



LA SOCIETÀ GNOSTICA
Samael Aun Weor

P R O G R A M M A

SALA MEDITAZIONE

Prima Fase



1

VOLUME



LA SOCIETÀ GNOSTICA

Samael Aun Weor

P R O G R A M M A

SALA MEDITAZIONE

Prima Fase



1

VOLUME

Edizione aprile - 2015

SALA DI MEDITAZIONE

Volume I

Diritti riservati © 2013 Rafael Vargas

È vietata, salvo eccezioni previste dalla legge, qualsiasi forma di riproduzione, distribuzione, comunicazione in pubblico e trasformazione di questa opera, senza l'autorizzazione dei titolari della proprietà intellettuale.

www.gnosistr.com



INDICE

1. Rilassamento	13
• Rilassamento del corpo	15
• Rilassamento della mente	16
2. Pratica di Meditazione attraverso la Respirazione Ritmica	21
3. Pratica della Meditazione mediante l'Esercizio Respiratorio	27
• La Respirazione e il Pranayama	29
• Cos'è il prana?	30
• I Sei Sentieri della Respirazione	30
• Prima tappa	31
• Seconda tappa	31
• Terza tappa	31
• Quarta tappa	32
• Quinta tappa	32
• Sesta Tappa	32

• Fasi della meditazione	35
• I Polmoni	36
• Ida e Pingala	40
• Sushumna	40
• Frammento di un libro di Lobsang Rampa	43
• Respirazione completa	53
• Respirazione purificatrice	56
• Respirazione ritmica	57
4. La Scienza della Meditazione	65
5. Pratiche di introspezione, concentrazione e meditazione	83
• 1.- L'importanza di una base etica	87
• 2.- L'Autoconoscenza dell'Essere	90
• 3.- La concentrazione e il silenzio	95
• 4.- Facciamoci coscienti di ciò che già sappiamo	97
• 5.- La Concentrazione	100
• 6.- La resistenza come arma segreta dell'ego	104
• 7.- Analisi superlativa dell'io	109
• 8.- Un difficile compito per il principiante	113
6. L'eterno Femminino e la sua relazione con il Jeshua individuale	115
7. Il Pranayama Cristico Egizio	129

• I Misteri del Fuoco	
"Il Pranayama"	138
8. Concentrazione e Meditazione	149
• La prima cosa che l'aspirante deve acquisire nel sentiero spirituale	152
• Pratica della meditazione mediante la concentrazione della mente su un punto	155
• Pratica della meditazione mediante la visualizzazione ..	157
• Pratica di meditazione per mezzo dei mantra, recitazione o intonazione delle parole mistiche	160
• Pratica dell'auto-osservazione durante la meditazione _	164
• Pratica della meditazione mediante la concentrazione della mente nella buona volontà o in pensieri compassionevoli	169
• Pratica della meditazione mediante l'identificazione dell'essenza della mente	172
• Comprensione e auto-rivelazione nella meditazione _	176
• Il Koan nella meditazione	180
9. La Kundalini	185
• Le Sette Chiese	191
9a. L'occulta psicologia dei chakra	203
• Psicologia occulta	207
• Cosa siamo?	211
• Chi sono?	214

• Il pensare psicologico	217
• Centri energetici	219
• La psicologia attraverso i chakra	221
• I Chakra	227



PROGRAMMA SALA MEDITAZIONE

Presentazione

Tutti nella Società Gnostica Samael Aun Weor sappiamo che il programma di Sala Meditazione è teorico-pratico essendo la “pratica esoterica” più importante perché, come ci dice il V.M. Samael Aun Weor, attraverso di essa possiamo divenire coscienti di quello che già sappiamo intellettualmente.

Questo programma è stato dunque realizzato pensando alle tecniche di rilassamento, respirazione, concentrazione e mistica, necessarie nella meditazione, nell’introspezione e nell’interiorizzazione come dice il V.M. Samael Aun Weor in alcuni paragrafi delle sue conferenze:

Rilassamento: *“Osservate i corpi dei neonati nella culla, rilassati hanno un aspetto ineffabile. Imitate le creature appena nate, rilassate il vostro corpo come lo rilassano i bambini (che nessun muscolo rimanga teso), le gambe e le braccia dei neonati sembrano di seta”.*

Respirazione: *“Esiste quindi un’intima relazione tra le forze sessuali e la respirazione, le quali, debitamente combinate ed armonizzate, danno origine a cambiamenti fondamentali nell’anatomia fisica e nella psicologia dell’uomo”.*

Concentrazione: *“Per ottenere l’immaginazione bisogna imparare a concentrare il pensiero su una sola cosa. Chi impara a concentrare il pensiero su una sola cosa fa meraviglie e prodigi”.*

Mistica: *“In nome della verità dichiaro solennemente che l’Essere*

è l'unica reale esistenza di fronte alla cui trasparenza ineffabile e terribilmente divina ciò che chiamiamo io, ego, me stesso, se stesso non è altro che tenebre esteriori, pianto e stridore di denti".

Sono stati i testi che seguono a motivarci molto seriamente a lavorare nelle nostre associazioni gnostiche con la sala meditazione:

"Ora voi, miei cari amici, comprenderete perché è così indispensabile la sala meditazione. Francamente, io mi sento piuttosto triste nel vedere che, nonostante abbia scritto tanto sulla meditazione nei diversi Messaggi di Natale degli anni precedenti, nei paesi sudamericani e del centroamerica ancora non esistono sale di meditazione quando dovrebbero già esistere.

Che cosa è successo? C'è indolenza! Perché? Per mancanza di comprensione! È indispensabile capire. Il povero animale intellettuale erroneamente chiamato 'uomo' ha bisogno di incoraggiamento, ha bisogno di qualcosa che gli dia animo nella lotta, uno stimolo per il lavoro su se stesso.

Il povero animale intellettuale è debole per natura e si trova in una situazione completamente svantaggiosa, l'Ego è troppo forte e la personalità è terribilmente debole; lasciato così, quasi non può camminare. Ha bisogno di qualcosa che lo incoraggi a lavorare, ha bisogno di un appoggio intimo e questo è possibile solamente mediante la meditazione".

Samael Aun Weor
Il Vuoto Illuminante

Meno male che queste parole del Maestro non sono state pronunciate invano, perché per fortuna in poco tempo abbiamo

potuto verificare quanto era vero quello che ci diceva sulla sala meditazione. Oggi sappiamo per esperienza diretta quanto è importante una sala meditazione nelle nostre associazioni gnostiche, perché è proprio da lì che sorgono studenti gnostici con un livello di preparazione migliore per i livelli successivi di studio della Gnosi pratica o auto-Gnosi.

Modo di realizzare gli esercizi: prima di tutto il missionario esporrà in poche parole l'aspetto teorico per creare l'ambiente favorevole alla meditazione, motivando così gli studenti. Poi comincerà la pratica diretta dal missionario. A metà della pratica il missionario insegnerà anche allo studente ad entrare in una meditazione auto-diretta, affinché libero dall'influenza esterna possa da solo identificarsi con il suo Essere interiore, che saprà guidarlo ancora meglio nello studio di se stesso.

La pubblicazione del nostro programma di sala meditazione sotto forma di libro non è soltanto un anelito che si è realizzato ma anche la conferma che camminiamo insieme su un sentiero che è di beneficio per tutti.

Rafael Vargas



1

Rilassamento



“Prima che la Fiamma d'Oro possa ardere con luce stabile, la lampada deve essere ben riparata in un luogo difeso da ogni vento. I pensieri terreni devono cadere morti davanti alle porte del tempio”.

La Voce del Silenzio H.P.B.

Rilassamento



Pratica

Rilassamento del corpo

L'asceta gnostico si distenda in decubito dorsale (supino), con la testa verso oriente. Può distendersi sul letto, sulla profumata terra o dove vuole.

È delizioso distendersi a meditare nei campi fioriti o nell'incantevole brusio dei luoghi soleggiati dove cantano gli uccelli.

L'asceta gnostico può distendersi anche sulle rocce delle montagne o sulle scogliere del mare burrascoso (le rocce amiche offrono conforto agli asceti gnostici).

Assumete con il vostro corpo la forma di una bella stella a cinque punte, o la forma di un uomo morto (scegliete la posizione).

La *Pentalfa* risulta profondamente esoterica, essa può difenderci dagli attacchi dei tenebrosi.

La posizione di "uomo morto" è profondamente significativa (la morte è la corona di tutto, tu lo sai). Dovete quindi sembrare un cadavere: i piedi devono toccarsi con i talloni e le punte separate a forma di ventaglio. Le braccia devono distendersi lungo il corpo del "cadavere".

Respirate ora come respirano i neonati (osservate i piccoli, fate attenzione al loro modo di respirare, imitateli durante la meditazione).

Quanto sono belli i neonati, certamente la loro respirazione è quella dell'anima del mondo!

L'odore dei neonati è silvestre, sa di bosco di montagna, ha un certo "non so che"...

Nelle creature innocenti si manifesta solo l'essenza pura ed ineffabile. Ora possiamo spiegarci da soli, il motivo fondamentale per cui i neonati sono autocoscienti.

Tuttavia le persone adulte, con molta autosufficienza, ritengono che il neonato sia incosciente.

Osservate i corpi dei neonati nella culla, rilassati hanno un aspetto ineffabile.

Imitate le creature appena nate, rilassate il vostro corpo come lo rilassano i bambini (che nessun muscolo rimanga teso), le gambe e le braccia dei neonati sembrano di seta.

I bambini dormono deliziosamente nelle loro culle, felici e senza problemi di alcun tipo.

Imitate gli innocenti durante la meditazione interiore profonda, riconquistate l'infanzia nella mente e nel cuore.



Pratica

Rilassamento della mente

Vivete d'istante in istante, di momento in momento, senza il doloroso peso del passato e senza preoccupazioni per il futuro.

Rilassate la mente, svuotatela da ogni tipo di pensieri, desideri, passioni, ecc. Non accettare nella tua mente nessun pensiero.

“Prima che la Fiamma d’Oro possa ardere con luce serena, la lampada deve essere ben custodita, al riparo da ogni vento. I pensieri terreni devono cadere morti davanti alle porte del Tempio”.

La mente deve essere quieta dentro, fuori e al centro. Così, in meditazione profonda e con la mente rilassata sperimenterete *il Reale*.

Abbandonatevi al vostro Dio interiore profondo, dimenticatevi completamente della mondanità.

Durante la meditazione mantenete le palpebre chiuse, che il vostro veicolo fisico si addormenti deliziosamente.

La meditazione senza il sonno distrugge il cervello e danneggia la mente. La meditazione profonda, debitamente combinata con il sonno, conduce all’estasi, al samadhi. Combinare il sonno con la meditazione in proporzioni armoniose, non dimenticate mai la *Legge della Bilancia*. Avete realmente bisogno di un cinquanta per cento di sonno e di un cinquanta per cento di meditazione. Praticate la meditazione quando vi sentite predisposti al sonno normale. Il fornaio che vuole preparare il pane dovrà saper mescolare le diverse quantità di acqua e farina: se mette più acqua che farina, il pane non sarà buono, se usa molta farina e poca acqua, neanche questo pane sarà buono per il fornaio.

La scienza della meditazione funziona in modo simile: se mettiamo più sonno che meditazione, cadremo nell’incoscienza, se mettiamo più meditazione che sonno danneggeremo la mente ed il cervello. Però, se sapremo combinare armoniosamente sonno e meditazione, otterremo ciò che si chiama samadhi, estasi.

Coloro che pretendono di meditare eliminando completamente il sonno, somigliano a colui che intende mettere in marcia l’automobile facendo pressione sui freni.

Un altro esempio permetterà di chiarire meglio tutto ciò. Immaginate, per un momento, un cavaliere sul suo cavallo. Se il cavaliere vuole far partire il cavallo, dovrà allentare le redini, ma se invece di fare ciò, tira le redini nel momento in cui colpisce l'animale con gli speroni, allora accadrà qualcosa di assurdo: il povero animale diverrà irrequieto, si arresterà sulle sue zampe, nitrirà e perfino disarcionerà con violenza il cavaliere.

La stessa cosa o qualcosa di simile succederà al devoto che cerca di meditare eliminando il sonno.

Il rilassamento mentale deve essere perfetto. Qualsiasi idea, pensiero, ecc. che in un certo momento attraversa la mente, produce tensioni e questo non è rilassamento.

