, per alcuni irto e dissestato, per altri meno. Per certo la soluzione è già nel principio stesso: *iniziare a Percorrere quella Via*, senza sapere di preciso ove essa ci porterà, contemplando con un *atto di Fede* che quei passi conducano alla piena *realizzazione del Sé* nel conseguimento del contatto con il Sé Superiore e la realizzazione del *Paradiso interiore* sulla Terra.

1) 1 Pietro 4:10-11

2) <https://www.imdb.com/title/tt0133093/>

3) Luca 17, 20-21

APPENDICE

Bibliografia essenziale

- Si consulti l'intera opera monumentale di Alice Bailey. Editrice NUOVA ERA Via Antagora, 10 - 00124 Roma
www.bailey.it
 - *Iniziazione umana e solare.*
 - *Lettere sulla meditazione Occulta.*
 - *La coscienza dell'atomo.*
 - *Trattato sul Fuoco cosmico.*
 - *La luce dell'Anima.*
 - *L'Anima e il suo meccanismo.*
 - *Trattato di Magia bianca.*
 - *Da Betlemme al Calvario.*
 - *Il Discepolato nella Nuova Era (2 vol.)*
 - *I problemi dell'umanità.*
 - *Il ritorno del Cristo.*
 - *Il destino delle Nazioni.*
 - *Trattato dei Sette Raggi: Vol. I - Psicologia esoterica, Vol. II - Psicologia esoterica, Vol. III - Astrologia esoterica, Vol. IV - Guarigione esoterica, Vol. V - I Raggi e le Iniziazioni*
 - *L'illusione quale problema mondiale.*
 - *Telepatia e il Veicolo eterico.*
 - *L'esteriorizzazione della Gerarchia.*
 - *Dall'Intelletto all'Intuizione.*
 - *L'educazione nella Nuova Era.*
 - *Autobiografia incompiuta.*
 - *Le Fatiche di Ercole*

- *“L’Insegnamento del Tempio”* vol, 1, 2, 3, Francia La Due (Titolo originale: *“The Teachings of The Temple”*) prima edizione 1925, seconda edizione 1948 – in italiano, prima edizione 2001. Edizioni Synthesis

- *“Mondo del Fuoco, vol. 1”*, dagli insegnamenti del Maestro Morya - 1933. Edizioni Nuova Era.
- *“Mondo del Fuoco, vol. 2”*, dagli insegnamenti del Maestro Morya - 1934. Edizioni Nuova Era.
- *“Mondo del Fuoco, vol. 3”*, dagli insegnamenti del Maestro Morya - 1935. Edizioni Nuova Era.
- *“Cuore”*, dagli insegnamenti del Maestro Morya - 1932. Edizioni Nuova Era.
- *“Foglie del Giardino di Morya”*, vol. 1, dagli insegnamenti del Maestro Morya – 1924. Edizioni Nuova Era
- *“Foglie del Giardino di Morya”*, vol. 2, dagli insegnamenti del Maestro Morya – 1925. Edizioni Nuova Era
- *“AUM”*, dagli insegnamenti del Maestro Morya – 1936. Edizioni Nuova Era

- *“La Chiave della Teosofia”*, Helena. P. Blavatsky - 1889.

- *“Tavola di smeraldo”*, Ermete Trismegisto.

- *“Yogasutra”*, Patañjali – edizione italiana 2015. Edizioni Nuova Universale Einaudi.

- "Teosofia - Un'introduzione alla conoscenza soprasensibile del mondo e del destino dell'uomo", Rudolf Steiner - 1922. Carlo Aliprandi, Milano.
- "Dalla cronaca dell'akasha", Rudolf Steiner - 1913. Bontempelli e Invernizzi, Roma.
- "La scienza occulta nelle sue linee generali", Rudolf Steiner - 1932. Giuseppe Laterza & Figli, Bari.
- "Il Doppio Eterico", Arthur Powell (titolo originale: "The Etheric Double") – edizione italiana 1996. Macro Edizioni
- "De la causa, principio et Uno, Dialogo Quinto" G. Bruno – 1584
- "I Maestri Invisibili", Igor Sibaldi – ultima edizione 2021. Oscar Mondadori
- "L'arca dei nuovi Maestri", Igor Sibaldi – 2016. Edizioni Mondadori.
- "La Specie Nuova", Igor Sibaldi – 2017. Edizioni ROI.
- "Le Porte dell'Immaginazione", Igor Sibaldi - 2018. Edizioni TLON.
- "Il libro di Draco Daatson", Salvatore Brizzi. Antipodi edizioni.
- "Il libro di Draco Daatson – il regno del fuoco", Salvatore Brizzi. Antipodi edizioni.
- "La Mente Quantica", Vincenzo Fanelli – 2015. Macro Edizioni
- "Il Potere della Programmazione quantica", Vincenzo Fanelli - 2018. Macro Edizioni
- "Experimental nonlocal and surreal Bohmian trajectories"; Sci. Adv. 2, e1501466 (2016). D. H. Mahler, L. Rozema, K. Fisher, L. Vermeyden, K. J. Resch, H. M. Wiseman, A. Steinberg
- "Physics of Life Reviews" 11 (2014) 39–78; S.Hameroff, R.Penrose.
<https://doi.org/10.1016/j.plrev.2013.08.002>
- "Negozia in situazioni difficili", William Ury (Titolo originale "Getting past no: Negotiating with Difficult People") – prima edizione inglese 1993; edizione italiana 2009. Edizioni Unicomunicazioni.it
- "La Grande Via", Franco Berrino – 2017. Edizioni Mondadori.
- "Il Cibo della Saggezza", Franco Berrino – 2020. Edizioni Mondadori.

Filmografia essenziale

- "Nirvana", 1997; <https://www.imdb.com/title/tt0119794/>
- "Doctor Strange", 2016; <https://www.imdb.com/title/tt1211837/>
- "Interstellar", 2014 <https://www.imdb.com/title/tt0816692/>
- "Cloud Atlas", 2011; <https://www.imdb.com/title/tt1371111/>
- "The Equalizer", 2014; <https://www.imdb.com/title/tt0455944/>
- "Lanterna Verde", 2011; <https://www.imdb.com/title/tt1133985/>
- "Matrix", 1999; <https://www.imdb.com/title/tt0133093/>
- "La Crisi", 1992; <https://www.imdb.com/title/tt0104025/>

Copyright ©: *Paolo Diego L'Angiocola*

Tutti i diritti riservati. All rights reserved.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