Il rilassamento perfetto della mente esclude desideri, idee, pensieri, ricordi, passioni, ecc. *Svuotare la mente*, convertirla in un pozzo senza fondo, profondo, significa rilassarla davvero.

La mente superficiale è simile ad una pozzanghera nella strada, quando le sue acque evaporano per effetto dei raggi solari, resta solo fango e putredine.

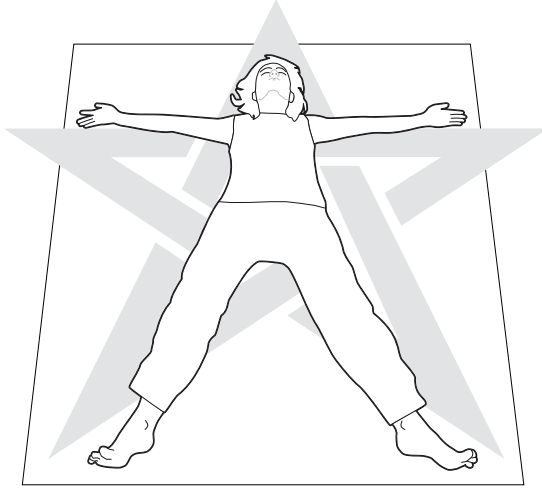
La mente profonda, rilassata è meravigliosa, è come un lago insondabile dove vivono innumerevoli pesci e c'è vita in abbondanza.

Quando qualcuno lancia una pietra in un lago calmo e sereno, si producono delle onde rutilanti che vanno dal centro verso la periferia.

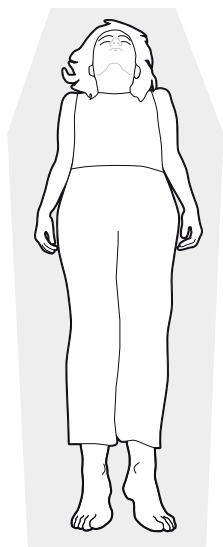
Gli impatti provenienti dal mondo esterno, cadendo nel lago della mente, originano onde che vanno dal centro alla periferia. Queste onde agitano la mente degli anacreti e li conducono all'insuccesso.

La mente deve essere controllata dal centro, affinché non reagisca mai di fronte agli impatti provenienti dal mondo esterno.

Samael Aun Weor



Posizione della stella



Posizione dell'uomo morto



2

Pratica di Meditazione attraverso la Respirazione Ritmica



“È indispensabile divenire veri atleti della meditazione, farla finita con la negligenza, con gli inconvenienti e dedicarci fermamente a queste pratiche meravigliose di meditazione”.

Samael Aun Weor

Pratica di Meditazione attraverso la respirazione ritmica



Pratica

Sedetevi comodamente su una poltrona o un materassino, un cuscino, per terra o sul letto, ecc., l'importante è che sia nel Lumisiale o nella camera destinata a questi esercizi esoterici di tipo privato e occulti dentro la mistica spirituale.

Rilassate bene il corpo, che nessun muscolo, nessuna parte del corpo rimanga in tensione; che il corpo sia completamente rilassato e comodo. Chiudete ora gli occhi ed allontanate dalla vostra mente ogni pensiero esterno.

Cominciamo ora con le inalazioni e le esalazioni dell'aria, contando da uno a dieci, così: **UNO** (inaliamo), **DUE** (esaliamo), **TRE** (inaliamo), **QUATTRO** (esaliamo), **CINQUE** (inaliamo), **SEI** (esaliamo), **SETTE** (inaliamo), **OTTO** (esaliamo), **NOVE** (inaliamo), **DIECI** (esaliamo). Dopo aver contato fino a dieci ripetiamo lo stesso esercizio per tre volte. Inalare è inspirare, assorbire l'aria; esalare è emettere l'aria nuovamente verso l'esterno. Nelle inalazioni bisogna riempire molto bene i polmoni d'aria e trattenere il fiato fino a quando contiamo il numero corrispondente e poi esalare completamente.

Svolto il precedente esercizio, torniamo a ripetere le inalazioni e le esalazioni, però questa volta senza contare.

Terminato questo secondo esercizio, procediamo con la terza parte che consiste nel dimenticare completamente la respirazione, cercando di non respirare, ovvero di farlo poco, solo il necessario per non rimanere asfissati. Ciascuno di questi esercizi deve durare approssimativamente 5 minuti.

Proseguiamo poi con il quarto esercizio: cercare ora di vedere con l'immaginazione gli organi interni del nostro corpo fisico, come il cuore, il fegato, la milza, i reni, ecc. (anche questo esercizio dovrà durare circa 5 minuti).

Quinto esercizio: cercare adesso di vedere con l'immaginazione il nostro corpo vitale; questo è un corpo di colore azzurro molto bello, che penetra e si compenetra con il corpo fisico, senza confondersi.

Sesto esercizio: cercare di vedere il corpo molecolare con l'immaginazione. Questo è un corpo di svariati colori, con il quale ci muoviamo quando dormiamo nel letto ed anche dopo la morte.

Settimo esercizio: cercare di vedere il corpo mentale con l'immaginazione. Questo è un corpo di colore giallo che, come i precedenti corpi sottili, si compenetra con il corpo fisico, senza però confondersi.

Ottavo esercizio: osserviamo ora i pensieri che giungono alla nostra mente, studiamoli ma senza rifiutarli, senza condannarli né identificarci con essi, con il proposito che svaniscano da soli, come uccelli che volano nel cielo, senza lasciare nessuna traccia.

Nono esercizio: vuoto totale della mente, quiete assoluta della mente, silenzio totale della mente. Quando la mente è quieta, in profondo silenzio e completamente vuota, viene l'illuminazione interna, la meravigliosa estasi.

Questa pratica di meditazione è uguale alla precedente e deve svolgersi nei Lumisiali e nelle abitazioni gnostiche.

È indispensabile diventare dei veri atleti della meditazione, farla finita con la negligenza, con gli inconvenienti e dedicarci con decisione a queste pratiche meravigliose della Meditazione.

V.M. Samael Aun Weor



3

Pratica della Meditazione mediante l'Esercizio Respiratorio



“L'espressione esercizio respiratorio allude al condizionamento della respirazione mediante certe tecniche e seguendo un determinato programma”.

Pratica della Meditazione mediante l'esercizio respiratorio



Introduzione

La Respirazione e il Pranayama

Pranayama significa controllo del prana.

Il prana è la corrente magnetica della respirazione. Il prana è il veicolo della mente che non può funzionare in sua assenza.

La coscienza, perciò, che si esprime attraverso la mente, non può percepire o funzionare senza prana.

“Ci sono due cose che rendono instabile la mente: (1) I desideri prodotti dalle impressioni latenti dei sentimenti e (2) la respirazione.

Quando si controlla una cosa, si controlla automaticamente anche l'altra. Di queste due bisogna prima controllare la respirazione”.

“Il processo respiratorio crea immagini nella mente. Quando la respirazione diventa tranquilla, si acquieta anche la mente. Con il pranayama si controllano i battiti del prana e la mente si acquieta”.

“Il processo attraverso il quale il prana è controllato mediante la regolazione della respirazione, si chiama Pranayama”.

Cos'è il prana?

Il *prana* è la somma totale dell'energia manifestata nell'Universo.

Il *prana* è l'energia cosmica. Il *prana* è vibrazione, movimento elettrico, luce e calore, magnetismo universale, vita.

Il *prana* è la vita che palpita in ogni atomo e in ogni sole. Nell'esoterismo gnostico il *prana* è il Cristo Cosmico.

Il *prana* è in relazione con la mente; attraverso di essa si vincola alla volontà, all'anima individuale e mediante quest'ultima si vincola al supremo Essere.

La sede del *prana* è il cuore. Esiste specificamente un solo *prana*, però questo svolge molteplici funzioni. La respirazione profonda non è la stessa cosa del pranayama, quantunque favorisca ragionevolmente la salute. Gli effetti benefici della respirazione profonda sono dovuti all'aumento dell'inalazione di ossigeno che influisce sul prana del corpo. Il pranayama autentico comincia quando la respirazione si mantiene per qualche tempo tra l'inspirazione e l'espirazione.

Il pranayama prepara la mente alla pratica della visualizzazione e della concentrazione. Non sarà superfluo dare qualche informazione sui polmoni e le loro funzioni inerenti (vedi complemento ).



Pratica

I Sei Sentieri della Respirazione¹

“In accordo con la teoria basilare di *mente* e *prana*, se una persona riesce a controllare la sua respirazione, può anche controllare la sua mente. L'esercizio respiratorio è pertanto uno dei migliori

1 Estratto dal libro *La pratica dello Zen* di Chang Chen Chi

cammini che portano alla concentrazione, alla meditazione e al *samadhi*. La *concentrazione* è una fase della *meditazione*. La meditazione viene dopo la concentrazione. La concentrazione è, quindi, il primo e principale requisito che l'aspirante deve acquisire nel sentiero spirituale”.

L'espressione “*esercizio respiratorio*” si riferisce al condizionamento della respirazione attraverso certe tecniche e seguendo un determinato programma.

Prima tappa

Consiste nel concentrare la mente nel conteggio di ciascuna inalazione o esalazione (in nessun caso entrambe insieme). Bisogna contare da uno a dieci, lentamente e tranquillamente. Se il conteggio è interrotto da qualche pensiero, lo yogi deve iniziare di nuovo a contare da uno. Attraverso la pratica ripetuta, si acquisirà efficienza in questo esercizio, i pensieri devianti saranno eliminati e il processo si realizzerà senza interruzioni. La respirazione diventerà così sottile, leggera e controllata (cinque minuti circa).

Seconda tappa

In questa fase la mente dello yogi si fonde con la sua respirazione e la segue nell'inalazione e nell'esalazione, agevolmente e in perfetta continuità. Adesso sentirà che l'aria che inala si diffonde in tutto il corpo e che arriva fino alla radice dei capelli e la sua mente diventerà calma e serena (cinque minuti circa).

Terza tappa

In questa tappa lo yogi deve trascurare totalmente la respirazione e fermare la mente sulla punta del naso. Si sentirà infinitamente tranquillo e sereno, e presto avrà la sensazione che il corpo e la mente si dissolvano. Sebbene l'esperienza sia meravigliosa, non bisogna attaccarsi o restare in essa (cinque minuti circa).

Quarta tappa

Lo yogi deve poi eseguire il quarto passaggio che consisterà nell'osservare la sua respirazione, estremamente leggera, e i componenti del corpo fisico: le ossa, la carne, il sangue, i muscoli, gli escrementi, ecc. Questo lo porterà alla conclusione che sono tutti transitori, momentanei, ingannevoli, che non hanno una natura propria. Eseguendo ripetutamente questo esame o *pratica di osservazione*, l'occhio della mente dello yogi si aprirà gradualmente e potrà vedere chiaramente tutte le più piccole funzioni dei suoi organi e delle viscere, comprendendo che tanto l'esistenza fisica quanto quella psichica, sono incatenate alla miseria, alla transitorietà e all'inganno, sottomesse alle idee illusorie dell'io (cinque minuti circa).

Quinta tappa

Lo yogi deve osservare attentamente la natura stessa delle pratiche di meditazione che ha eseguito fino ad ora. Allora sperimenterà che sono tutte danneggiate da un aspetto duale: c'è sempre una mente che pratica e un obiettivo o scopo che si persegue. Vincere questa dicotomia e portare la mente al suo stato primordiale, all'assoluto Vuoto-Totale è il fine principale di questa tappa o *pratica del ritorno*. Questo stato primordiale deve essere raggiunto mediante la contemplazione dell'aspetto non esistente o vuoto della mente. Se uno riesce a comprendere che la mente è vuota per natura, da dove potrà venire la dicotomia soggetto-oggetto? Quando lo yogi giunge alla comprensione di questa verità, la sapienza trascendentale (che ora dimora in forma naturale e spontanea allo stato primordiale) all'improvviso fiorirà in lui.

Sesta Tappa

Ciò nonostante lo yogi deve avanzare di un altro passo ancora, allo scopo di entrare nella sesta ed ultima tappa: *la pratica della*

purezza, con il fine di purificarsi dalla sottile macchia dell'azione, completare e perfezionare la sapienza trascendentale che è fiorita in lui. La pratica della purezza consiste nell'osservare la vacuità della dicotomia e nell'espandere la mente nell'uguaglianza che abbraccia il tutto. Solo attraverso la pratica della vacuità, una qualsiasi meditazione buddista raggiunge la sua perfezione.



Informazione generale sulla meditazione:

- La meditazione è una scienza diretta ad ottenere informazione interna o esoterica. La meditazione non è solo una postura fisica e neanche un'attitudine mentale o sentimentale, la meditazione appartiene ai funzionalismi della coscienza sveglia.
- La meditazione viene dopo la concentrazione. La concentrazione è una fase della meditazione. Quindi, la concentrazione è il primo e principale requisito che l'aspirante deve ottenere.
- Il materiale per la meditazione deve essere estratto dalla vita quotidiana. Chi non sa vivere coscientemente ed intelligentemente, in accordo con la filosofia gnostica della momentaneità (vivere di momento in momento, di istante in istante) non potrà mai imparare a meditare.

“Fintanto che uno non ha sperimentato direttamente ciò che non è del tempo, ciò che è la verità, non avrà l'energia, l'ardore, l'incentivo, la forza continua di cui necessita per lavorare terribilmente su se stesso”.

Samael Aun Weor



Fasi della meditazione

ASANA: “*Asana*” è la posizione del corpo fisico. Esistono diverse posizioni per l'esercizio della meditazione, per esempio: la posizione della *stella a cinque punte*, la posizione dell'*uomo morto*, la postura del *loto*, del *semiloto*, del *Siddhasana* o posizione perfetta (consiste nel chiudere in un cerchio magnetico il dito pollice con l'indice, appoggiando il dorso della mano sopra il ginocchio); di *Vairasana* o posizione diamantina (il modo in cui si siedono gli incas e i giapponesi, con le mani appoggiate sulle cosce e il tronco del corpo posato sui talloni). L'importante, indipendentemente da qualsiasi asana o posizione si usi, è mantenere la colonna vertebrale retta.

PRANAYAMA: Scienza del controllo della respirazione. Prana è la somma totale dell'energia manifestata nell'universo. Essa è la forza vitale. Prana è la somma totale delle forze latenti occulte nell'essere umano e che si trovano ovunque circondandolo. Il calore, la luce, l'elettricità, il magnetismo sono tutte manifestazioni del Prana. Il Prana è in relazione con la mente. La sede del Prana è il cuore. Pertanto, l'esercizio respiratorio è uno dei migliori cammini che porta alla concentrazione-meditazione.

PRATYAHARA: “*Pratyahara*” significa imparare a sottrarre la mente ai sensi. Il non desiderio della mente nella meditazione.

DHARANA: Concentrazione.

DHYANA: Meditazione. In questo stato la Coscienza ha la capacità di conoscere qualsiasi cosa.

SAMADHI: La Coscienza si dissolve come una goccia nel Grande Oceano della Vita Libera nel suo Movimento.



Complemento

I Polmoni

Gli organi della respirazione sono formati da due polmoni, uno a ciascun lato della cavità toracica e dalle vie di passaggio dell'aria che conducono ad essi.

I polmoni sono due organi morbidi, spugnosi e molto elastici, posti nella parte superiore della cassa toracica, uno a sinistra e l'altro a destra del cuore, separati l'uno dall'altro come lo sono anche i grandi vasi sanguigni ed ai grandi tubi conduttori d'aria.

I polmoni contengono innumerevoli alveoli o piccole sacche di aria. Se dopo la morte li ponessimo in un recipiente pieno d'acqua, galleggerebbero.

I polmoni sono rivestiti da una delicata membrana sierosa chiamata pleura² contenente un liquido o fluido sieroso che previene la frizione dei polmoni durante la respirazione.

La pleura è formata da due lamine: la viscerale, intimamente aderente alla superficie del polmone e la lamina parietale a diretto contatto con la parete toracica, le cui lamine o membrane mantengono i polmoni fissati alle pareti toraciche.

Il polmone destro ha tre lobi e quello sinistro due. Ciascun polmone ha una base e un vertice.

Ciascun polmone ha la forma di una piramide con il vertice verso l'alto e la base, leggermente scavata, riposa sul diaframma: la parete divisoria che li separa dall'addome. L'infiammazione della citata base genera la polmonite. Quando i vertici non ottengono un sufficiente apporto di ossigeno sono colpiti da consun-

2 La Pleura. Ciascun polmone è ricoperto da una membrana sierosa, la pleura... (*vedi allegato*).

zione, che favorisce la proliferazione dei bacilli della tubercolosi.

Attraverso la pratica *Kapalabhati*³ e del *Bhastrika Pranayama*⁴, come con la respirazione profonda, questi vertici ottengono un abbondante apporto di ossigeno, evitando la tisi.

Il *pranayama* sviluppa i polmoni e dà a chi lo pratica una voce potente, dolce e melodiosa.

Le vie respiratorie sono costituite da: le fosse nasali, la faringe, la laringe (che contiene le corde vocali), la trachea, i bronchi e i bronchioli.

Quando respiriamo, introduciamo l'aria dalle fosse nasali e dopo il passaggio attraverso la faringe e la laringe, l'aria s'immerge nella trachea, passando poi nei bronchi sinistro e destro, che si suddividono in innumerevoli piccoli tubi chiamati bronchioli, che terminano in minute sacche di aria dette alveoli, presenti a milioni.

Se si stendessero gli alveoli su una superficie liscia, si coprirebbe una grande area.

L'aria è condotta ai polmoni attraverso l'azione del diaframma.⁵

La parte superiore della trachea si modifica e forma un organo speciale, la laringe, destinata a produrre i suoni vocali attraverso le corde vocali, ubicate nella laringe stessa. Proprio quando le corde vocali si affaticano per l'eccesso di lavoro, il canto, le letture continue, la voce diventa roca. Nelle donne le corde vocali sono più corte, per questo hanno la voce dolce e melodiosa.

Il numero di respirazioni per minuto può arrivare fino a 16. Nel-

3 Kapalabhati in sanscrito significa "pulire o far brillare (bhati) il cranio (kapala)".

4 Bhastrika significa in sanscrito "mantice".

5 Il diaframma. È il muscolo principale della respirazione... (*vedi allegato*).

la polmonite questo numero aumenta fino a 60, 70 o 80 respirazioni al minuto.

Nel caso dell'asma, i bronchi funzionano spasmodicamente e si contraggono. Perciò la respirazione risulta difficile.

Il *pranayama* elimina questi spasmi bronchiali.

Davanti all'orifizio che mette in comunicazione la faringe con la laringe, si trova una lamina fibro-cartilaginea di forma triangolare, con la base rivolta in su: l'epiglottide, che impedisce agli alimenti o all'acqua di passare attraverso le vie respiratorie, cioè agisce come una valvola di sicurezza. Quando qualche particella di alimento passa attraverso l'epiglottide, si genera la tosse ed il cibo viene espulso all'esterno.

I polmoni purificano il sangue (quel sangue che ha ceduto ai tessuti i suoi elementi nutritivi).

Le arterie sono i vasi che conducono il sangue arterioso dal cuore a tutte le parti del corpo.

Le vene conducono il sangue venoso o impuro da tutto il corpo al cuore.⁶

Il lato destro del cuore contiene sangue venoso impuro, che va ai polmoni per purificarsi⁷. Giungendo ai polmoni, il sangue si distribuisce in milioni di alveoli.

Inalando, l'ossigeno dell'aria stabilisce un contatto con il sangue venoso, o impuro, attraverso le esili pareti capillari che sono sottili come il filo della mussola.

Il sangue fluisce rapidamente, mentre l'ossigeno penetra attra-

6 Ematosi. È lo scambio gassoso che avviene sulla superficie degli alveoli polmonari... (vedi allegato).

7 Circolazione del sangue nel cuore... (vedi allegato).

verso queste sottili pareti capillari e nello stesso momento ha luogo una forma di combustione. Il sangue prende ossigeno ed emette anidride carbonica, generata dagli elementi consumati e dalle tossine che il sangue ha raccolto da tutte le parti del corpo.

Il sangue purificato è condotto attraverso le quattro vene polmonari all'atrio sinistro e da qui al ventricolo sinistro. Dal ventricolo è spinto nell'arteria più grande, l'aorta. Dall'aorta passa alle diverse arterie del corpo.

Si stima che durante il giorno 35000 pinte⁸ di sangue attraversano i capillari dei polmoni per essere purificate.

Il sangue purificato scorre attraverso le arterie fino ai capillari e da lì la linfa bagna e alimenta i tessuti del corpo.

La respirazione dei tessuti ha luogo nei tessuti stessi che prendono ossigeno e rilasciano anidride carbonica. Le impurità sono condotte attraverso le vene fino al lato destro del cuore.⁹

Chi è il Creatore di questa delicata struttura? Non senti, forse, l'invisibile mano di Dio dietro questi organi?

La struttura di questo corpo proclama, senza dubbio, l'Onniscienza del Signore.

*L'Antaryamin*¹⁰ o l'Abitante dei nostri cuori supervisiona il lavoro delle nostre macchine interne come Drishta. Senza la sua presenza, il cuore non potrebbe spingere il sangue nelle arterie. I polmoni non potrebbero svolgere il processo di purificazione del sangue. Preghiamo, rendiamo silenziosamente omaggio a Lui. Ricordiamolo in ogni momento. Sentiamo la Sua presenza in tutte le cellule del corpo.

8 Pinta. Unità di misura utilizzata in Inghilterra che corrisponde a 47 centilitri.

9 Fisiologia-Respirazione. La respirazione è una funzione nutritiva indispensabile per il mantenimento della vita... (*vedi allegato*).

10 Antaryamin: dal sanscrito "Guida interna" che si manifesta mediante l'intuizione.

Ida e Pingala

Esistono due correnti nervose poste ai lati della colonna vertebrale. La sinistra si chiama *Ida* e la destra *Pingala*. Entrambi sono nadi¹¹.

Alcuni li considerano come i corrispondenti del sistema nervoso simpatico di destra e di sinistra, però è certo che si tratta di condotti sottili del prana. La luna si muove in *Ida* ed il sole in *Pingala*. *Ida* è freddo, *Pingala* è caldo.

Ida fluisce attraverso la fossa nasale sinistra, *Pingala* attraverso la destra.

Il respiro scorre alternativamente, un'ora per ciascuna fossa.

Mentre il respiro scorre attraverso *Ida* e *Pingala*, l'uomo si trova completamente occupato nelle sue attività mondane.

Quando *Sushumna* agisce, l'uomo muore per il mondo ed entra in samadhi.

Lo yogi cerca di raggiungere il suo miglior livello facendo in modo che il suo prana scorra attraverso il nadi *Sushumna*, conosciuto anche come il Brahmanadi centrale.

Ida è posto alla sinistra di *Sushumna* e *Pingala* alla destra.

La luna è di natura tamasica e il sole di natura rayasica.

Il veleno è solare, il nettare lunare.

Ida e *Pingala* indicano il tempo. *Sushumna* annulla il tempo.

Sushumna

Sushumna è il nadi più importante. È il sostenitore dell'Universo e la via di salvezza. Questo nadi è situato dietro l'ano. È legato

¹¹ Nadi: "Condotta".

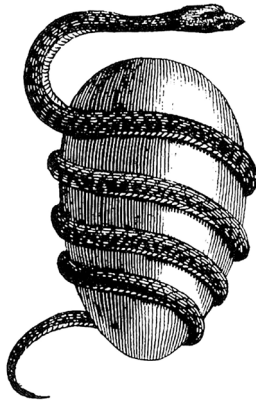
al midollo spinale. Si estende fino al *Brahmarandara* ed è invisibile e sottile.

Il vero lavoro dello yogi inizia quando *Sushumna* entra in funzione. *Sushumna* scorre attraverso la parte centrale e lungo il midollo spinale.

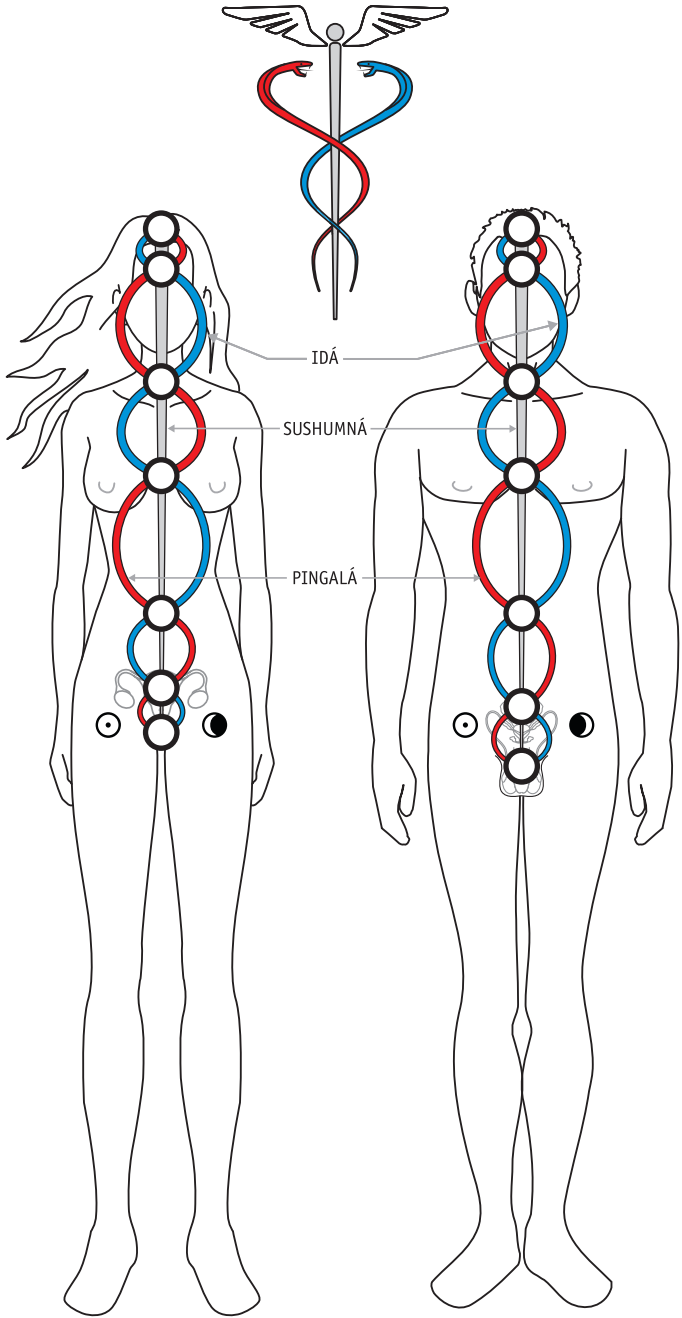
Il *Kanda* si trova sopra gli organi genitali, sotto l'ombelico e assume la figura di un uovo di uccello. Da qui sorgono 72.000 *nadi*. Di questi se ne conoscono generalmente solo 72.

I principali *nadi* sono 10: *Ida*, *Pingala*, *Sushumna*, *Gandhari*, *Hastajihva*, *Pusha*, *Yasasvini*, *Alambusha*, *Kuhu* e *Sankhini*. Gli yogi devono conoscere perfettamente i *nadi* ed i *chakra*.

I *nadi* *Ida*, *Pingala* e *Sushumna* sono i conduttori del prana. I loro Devata sono rispettivamente: la Luna, il Sole e *Agni*.



Kanda





Complemento

Frammento di un libro di Lobsang Rampa

Esistono quattro metodi principali di respirazione, quindi esaminiamoli e vediamo che cosa essi hanno da offrirci, in che cosa consistono.

Il primo metodo è completamente inefficace. È conosciuto come la respirazione di vertice, poiché, secondo questo sistema, viene impiegata soltanto la parte superiore del torace e i polmoni, e questa, come dovresti sapere, è la parte più piccola della nostra capacità polmonare, pertanto quando si effettua questa respirazione di vertice penetra pochissima aria nei polmoni, in più si conserva una certa quantità d'aria viziata nei recessi più profondi.

Come vedi, quando respiri si muove soltanto la parte più alta del tuo torace. La parte bassa del tuo torace e l'addome rimangono fermi, cosa veramente negativa. Dimentica la respirazione di vertice, Lobsang, perché è del tutto inutile. È la forma peggiore di respirare e perciò dobbiamo abbandonarla per le altre”.

Fece una pausa e si rivolse verso di me, dicendo: “Guarda, questa è la respirazione di vertice. Osserva la posizione sforzata che devo assumere. Ma questo, come scoprirai più tardi, è il tipo di respirazione adottato da molti occidentali, dalla maggior parte della gente fuori dal Tibet e dall'India. Essa li induce a pensare in maniera nebulosa, a essere mentalmente indolenti.

Ora occupiamoci del secondo sistema di respirazione. Esso è noto come sistema di respirazione intermedia. Neppure questa è una forma molto buona. Non vale la pena di approfondirla, perché non voglio che tu la usi, ma, quando andrai in Occidente, sentirai che la gente ne parla come la respirazione del diaframma, perché questo muscolo rimane fermo.

Il terzo sistema è quello della respirazione inferiore che, pur essendo forse un po' migliore degli altri due, è sempre sbagliato. Alcuni chiamano questa respirazione inferiore respirazione addominale. In base a questo sistema i polmoni non si riempiono completamente d'aria, l'aria nei polmoni non viene completamente sostituita e pertanto si ha di nuovo aria stantia, cattiva respirazione e malattie. Perciò non occuparti assolutamente di questi sistemi di respirazione, fa come faccio io e come fanno gli altri lama, applica il sistema di Respirazione Completa, è così che dovresti fare.

Da quando tu sei qui al Chakpori, senza dubbio hai notato che insistiamo nell'importanza di tenere la bocca chiusa. Questo non soltanto allo scopo di non dire menzogne, ma affinché sia possibile respirare soltanto attraverso le narici. Se tu respiri attraverso la bocca perdi il vantaggio dei filtri dell'aria situati nelle narici, nonché del meccanismo di controllo della temperatura che il corpo umano possiede. Inoltre, se insisti a respirare attraverso la bocca, alla fine le narici si ostruiscono e così uno soffre di catarro, pesantezza alla testa e tutta una schiera di altri acciacchi.

Le narici sono molto importanti e devono essere tenute pulite. Se, per caso, le tue narici si sporcano, aspira da esse un po' d'acqua e lasciala passare dentro la bocca, attraverso cui tu puoi espellerla. Qualunque cosa tu faccia, non respirare dalla bocca, bensì soltanto dalle narici. A proposito, potrebbe essere utile usare acqua tiepida. L'acqua fredda potrebbe farti starnutire.

Adesso, Lobsang, ci occuperemo del vero metodo della respirazione, il metodo che ha consentito a molti lama del Tibet di prolungare considerevolmente la loro vita. Occupiamoci del Respiro Completo. Come il suo nome sta ad indicare, esso racchiude gli altri tre metodi, la respirazione inferiore, la respirazione intermedia e la respirazione di vertice, così i polmoni si

riempiono veramente d'aria e il sangue, pertanto, si purifica, riempiendosi di forza vitale. Questo è un sistema di respirazione facilissimo. Tu devi stare seduto, o in piedi, in una posizione abbastanza comoda, e respirare attraverso le narici. Devi tenere la colonna vertebrale dritta; qui sta tutto il segreto per respirare nel modo giusto.

Adesso, Lobsang, ecco come devi stare seduto: così, con la colonna vertebrale dritta, tenendo sotto controllo l'addome e le braccia unite ai fianchi. Adesso siediti così. Allarga il torace, spingi le costole infuori e poi comprimi il diaframma in modo da far sporgere anche la parte inferiore dell'addome. In questo modo avrai una respirazione completa. Lobsang, non c'è nulla di magico in questo. Si tratta semplicemente di una maniera di respirare ordinaria e sensata. Tu devi far penetrare in te quanta più aria possibile, poi devi far uscire di nuovo tutta l'aria e sostituirla.

“Respirai come mi era stato detto e, con mia grande sorpresa, mi resi conto che era più facile. Scoprii che, durante i primi secondi, la testa mi girava un po', ma poi la cosa diventò ancora più facile. Riuscivo a vedere i colori più nitidamente e anche, nel giro di pochi minuti mi sentii meglio. ... Senza dubbio, anche in quella prima fase, potevo valutare la saggezza di quanto stava dicendo.

Si sistemò di nuovo e proseguì: “L'unico scopo della respirazione, a prescindere dal sistema che si adotta, è di immettere aria, quanta più possibile e di distribuirla per tutto il corpo in una forma diversa, una forma che chiameremo prana. Questa è la stessa forza vitale. Questo prana è la forza che rende attivo l'uomo, che rende attiva ogni cosa che vive, piante, animali, uomini, tanto che anche i pesci devono estrarre ossigeno dall'acqua e trasformarlo in prana. Comunque, Lobsang, noi ci occupiamo della nostra respirazione. Inspira lentamente. Trattieni il respiro per qualche secondo. Poi espira tutto lentamente. Ti accorgerai che esistono differenti metodi d'inspirazione, di trattenere il

respiro e di espirazione, che producono effetti diversi, quali la purificazione, la vivificazione, ecc. qualche volta la forma più importante di respirare è quella che chiameremo respiro purificante. Adesso te la insegno perché, da ora in poi, desidero che tu la applichi al risveglio e prima di dormire, nonché all'inizio e al termine di ogni particolare esercizio”.

L'avevo seguito con molta attenzione. Conoscevo bene il potere che questi alti lama possedevano, in che modo essi riuscissero a spostarsi da un punto all'altro più veloci di un uomo su un cavallo lanciato al galoppo e come riuscissero a giungere a destinazione imperturbati, sereni, controllati; perciò decisi che, molto prima che diventassi anch'io un lama - in quel momento ero soltanto al livello di chierico - avrei imparato a fondo la scienza della respirazione.

La mia Guida, il Lama Mingyar Dondup, continuò: “E ora, Lob-sang, pensiamo al respiro purificante. Inspira completamente, fai tre respiri completi. I respiri profondi, quelli veramente profondi, i più profondi che riesci a fare, ti riempiono i polmoni, ti tirano su e ti fanno riempire d'aria. Così va bene” disse “Adesso, con il terzo respiro, trattieni quell'aria per circa quattro secondi, stringi le labbra come se volessi fischiare, ma non gonfiare le gote. Soffia un po' d'aria attraverso l'apertura delle labbra, con tutto il vigore di cui sei capace. Falla uscire soffiando con energia, lasciala andare via. Poi fermati per un secondo, trattenendo l'aria che è rimasta. Fanne uscire ancora soffiando un po', sempre con maggior vigore. Fermati per un altro secondo, poi fai uscire soffiando quanto rimane, affinché dentro i tuoi polmoni non rimanga un soffio d'aria. Soffia con tutta la forza che puoi. Ricordati che, in questo caso, devi espirare con la massima forza attraverso l'apertura delle labbra. Adesso, non trovi che questo metodo sia notevolmente ristoratore?”.

Per quanto sorpreso, dovetti ammetterlo. Mi era sembrato un po'

stupido limitarsi a sbuffare e a soffiare aria ma, ora che avevo provato un po' di volte, mi rendevo conto che avevo veramente una sensazione di energia, e che forse mi sentivo meglio di quanto non mi fossi sentito prima. Quindi soffiai, sbuffai, mi dilatai e gonfiai le gote. Poi, all'improvviso, sentii che mi girava la testa. Mi sembrava di diventare sempre più leggero. Attraverso la confusione mentale udii la voce della mia Guida: "Lobsang, Lobsang, fermati! Non devi respirare così. Respira come ti dico io. Non fare esperimenti, perché è pericoloso. Adesso tu ti stai intossicando, perché respiri in maniera sbagliata, e troppo in fretta. Esercitati soltanto come ti dico io di fare, perché io ho l'esperienza. Più tardi puoi fare esperimenti per conto tuo. Però metti sempre in guardia coloro ai quali tu insegnerai a stare attenti nel seguire gli esercizi e a non fare esperimenti; avvertili di non fare mai esperimenti con i diversi rapporti di respirazione, a meno che non siano assistiti da un esperto insegnante, in quanto fare esperimenti con la respirazione è davvero pericoloso. Seguire l'esercizio di serie è cosa sicura, salutare, e coloro che respirano nel modo che è stato loro insegnato non possono derivarne assolutamente alcun danno".

Il lama si alzò in piedi e disse: "Ora, Lobsang, aumentiamo la tua forza nervosa. Mettiti diritto come sto io adesso. Inspira quanto più aria puoi, successivamente, quando ritieni che i tuoi polmoni siano pieni, fa entrare ancora un po' più d'aria. Espira lentamente, lentamente. Riempi completamente i tuoi polmoni e trattieni il respiro. Stendi le braccia in avanti con la forza sufficiente per tenerle in posizione orizzontale, ma sforzati il meno possibile. Adesso osservami. Porta le tue mani indietro verso le spalle, contraendo a poco a poco i muscoli, affinché nel momento in cui le tue mani riescono a toccare le spalle i muscoli siano perfettamente tesi e i pugni serrati. Guardami, osserva come io stringo i miei. Stringi le mani con forza tale da farle tremare per lo sforzo. Tenendo sempre i muscoli tesi, stendi le braccia

lentamente, poi tirali indietro rapidamente parecchie volte, per lo meno sei. Espira vigorosamente con la bocca, come ti ho detto prima, con le labbra come se volessi fischiare, soffia con tutta la forza che puoi. Dopo averlo fatto varie volte, finirai con mettere in pratica di nuovo la respirazione purificatrice.

Lobsang, desidero sottolineare di nuovo che la velocità nel tirare indietro i pugni, e poi la tensione dei muscoli, determinano il beneficio che ne puoi trarre. Naturalmente ti sarai perfettamente assicurato che i tuoi polmoni siano assolutamente pieni prima di fare questo esercizio. Alla fine mi fece cenno di sedermi accanto a lui, mentre mi riferiva come si fosse formato il sistema tibetano della respirazione, dopo la decifrazione degli antichi documenti conservati nelle profonde caverne del Potala”.

Man mano che m’inoltravo nei miei studi, mi furono insegnate diverse cose relative al respiro, in quanto noi del Tibet curiamo non soltanto con le erbe, ma anche attraverso la respirazione. Questa è la fonte della vita e sicuramente deve interessare tutti, e permette a chi soffre di qualche vecchio acciacco di cancellare o dimenticare la sofferenza. Si può ottenere per mezzo della respirazione corretta, ma ricordate di respirare soltanto com’è stato raccomandato in queste pagine, in quanto fare esperimenti è pericoloso, a meno che non sia presente un maestro esperto. Fare esperimenti alla cieca è davvero una pazzia.

I disturbi dello stomaco, del fegato e del sangue, possono essere superati per mezzo di quello che definiamo il “respiro trattenuto”. Intendiamoci, in questo non c’è niente di magico, tranne che nell’esito, e l’esito può sembrare del tutto magico, del tutto senza paragoni. Dapprima dovete stare in piedi diritti, oppure, se siete a letto, dovete distendervi completamente. Supponiamo, tuttavia, che siate fuori del letto e possiate stare in piedi in posizione eretta.

State in piedi con i talloni uniti, con le spalle indietro e con il petto in fuori. La parte inferiore del vostro addome sarà sotto controllo. Inspirate completamente, riempite i polmoni d'aria e trattenetela, finché non avvertite un leggero - molto leggero palpito alle tempie. Appena lo avvertite, espirate con energia attraverso la bocca aperta, non si tratta solo di espellere l'aria ma di soffiarla con tutta la forza. Poi dovete applicare il respiro purificatore.

Avevamo determinati esercizi, che dovevamo eseguire prima di studiare qualsiasi altra cosa, e questa era la procedura preliminare per tutti i casi. Vi piacerebbe provarlo? Allora, prima di tutto, sedetevi con la schiena dritta, se vi va potete stare in piedi, ma non è necessario se potete sedervi. Inspirate lentamente, con il sistema di respirazione completa, vale a dire il torace e l'addome, contando contemporaneamente sei pulsazioni. Come vedete, è una cosa molto facile. Dovete soltanto tenere un dito sulla pulsazione del polso e lasciar passare uno, due, tre, quattro, cinque, sei battiti. Quando avete introdotto il fiato, dopo le vostre sei unità di pulsazione, trattenetelo mentre il vostro cuore batte tre volte. Dopo che avete espirato, per quelle sei pulsazioni, trattenete il respiro durante tre battiti del cuore. Poi esalate dalle narici durante sei pulsazioni, cioè lo stesso tempo che avete aspettato nell'inspirare. Una volta esalato mantenete i polmoni vuoti per tre pulsazioni e poi ripetete tutto daccapo. Ripetetelo quante volte vi pare, ma senza stancarvi. Appena avvertite un po' di stanchezza, fermatevi. Non dovrete mai stancarvi con gli esercizi, perché se ciò avviene rovinare tutto il loro effetto. Essi sono stati fatti per rinvigorire e per sentirsi in forma, non per far deperire o stancare.

Noi cominciavamo sempre con l'esercizio della respirazione purificatrice, che non può essere eseguito troppo spesso. È del tutto innocuo e reca più giovamento. Libera i polmoni dall'aria viziata, li libera dalle impurità, tanto che nel Tibet non esiste la tuber-

colosi! Pertanto potete fare esercizi la respirazione purificatrice ogni qual volta ve la sentite e ne trarrete il massimo beneficio.

Un ottimo metodo per ottenere il controllo mentale è quello di stare seduti dritti e di immettere un respiro completo. Fate poi un respiro purificatore. Dopo di ciò ispirate con il sistema uno, quattro, due (questa volta parliamo di secondi!), cioè ispirate per cinque secondi, poi trattenete il fiato cinque secondi per quattro volte, cioè per venti secondi. Quando avete fatto questo, espirate per dieci secondi.

Respirando nel modo giusto è possibile curarci da molti mali, questo è un ottimo metodo; se avete qualche dolore, vi potete distendere o stare in piedi, ma sempre dritti. Respirate quindi ritmicamente, continuando sempre a pensare che, con ciascun respiro, il dolore si attenua, con ciascun'espiazione il dolore si allontana. Immaginate che ogni volta che respirate guadagnate forza vitale che elimina il dolore. Mettete la mano sulla parte colpita e immaginate che con essa ad ogni respiro state togliendo di mezzo la causa del dolore. Fate così per sette respiri completi. Poi provate la respirazione purificante e dopo di ciò riposatevi per alcuni secondi, respirando lentamente e normalmente. Forse vi renderete conto che il dolore o se ne è completamente andato, oppure si è talmente attenuato che non vi dà fastidio. Ma se, per un motivo qualsiasi, soffrite ancora, ripetete la stessa cosa, provate la stessa cosa una o due volte di più, finché, alla fine, non provate sollievo. Beninteso che se si tratta di un dolore improvviso e ricorrente, dovrete rivolgervi al vostro medico, perché il dolore è il preavviso della natura per avvisarci che qualcosa non va bene, è perfettamente giusto e lecito attenuare il dolore quando lo sentiamo, ma è essenziale scoprire ciò che lo ha provocato e curarne la causa. Non si deve soffrire senza consultare il medico.

Se vi sentite stanchi, oppure se vi è stato troppo dispendio delle

vostre energie, ecco il modo più rapido per riprendervi. Ancora una volta non importa se state in piedi o seduti, tenete però uniti i piedi, facendo toccare le punte e i talloni. Poi stringete insieme le mani, affinché le dita s'intreccino e affinché mani e piedi formino rispettivamente una specie di cerchio chiuso. Respirate ritmicamente per un po' di volte, fate dei respiri piuttosto profondi ed espirazioni lente. Poi fate una pausa per tre pulsazioni e, subito dopo, fate la respirazione purificante. Vi accorgerete che la vostra stanchezza è sparita.

Molte persone, quando si recano a un colloquio, sono nervosissime. Hanno le mani umide e forse la tremarella alle ginocchia. Non occorre che nessuno si riduca in questo stato, in quanto è facile superarlo, ed ecco un metodo per farlo, mentre vi trovate, per esempio, nella sala d'aspetto del dentista. Fate un respiro veramente profondo, naturalmente respirando attraverso le narici, e trattenetelo per dieci secondi. Poi espirate lentamente, senza perdere il controllo della respirazione. Respirate normalmente per due o tre volte, poi inspirate di nuovo profondamente impiegandoci dieci secondi, per riempirvi bene i polmoni. Trattenete di nuovo il fiato ed espirate lentamente, impiegandoci dieci secondi. Fatelo tre volte, potete farlo senza che nessuno vi noti, e vi accorgerete di sentirvi completamente rassicurati. Il martellamento del vostro cuore cesserà e vi sentirete forti e fiduciosi. Quando uscirete da quella sala d'aspetto, per recarvi dove avete il vostro appuntamento, scoprirete che avete il controllo di voi stessi.

Se vi sentite un po' nervosi, allora fate un respiro profondo e trattenetelo per un secondo circa, cosa che potete fare facilmente mentre l'altro sta parlando. Questo servirà a rafforzare la vostra debole fiducia. Tutti i Tibetani usano sistemi di questo genere.

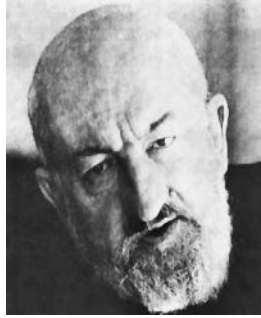
Noi usiamo il controllo del respiro anche per il sollevamento di pesi, perché è il modo più facile di sollevare qualunque cosa, si

tratti di mobili o di involucri pesanti. Il modo più facile è fare un respiro veramente profondo e di trattenerlo, mentre state sollevando l'oggetto. Quando l'oggetto è sollevato potete esalare lentamente e continuare a respirare in modo normale. Se trattene un respiro profondo, il sollevamento è facile. Vale la pena che ci proviate voi stessi. Vale la pena che proviate a sollevare qualcosa di molto pesante, con i polmoni pieni d'aria, e vedrete la differenza.

Anche la rabbia si controlla per mezzo di quella respirazione, s'inspira profondamente si trattiene il fiato e si espira lentamente. Se, per un motivo qualsiasi, vi sentite veramente in collera (con o senza ragione) fate un respiro profondo, trattenetelo per qualche secondo e poi espelletelo molto lentamente. Vedrete che la vostra emozione è sotto controllo e che siete padroni della situazione.

Potete fare tutti questi esercizi con assoluta fiducia, sapendo che non possono nuocervi in alcun modo, ma - vi avverto - attenetevi a questi esercizi e non provate niente di più avanzato, se non sotto la guida di un maestro esperto, in quanto gli esercizi di respirazione imprudentemente eseguiti possono provocare molto danno. Nel nostro campo di prigionia facevamo respirare le recluse in questo modo. Approfondimmo ancora di più l'argomento e insegnammo loro a respirare in modo che non sentissero dolore. Questo sistema con l'aiuto dell'ipnosi, ci permise di eseguire operazioni addominali, nonché di amputare braccia e gambe. Non avevamo anestetici, quindi siamo dovuti ricorrere a questo metodo per neutralizzare il dolore, servendoci cioè dell'ipnosi e del controllo del respiro. Questo è il metodo della natura, la maniera naturale.

Il Medico Venuto da Lhasa, Lobsang Rampa



Lobsang Rampa



Riepilogo pratico

Respirazione completa

Conviene avvertire che la respirazione completa non consiste necessariamente nel riempire al massimo i polmoni in ogni inalazione.

Si può inalare la quantità abituale di aria usando il metodo di respirazione completa e distribuirne di più o di meno in tutte le parti dei polmoni.

Si dovrebbe però praticare una serie di respirazioni complete varie volte ogni giorno e ogni volta che se ne presenti l'occasione, con l'obiettivo di conservare l'organismo in ordine e in buone condizioni.

Il semplice esercizio che segue, diviso in tre movimenti, darà un'idea di cosa sia e come funzioni la respirazione completa:

- I. 1.- In piedi o seduti, con il busto in posizione verticale e respirando attraverso le fosse nasali, si inala vigorosamente, riempiendo prima la parte inferiore dei polmoni, mettendo in gioco il diaframma che scendendo esercita una lieve pressione sugli organi addominali e spinge la parete frontale dell'addome.

- 2.- Si riempie la parte intermedia dei polmoni, alzando le costole inferiori, lo sterno e il petto.
- 3.- Si riempie la parte alta dei polmoni, facendo avanzare la parte superiore del petto alzandolo con le costole superiori.
- 4.- La parte inferiore dell'addome si contrarrà leggermente e sarà di appoggio ai polmoni, anche questo aiuta a riempire la loro parte superiore.

A una prima lettura potrebbe sembrare che questo movimento consista in quattro tempi distinti. Tuttavia non è esattamente così. L'inalazione è continua e tutta la cavità toracica, dal diaframma fino alla punta del petto, nella regione clavicolare, si dilata in un movimento uniforme.

Bisogna evitare le inalazioni brusche e sforzarsi di ottenere un'azione regolare e continua.

La pratica dominerà presto la tendenza a dividere l'inalazione in quattro tempi e darà come risultato una respirazione continua uniforme.

Basteranno pochi esercizi per riuscire a completare l'inalazione in un paio di secondi.

- II. Trattenere la respirazione per alcuni secondi.
- III. Esalare molto lentamente mantenendo il petto in posizione ferma, facendo rientrare un po' l'addome ed alzandolo lentamente nella misura in cui l'aria esce dai polmoni.

Una volta che l'aria è stata completamente esalata, si rilassano il petto e l'addome.

Un po' di pratica faciliterà questa parte dell'esercizio e una volta

dominato, il movimento si realizzerà quasi automaticamente.

Si noterà che attraverso questo metodo di respirazione tutti gli organi dell'apparato respiratorio entrano in azione e tutte le parti dei polmoni funzionano, incluse le cellule più lontane dall'aria.

La cavità toracica si espande in tutte le direzioni.

Si osserverà anche che la respirazione completa è in realtà una combinazione delle respirazioni bassa, media e alta, che si succedono rapidamente nell'ordine indicato, per costituire una respirazione uniforme, continua e completa.

Se si pratica l'esercizio davanti a uno specchio intero, mettendo la mano leggermente sull'addome, in modo da poter osservare i movimenti, si comprenderà molto meglio il meccanismo della respirazione completa.

Alla fine dell'inalazione conviene alzare ogni tanto le spalle che a loro volta sollevano le clavicole e permettono all'aria di passare liberamente nel piccolo lobo superiore del polmone destro, dove a volte ha origine la tubercolosi.

Basta questa considerazione per comprendere che se l'uomo venisse abituato fin dall'infanzia alla respirazione completa non dovremmo rammaricarci del grande numero di decessi prodotti dalle malattie dell'apparato respiratorio registrate dalle statistiche demografiche.

All'inizio si incontreranno più o meno difficoltà nel dominare la respirazione completa, però verranno vinte con un po' di pratica e una volta dominata non si tornerà mai più volontariamente agli antichi metodi.

Respirazione purificatrice

Gli yogi hanno un particolare procedimento di respirazione che praticano quando hanno bisogno di ventilare e purificare i polmoni.

Concludono molti dei loro esercizi respiratori con questo tipo di respirazione e come abbiamo detto noi seguiamo la stessa norma in questo libro.

La respirazione purificatrice ventila e pulisce i polmoni, stimola le cellule, tonifica gli organi respiratori, contribuisce a mantenere uno stato generale di salute buono e inoltre refrigera tutto il sistema.

Gli oratori, i cantanti e coloro che nella loro professione devono usare molto la voce possono avvalersi di questo procedimento respiratorio per far riposare gli organi respiratori dall'affaticamento.

1. Inalare una respirazione completa.
2. Trattenere l'aria per alcuni secondi.
3. Mettere le labbra come se si dovesse emettere un fischio (ma senza gonfiare le guance) ed esalare con vigore un po' d'aria attraverso l'apertura labiale.

Trattenere un momento l'aria che resta immagazzinandola ed esalarla in piccole quantità fino ad esalarla completamente.

Bisogna ricordare di esalare l'aria con abbastanza forza.

Si noterà che questa respirazione ha un grande effetto riparatore quando si è stanchi o sopraffatti dalla fatica, e un esercizio convincerà lo studente della sua efficacia.

Poiché questo esercizio si effettua alla fine di molti altri indicati in questa opera, deve essere compreso e praticato perfettamente fino a realizzarlo facilmente e con naturalezza.

Respirazione ritmica

La respirazione ritmica aumenta al cento per cento l'efficacia dell'influenza mentale, magnetica, ecc.

Nella respirazione ritmica deve intervenire principalmente l'immagine mentale del ritmo.

Chi conosce un po' di musica avrà un'idea della misura dei tempi. Chi ignora la divina arte potrà acquisire la nozione del ritmo osservando la marcia di un reggimento in colonna d'onore.

Gli yogi basano la misura del loro tempo ritmico in un'unità corrispondente al numero di battiti del loro cuore in un determinato tempo.

Il battito del cuore varia da persona a persona e l'unità del battito di ogni persona le servirà da modulo ritmico nella respirazione ritmica.

Bisogna ascoltare ogni battito normale del cuore mettendo le dita sul polso e poi contare 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6, finché il ritmo viene fissato nella mente.

Un po' di pratica fisserà il ritmo in modo che si possa riprodurre facilmente.

Il principiante generalmente inala in circa sei pulsazioni, però con la pratica sarà capace di aumentare molto questa cifra.

La regola yogi per la respirazione ritmica è che le unità di inalazione ed esalazione devono essere le stesse, mentre il tempo in cui si trattiene e la pausa fra le respirazioni devono essere la metà del numero impiegato nell'inalazione e nelle esalazioni.

Il seguente esercizio di respirazione ritmica deve essere completamente dominato, poiché è la base di molti altri che descriveremo più avanti.

1. Seduti, con il busto eretto, in posizione comoda, in modo che il petto, il collo e la testa siano più vicini possibile alla linea retta, con le spalle indietro e le mani che riposano comodamente sulle ginocchia.

In questa posizione il peso del corpo viene sostenuto in gran parte dalle costole e si può mantenere la posizione comodamente.

Lo yogi ha notato che non si riescono ad ottenere i migliori effetti della respirazione ritmica quando il petto è contratto e l'addome sporge.

2. Inalare lentamente una respirazione completa, contando sei pulsazioni.
3. Trattenere contando tre pulsazioni.
4. Esalare lentamente dal naso, contando sei pulsazioni.
5. Contare tre pulsazioni fra una respirazione e l'altra.
6. Ripetere l'esercizio varie volte evitando all'inizio di stancarsi.
7. Prima di concludere l'esercizio, praticare la respirazione purificatrice che farà riposare e pulirà i polmoni.

Dopo un po' di pratica si potrà aumentare la durata delle inalazioni e delle esalazioni fino ad arrivare a quindici pulsazioni.

In questo aumento bisogna ricordare che le unità per trattenere e per la pausa fra le respirazioni devono essere la metà delle unità per l'inalazione e per l'esalazione.

Non bisogna esagerare nello sforzo per aumentare la durata della respirazione, ma mettere molta attenzione nell'acquisire il ritmo che è più importante dell'estensione della respirazione.

Bisogna praticare ed esercitarsi fino ad acquisire il tempo del movimento e notare il ritmo del movimento vibratorio come se il corpo fosse uno strumento sintonizzato.

Questo esercizio richiederà un po' di pratica e perseveranza però la soddisfazione che si prova per il progresso ottenuto, renderà il compito facile.

Lo yogi è l'uomo più paziente e perseverante del mondo e le sue grandi conquiste dipendono in gran parte dal fatto di possedere queste qualità.

Tutti possono acquisirle semplicemente utilizzando la forza di volontà con perseveranza.

Scienza Indù-Yogi della respirazione



Allegato

► *Nota a piè di pagina n°2*

La Pleura. Ciascun polmone è ricoperto esteriormente da una membrana sierosa, la pleura, formata da due lamine: la viscerale, aderente alla superficie del polmone e la tunica parietale a diretto contatto con la parete toracica. Il diaframma percepisce questo contatto in modo tanto completo da indurre la pleura parietale a seguire qualsiasi movimento eseguito dalla parete toracica o diaframma.

Fra le due lamine si estende uno spazio virtuale, poiché normalmente non esiste nessuna cavità, le cui pareti lisce e formate dalla superficie interna delle tuniche pleurali sono leggermente lubrificate da un liquido sieroso, secreto dalla stessa pleura, la cui funzione consiste nel facilitare lo scorrimento dei polmoni durante i movimenti propri della respirazione. I bordi di ciascun sacco pleurico convergono

nell'ilo del polmone dove lasciano uno spazio libero che è utilizzato dai grandi bronchi, dai vasi sanguigni ecc. per penetrare nei polmoni.

► *Nota a piè di pagina n°5*

Il diaframma. È il muscolo principale della respirazione. Ha la forma di una cupola che separa la cavità toracica dalla cavità addominale. Il suo bordo si fissa alla base della cassa toracica e da qui partono le fibre muscolari che convergono fino alla parte centrale e terminano in un'aponeurosi a forma di foglia di trifoglio, chiamata centro frenico, che può essere considerato come base di appoggio. La contrazione del diaframma fa disporre le fibre muscolari in modo rettilineo, la convessità diminuisce, le viscere della cavità addominale sono pressate e la parete addominale si spinge in avanti. La cavità toracica si amplia verso il basso, aumentando di conseguenza il suo diametro verticale. D'altra parte, poiché le fibre del diaframma si inseriscono sul bordo superiore delle costole e il punto fisso poggia sul centro frenico, la sua contrazione solleva le costole verso l'alto, in avanti e in fuori, e ne consegue anche l'aumento del diametro trasversale e antero-posteriore, per lo spostamento in avanti dello sterno. Siccome le membrane pleurali sono giustapposte al muscolo diaframma, senza nessuna interposizione di aria, il muscolo le trascina con il suo movimento e a sua volta la pleura trascina i polmoni.

► *Nota a piè di pagina n°6*

Ematosi. È lo scambio gassoso che si effettua nella superficie degli alveoli polmonari fra l'ossigeno dell'aria inspirata e l'anidride carbonica del sangue venoso, al suo passaggio sulla superficie alveolare. Il risultato dell'ematosi è la trasformazione del sangue venoso in sangue arterioso.

La definizione del processo precedente indica, di conseguenza, che l'aria modifica profondamente la sua composizione durante il suo passaggio attraverso i polmoni. Ciò si deduce, infatti, dall'analisi chimica svolta rispettivamente sull'aria che entra e su quella che esce dai polmoni.

In cifre arrotondate, l'aria atmosferica contiene in 100 litri: Ossigeno 21 litri; Azoto 78,7 litri; Anidride carbonica 0,03-0,04 litri.

L'aria espirata contiene in 100 litri: Ossigeno 16 litri; Azoto 79,5 litri; Anidride carbonica 4,5 litri.

Si osserva, in sintesi e sempre in valori approssimativi, che l'aria nel suo passaggio attraverso i polmoni ha perso diversi litri di ossigeno ed ha acquistato 4 litri di anidride carbonica, variando di poco il suo contenuto di azoto.

► *Nota a piè di pagina n°7*

Circolazione del sangue nel cuore. Nelle diverse fasi di un ciclo cardiaco completo, avvengono nel cuore e nel sangue che circola in esso i seguenti fenomeni:

a) A causa dell'aspirazione che produce la dilatazione del cuore, i due atri si riempiono simultaneamente di sangue: l'atrio destro, col sangue venoso che gli portano da tutto il corpo, le due vene cave e la vena coronarica; l'atrio sinistro, col sangue arterioso, che le quattro arterie polmonari gli portano dal polmone.

b) I due atri si contraggono simultaneamente ed il sangue cerca di uscire dagli orifici che queste cavità hanno. Questa è la prima fase di un ciclo cardiaco, cioè la sistole atriale. Quando l'atrio sinistro si contrae, il sangue non può rifluire ai polmoni per opposizione della pressione sanguigna delle vene polmonari. Neanche il riflusso del sangue dell'atrio

destro può prodursi perché nella vena cava inferiore e nella vena coronarica si oppongono le valvole situate nei relativi orifizi, mentre nella vena cava superiore si oppone la forte pressione di sangue che c'è nella vena stessa.

Rimangono gli orifizi atrio-ventricolari, le cui valvole, che pendono nella cavità ventricolare, si aprono facilmente e lasciano passare il sangue; la valvola tricuspide nel ventricolo destro, la mitrale o bicuspidi nel ventricolo sinistro.

c) Finita la contrazione degli atri e riempiti i due ventricoli, questi si contraggono a loro volta e simultaneamente; il ventricolo destro invia il sangue venoso all'arteria polmonare che lo porterà ai polmoni ed il ventricolo sinistro invia il sangue arterioso all'aorta che lo distribuirà in tutto l'organismo attraverso le sue ramificazioni. Producendosi la contrazione dei ventricoli, le valvole atrio-ventricolari si chiudono passivamente, essendo spinte verso l'alto dal sangue stesso.

► *Nota a piè di pagina n°8*

Pinta. Misura usata in Inghilterra equivalente a 56 centilitri, negli Stati Uniti 47 centilitri

► *Nota a piè di pagina n°9*

Fisiologia-Respirazione. La respirazione è una funzione di nutrizione indispensabile per il mantenimento della vita, tanto nel regno animale quanto nel regno vegetale.

Il termine respirazione significa scambio gassoso tra un organismo e l'ambiente. Questo scambio consiste nell'assorbimento e nella fissazione di ossigeno e nell'eliminazione di anidride carbonica.

L'organismo animale è un recettore della materia e dell'energia che si trovano in stato latente o potenziale nelle moleco-

le degli alimenti; quando questi ultimi sono assorbiti, entrano con la carica di energia che è loro propria. Si incorporano al protoplasma cellulare e sono poi bruciati all'interno del tessuto con eliminazione di acqua, anidride carbonica, urea, ecc.; quando si producono queste reazioni chimiche il protoplasma cellulare trasforma l'energia chimica originaria in quantità equivalenti di energia calorica o di altro tipo. Gli alimenti rappresentano il combustibile, l'ossigeno della respirazione è il comburente. Per questo i fenomeni della respirazione furono comparati da Lavoisier con i fenomeni della combustione. Il legno che brucia consuma ossigeno, si ossida, elimina anidride carbonica e disperde o elimina calore. Lavoisier e i fisiologi della sua epoca collocavano i processi di ossidazione nei polmoni; successivamente si dimostrò che tale idea era sbagliata, comprovando da una parte che in realtà le combustioni si verificano all'interno dei tessuti, e dall'altra che il fenomeno effettivamente prodotto nel parenchima polmonare è l'ematosi, ossia la trasformazione del sangue venoso in arterioso.

La completa e vera conoscenza della fisiologia della respirazione permette di distinguere due processi completamente differenti che si producono uno di seguito all'altro:

1° Lo scambio gassoso tra il sangue circolante e il mezzo esterno o aria atmosferica, chiamato respirazione esterna.

2° Lo scambio gassoso tra la linfa interstiziale e gli elementi cellulari dei tessuti, processo chiamato respirazione interna



4

La Scienza della Meditazione



“Nella vita l'unica cosa importante è il cambiamento radicale, totale e definitivo; il resto francamente non ha la minima importanza. La meditazione risulta fondamentale quando veramente vogliamo tale cambiamento. In alcun modo desideriamo la meditazione non trascendentale, superficiale e vana; abbiamo bisogno di diventare seri e di lasciare da parte tante sciocchezze che abbondano nello pseudo-esoterismo e nello pseudo-occultismo a buon mercato”.

La scienza della Meditazione

“Nella vita l'unica cosa importante è il cambiamento radicale, totale e definitivo; il resto francamente non ha la minima importanza. La meditazione risulta fondamentale quando veramente vogliamo tale cambiamento”.

“In alcun modo desideriamo la meditazione non trascendentale, superficiale e vana; abbiamo bisogno di diventare seri e di lasciare da una parte tante sciocchezze che abbondano nello pseudo-esoterismo e nello pseudo-occultismo a buon mercato”.

“Bisogna saper essere seri, bisogna saper cambiare, se realmente e veramente non vogliamo fallire nel lavoro esoterico”.

“Chi non sa meditare, il superficiale, lo sciocco, non potrà mai dissolvere l'ego, sarà sempre un legno impotente nel burrascoso mare della vita”.

*La Grande Ribellione
Samael Aun Weor*

Parliamo un po' della scienza della meditazione. Innanzitutto dobbiamo essere preparati, in modo positivo, per ricevere questi insegnamenti di tipo superiore al fine di approfittare nel modo opportuno del tempo; è arrivata l'ora di comprendere la necessità di dare più opportunità alla Coscienza.

Normalmente noi viviamo soltanto nell'uno o nell'altro piano del Tempio Interiore. C'è gente che vive sempre nei piani più bassi, come coloro che si concentrano esclusivamente sull'istinto e sulla fornicazione, cioè nel quarto e nel quinto piano (centro istintivo e sessuale), usati in modo negativo. Ci sono altri che vivono nel terzo piano o centro motore e da lì non escono; si muovono sempre all'interno della forma di determinati costumi, negli schemi di alcune abitudini e non cambiano mai; sono come il treno che viaggia sempre sugli stessi binari o strade parallele. Questa gente (quella che vive nel terzo piano) è tanto ancorata alle proprie abitudini che in nessun modo è disposta ad abbandonarle. Ci sono quelli che vivono nel primo piano, che è il centro intellettuale, altri vivono abitualmente nel secondo piano, quello delle emozioni inferiori, ecc. Coloro che vivono nel centro intellettuale vogliono che tutto sia razionalismo, analisi, concetti, discussioni e di lì non escono. Quelli che abitano nel centro emozionale si dedicano ai vizi del cinema, dei tori, dei galli da combattimento, delle corse dei cavalli, delle biciclette, ecc.; questo è il loro mondo limitato e ridotto, vivono rinchiusi nella schiavitù delle emozioni negative e non viene loro mai in mente di allontanarsi da tali abitudini. È quindi necessario insistere sul fatto di dare più opportunità alla Coscienza.

Esistono anche differenti tipi di sogni; ci sono sogni intellettuali ed emozionali, sogni che appartengono al centro motore e sogni sessuali collegati esclusivamente all'attività del sesso. Questi sogni riflettono situazioni vissute durante il giorno, sono la ripetizione delle attività quotidiane. Se la persona vive nel piano emozionale, i suoi sogni rispecchiano situazioni di terrore, di pazzia;

se vive nel piano sessuale, i suoi sogni saranno di lussuria, di adulterio, di fornicazione, di masturbazione, ecc. Se i sogni appartengono al centro istintivo, allora si manifestano in modo così incoerente e complesso, che diventa difficile poterli interpretare.

Ciascuno dei cinque centri della macchina umana produce determinati sogni. In nome della verità dobbiamo dire che solamente i sogni che corrispondono al centro emozionale superiore, ossia al settimo centro, sono degni di nota, sono degni di considerazione. La stessa cosa succede con gli aspetti positivi del sesto centro o centro mentale superiore. I sogni dei diversi centri inferiori della macchina umana non hanno la minima importanza, che appartengano al motore, all'emozionale, all'intellettuale, all'istintivo o al sessuale, tali sogni non vale la pena considerarli.

Abbiamo bisogno di saper valutare e distinguere a quale centro corrispondono i vari sogni, questo è possibile soltanto conoscendo le attività di ognuno dei cinque cilindri della macchina umana.

I sogni collegati con il centro emozionale superiore sono i più importanti perché in essi troviamo drammi debitamente organizzati, in accordo con le attività quotidiane della nostra coscienza, se le abbiamo dato l'opportunità di lavorare.

Ciò che accade è che il "raggio della creazione" da cui proveniamo, costruisce tutto attraverso questo centro emozionale superiore, cioè le diverse parti superiori del nostro Essere, collegate con il raggio della creazione, si manifestano utilizzando il centro emozionale superiore per istruirci durante le ore del sonno. Allora si presentano scene ben organizzate, chiare e precise; lo scopo è quello di farci comprendere chiaramente lo stato in cui ci troviamo, farci vedere i nostri errori, i nostri difetti, ecc. È chiaro che il linguaggio del centro emozionale superiore è simbolico, allegorico e corrisponde più precisamente alla cabala ermetica, all'ermeneutica, ecc. Senza dubbio è attraverso questo centro

che qualunque persona dedita agli studi esoterici può ricevere informazioni corrette e precise.

Vi abbiamo già insegnato che ci si deve coricare sempre con la testa verso nord in posizione di decubito dorsale, vale a dire supino, e con il corpo rilassato si deve supplicare la *Divina Madre Kundalini* di darci istruzioni esoteriche. Abbiamo anche insegnato che è necessario coricarsi sul lato destro, assumendo la posizione del leone e che quando ci si stanca di stare su questo lato bisogna mettersi sul lato sinistro, conservando la posizione del leone. Quando il discepolo si sveglia, non deve muoversi e deve fare un esercizio retrospettivo per ricordare le sue esperienze durante il sonno, fino ad imprimerle, registrarle debitamente nel cervello, nella memoria, ecc. È necessario, però, chiarire che non tutti i sogni hanno importanza. I sogni sessuali, per esempio di tipo pornografico, erotico, con polluzioni notturne, sono sogni di natura completamente inferiore; anche i sogni istintivi e motori sono privi d'importanza perché, come abbiamo già detto, riflettono solamente le attività del giorno; lo stesso si può dire dei sogni collegati con il centro emozionale di tipo passionale, brutale che pure non hanno la minima importanza. Allo stesso modo i sogni intellettuali non sono altro che delle semplici proiezioni, per questa ragione non meritano di essere presi in considerazione. Gli unici sogni degni di essere considerati seriamente sono quelli collegati con il centro emozionale superiore, ma bisogna saperli capire per evitare spiacevoli equivoci. È necessario saper interpretare i messaggi puramente allegorici che riceviamo attraverso il centro emozionale superiore, poiché sono degli insegnamenti dati dai Fratelli Superiori della Fratellanza Bianca, o dalle parti superiori del nostro Essere. Questo ci mostra l'urgente necessità di comprendere il profondo significato di tutto il simbolismo, che dobbiamo saper tradurre in modo preciso, in accordo con il nostro sviluppo interiore. Tuttavia, dopo aver esposto questi chiarimenti sui sogni, devo dire che abbiamo ur-

gente bisogno di andare più in là del mondo dei sogni, svegliarci nei mondi interni o mondi superiori e ciò è possibile solo dando maggiori opportunità alla Coscienza.

Di solito la mente vive agendo e reagendo costantemente in funzione degli stimoli del mondo esterno. Ciò può essere paragonato a un lago nel quale lanciamo una pietra, vedremo che si produrranno molte onde che vanno dal centro alla periferia; è la reazione dell'acqua allo stimolo proveniente dal mondo esterno. Qualcosa di simile avviene con la mente e con i sentimenti. Se qualcuno ci ferisce con parole dure, l'impatto di queste parole arriva al centro intellettuale o centro pensante e da esso parte una reazione violenta; se qualcuno ci offende nell'amor proprio, ci sentiamo infastiditi e generalmente reagiamo in modo brutale. In tutte le circostanze della vita, la mente e il sentimento agiscono in modo attivo, reagiscono incessantemente. Sarebbe interessante, miei cari amici, non dare opportunità né al sentimento né alla mente; è urgente conseguire una *mente passiva* e ciò naturalmente infastidisce i "mentaloidi" di ogni tipo. La *mente passiva* è contro tutti coloro che dicono che «nella mente sta il potere» e che «l'uomo deve essere il re, che comanda e domina con la sua mente poderosa». Le espressioni tipo «colui che apprende ad adoperare la mente, va sicuro verso il trionfo come una freccia del vecchio arciere», sono sofismi dei "mentaloidi". In conclusione non sono altro che sofismi estratti dalle fantasie intellettuali che non hanno nessuna forma esoterica.

“Pensare negativo” fa inorridire i “positivi della mente”, tuttavia la forma negativa della mente è la più eloquente. *Non pensare* è la forma più elevata del pensiero. Quando il processo del pensare si è esaurito, avviene la novità; ciò bisogna saperlo capire. Una *mente passiva*, al servizio dell'Essere, risulta uno strumento efficiente, perché la mente è fatta per essere recettiva, per servire da strumento passivo e non da strumento attivo. La mente in se stessa è femminile e tutti i suoi centri devono muoversi armo-

niosamente, in accordo con la sinfonia universale della serenità passiva. In queste condizioni non dobbiamo permettere alla mente di proiettare; abbiamo bisogno di una mente passiva che sia al servizio delle diverse circostanze della nostra esistenza.

Fino a poco tempo fa, io stesso pensavo che i sentimenti appartenessero all'Essere, però con l'indagine e l'esperienza, sono giunto a verificare che appartengono all'ego e che sono intimamente collegati al centro emozionale inferiore.

La terapia che abbiamo bisogno di conoscere a fondo per evitare qualsiasi squilibrio interiore con ripercussioni esterne, è quella di non permettere alla mente nessun tipo di reazione. Se qualcuno ci ferisce, non permettiamo alla mente di reagire. Magari ci fosse sempre qualcuno a ferire i nostri sentimenti per poterci allenare meglio. Quanto più ci insultano, tanto meglio è per il nostro allenamento, perché avremo molte opportunità di non permettere alla mente e ai sentimenti di reagire; vale a dire che non intervengano né si mettano in nessuna circostanza della nostra vita. È chiaro che lo stato passivo della mente, del sentimento e della personalità esige una tremenda attività della coscienza. Questo ci indica che quanto più attiva rimane la Coscienza, tanto meglio sarà per conseguirne il risveglio, infatti, essendo in permanente attività, la Coscienza dovrà inevitabilmente risvegliarsi.

In questo momento mi ricordo del Buddha Gautama Sakyamuni. Una volta il gran Buddha stava seduto ai piedi di un albero, in profonda meditazione, quando giunse un molestatore che scagliò contro di lui tutta la sua bava diffamatoria, cercando di ferirlo tremendamente con la parola. Il Buddha continuava a meditare, ma il molestatore seguiva a provocarlo, insultarlo, ferirlo... Dopo parecchio tempo, il Buddha aprì gli occhi e domandò al molestatore: «Se ti portano un regalo e tu non lo accetti, a chi rimane il regalo?» Il molestatore rispose: «Resta mio, è chiaro!»

Allora il Buddha gli disse: «Fratello mio, prendi il tuo regalo, non posso accettarlo» e continuò a meditare.

Ecco una lezione sublime e bella; il Buddha non permise che la sua mente ed i suoi sentimenti reagissero, perché il Buddha viveva completamente sveglio, immerso nella sua coscienza e non dava la minima opportunità né alla mente, né ai sentimenti, in modo che non reagissero in nessun momento e in nessuna circostanza; così dobbiamo procedere noi, amati discepoli. La scuola è ovunque, dobbiamo solamente saperne approfittare nel modo giusto, saggiamente. Si trova a casa nostra, in ufficio, al lavoro, in fabbrica, in ditta, per strada in ogni parte, persino nel Tempio. Con i compagni di studi, con i figli, con i genitori, con la moglie, con i nipoti, con i cugini, con gli amici, ecc. Ogni palestra psicologica, per quanto dura sia, per difficile che ci appaia, per noi è indispensabile. Tutto il segreto si trova nel non permettere ai sentimenti e alla mente di intervenire nelle questioni pratiche della nostra vita. Dobbiamo sempre permettere alla Coscienza di agire, di comandare, di lavorare, di parlare, di eseguire e fare tutte le nostre attività quotidiane; così ci prepariamo armoniosamente alla meditazione.

Continuando dunque, trovandoci ormai nel terreno pratico della meditazione, dobbiamo dire che ciò che cerchiamo è precisamente andare più in là della mente e dei sentimenti, ciò è possibile se nella vita pratica ci siamo allenati intensamente e se attraverso il quotidiano ci siamo preparati a questo scopo meraviglioso. L'argomento della meditazione risulta difficile quando, nella vita pratica di ogni giorno, non siamo passati per un rigoroso allenamento, quando non ci siamo allenati debitamente nella palestra psicologica della convivenza sociale e familiare, nel quotidiano.

Durante la meditazione dobbiamo liberare l'Essenza, il Buddhata, la parte migliore che abbiamo dentro, la più degna, la più decente. L'Essenza o Buddhata si trova imbottigliata negli

“elementi inumani”, in quell’insieme di aggregati psicologici che costituiscono il me stesso, l’ego. Non sarebbe possibile sperimentare il *Reale*, la *Verità*, ciò che certamente interessa tutti noi, se non riuscissimo a tirar fuori l’Essenza. L’Essenza imbottigliata nell’ego non può sperimentare il Reale, dovrà sempre vivere nel mondo dei sogni, nel centro intellettuale, nel centro emozionale, nel centro motore, in quello istintivo o nel sessuale, ma non potrà in alcun modo fuggire per sperimentare la Verità.

Il gran Kabir Gesù disse: «Conoscete la Verità ed essa vi renderà liberi». La Verità non è una questione di teorie, né questione di credere o di non credere, non è nemmeno un concetto o un’opinione, non si possono avanzare opinioni riguardo alla Verità. Ma cos’è un’opinione? È la proiezione di un concetto, con il dubbio e il timore che la Verità sia un’altra cosa. E cos’è un concetto? Semplicemente un ragionamento elaborato, debitamente proiettato dalla mente e che può coincidere o no con una cosa o con un’altra. Possiamo, però, assicurare che un concetto o un’opinione, emessi dall’intelletto siano proprio la Verità? No! Che cos’è quindi un’idea? Un’idea può essere magnifica; per esempio, potremmo farci un’idea riguardo al Sole. Questa idea potrebbe essere più o meno esatta, più o meno sbagliata, ma non è il Sole. Allo stesso modo potremmo farci molteplici idee riguardo alla Verità, ma esse non sono la Verità. Quando a Gesù Cristo domandarono cosa fosse la Verità, rimase in silenzio; quando al Buddha Gautama Sakyamuni posero la stessa domanda, girò le spalle e si ritirò. La Verità, come un tramonto, non può essere definita con le parole. Qualcuno può provare una grande estasi quando il sole sta per nascondersi fra gli splendori d’oro delle montagne e cercare di comunicare ad altri questa esperienza mistica, però è probabile che un’altra persona non provi la stessa cosa; ugualmente succede con la Verità, essa è incomunicabile, è reale solo per chi la sperimenta in se stesso.

Quando, in assenza di ego, riusciamo a sperimentare la Verità, possiamo evidenziare un elemento che ci trasforma radicalmente, un elemento ad altissimo voltaggio. Ciò è possibile, ma bisogna saperlo fare; dobbiamo far lavorare la Coscienza in modo tale che sostituisca del tutto la mente e il sentimento, che sia essa, la Coscienza incorporata, integrata all'interno di noi, a funzionare. Dobbiamo avere una mente passiva, un sentimento passivo ed una personalità passiva, ma una Coscienza totalmente attiva. Comprendere questo è indispensabile, è urgente per divenire pratici nella meditazione.

Quello che cerchiamo con la tecnica della meditazione è l'informazione. Un microscopio ci può informare sulla vita dei microbi, dei batteri, delle cellule, dei microrganismi, ecc.; qualsiasi telescopio può fornirci delle informazioni superficiali sui corpi celesti, sui pianeti, sui meteoriti, sulle stelle, ecc., ma la meditazione va molto più in là, perché ci permette di conoscere la verità, da una formica fino a un sole, la verità di un atomo o di una costellazione. La cosa più importante è apprendere, sapere come dobbiamo sciogliere, estrarre la Coscienza dalla mente e dall'ego, sapere come tirare fuori la Coscienza dal sentimento. Quando sottomettiamo la mente e il sentimento, ovviamente stiamo rompendo le catene, stiamo uscendo da una prigione fatale, da un carcere. In tali condizioni ci stiamo preparando per la meditazione. Prima di tutto, la cosa più importante è saper meditare, bisogna apprendere la tecnica corretta.



Pratica

Il mondo orientale si parla con molta enfasi della posizione del “*Padmasana*”, con le gambe incrociate, però noi non siamo orientali e dobbiamo meditare in accordo ai nostri costumi e modi; senza dubbio, non tutti gli orientali meditano con le gambe incrociate. In ogni caso, ognuno deve adottare la posizione

che più gli piace; se qualcuno vuole meditare con le gambe incrociate, che lo faccia, non lo proibiamo, ma non è nemmeno l'unica "*Asana*" pratica per la meditazione. Per una corretta meditazione dobbiamo sederci su una comoda poltrona, con le braccia e le gambe ben rilassate, il corpo in totale rilassamento, senza nessun muscolo in tensione. Ci sarà anche chi adotterà la posizione "fiammeggiante", della *Stella a Cinque Punte*, le braccia aperte ai lati e anche le gambe aperte, sdraiati in posizione supina, sul suolo o sul letto e con la testa verso Nord; in conclusione ognuno può assumere la forma o la posizione che vuole e che più gli conviene.

Se vogliamo realmente estrarre la nostra Coscienza o Essenza dalla mente, dai sentimenti o dall'io psicologico, poco importa la posizione che assumiamo; l'unica cosa che interessa è *saper meditare*, non importa il resto.

Se vogliamo, possiamo adottare una posizione orientale. Se si vuole assumere una posizione occidentale, lo possiamo fare, così come adottarne un'altra che ci sembri più adeguata; l'importante è stare comodi e svolgere una buona meditazione. Ognuno è un caso a parte; l'unica cosa che bisogna fare è cercare la posizione più comoda, senza seguire nessuna regola, modello o "*asana*". È molto utile rilassare il corpo, anzi è indispensabile. Qualunque sia la posizione, è necessario che il corpo stia comodo; questo è ovvio.

Molte volte vi ho spiegato come si lavora con il mantra *Ham-Sah*, che si pronuncia così: *Jam-Saj*. Questo mantra è il simbolo meraviglioso che in Oriente rende feconde le acque caotiche della vita, il simbolo del *Terzo Logos*. L'importante, quindi, cari discepoli, è sapere come vocalizzare questi mantra, sapere quali sono i loro poteri.

Normalmente le forze sessuali scorrono dall'interno verso l'esterno, in modo centrifugo, e per questo avvengono le polluzioni

notturne quando si ha un sogno basato sul centro sessuale. Se l'uomo organizzasse i suoi sistemi vitali e invece di servirsi del sistema centrifugo utilizzasse il sistema centripeto, vale a dire facesse fluire le forze sessuali dall'esterno verso l'interno, mediante la trasmutazione, pur avendo sogni erotici, non avrebbe polluzioni. Ma siccome l'uomo non organizza l'energia sessuale in modo centripeto, di fatto, avviene la polluzione, la perdita dello sperma sacro o liquido spermatico. Se uno vuole evitare polluzioni, deve saper organizzare le sue forze sessuali. Queste forze sono intimamente collegate al respiro, al *Prana*, alla vita, questo è ovvio.

Esiste quindi un'intima relazione tra le forze sessuali e la respirazione, le quali, debitamente combinate ed armonizzate, danno origine a cambiamenti fondamentali nell'anatomia fisica e nella psicologia dell'uomo. L'importante è far fluire queste forze sessuali verso l'interno e verso l'alto, in forma centripeta; solo così possiamo ottenere un cambiamento specifico nel lavoro e nelle funzioni che può compiere la forza creatrice sessuale. Bisogna *immaginare* l'energia creatrice in azione durante la meditazione, vederla salire in modo ritmico e naturale fino al cervello, mediante la vocalizzazione del mantra già spiegato in questa pratica di meditazione, non dimenticando le inalazioni ed esalazioni dell'aria in modo sincronizzato, in perfetta concentrazione, armonia e ritmo. È necessario chiarire che l'inalazione deve essere più profonda dell'esalazione, semplicemente perché abbiamo bisogno di far rifluire l'energia creatrice dall'esterno all'interno, cioè, rendere l'esalazione più corta dell'inalazione. Con questa pratica arriva il momento in cui la totalità dell'energia creatrice fluisce dall'esterno verso l'interno e verso l'alto. In questo modo centripeto, l'energia creatrice, organizzata com'è già stato detto, rendendosi ogni volta più profonda dall'esterno verso l'interno, si converte chiaramente in uno strumento straordinario per l'Essenza, per risvegliare la Coscienza.

Vi sto insegnando l'autentico Tantrismo Bianco; questa è la pratica che usano le scuole tantriche dell'Himalaya e dell'India, questa è la pratica mediante la quale si può arrivare all'estasi, al *samadhi* o come lo si vuole chiamare.

Gli occhi devono essere chiusi durante la pratica, non si deve pensare assolutamente a niente durante questa meditazione; se, però, sfortunatamente, arriva alla mente un desiderio, la cosa migliore che possiamo fare è studiarlo, senza identificarci con esso e dopo averlo compreso intimamente, profondamente, in tutte le sue parti, allora dobbiamo abbandonarlo subito per sottoporlo alla morte, alla disintegrazione mediante la lancia di Eros... Se, invece, ci assale il ricordo di un evento d'ira cosa dobbiamo fare? Sospendiamo per un momento la respirazione e cerchiamo di comprendere l'evento che ci è arrivato all'intelletto, facciamogli la dissezione, studiamolo e disintegriamolo con il bisturi dell'autocritica, poi dimentichiamolo e continuiamo con la meditazione e la respirazione. Se all'improvviso sopraggiunge alla mente il ricordo di un avvenimento della nostra vita, di dieci o venti anni indietro, facciamo ancora uso dell'autocritica e utilizziamo lo stesso bisturi per disintegrare tale ricordo, per vedere cosa ha di vero, una volta che siamo sicuri che alla mente non arriva più nulla, allora continuiamo con la respirazione e la meditazione, senza pensare a niente, facendo risuonare il mantra *Ham-Sah*, così come suona: *Jam-Saj*, prolungando l'inalazione e facendo corta l'esalazione. Ripetiamo il mantra: Jaaaaa-aaam-Saj... con profonda quiete e silenzio autentico della mente, solo così l'Essenza potrà fuggire, anche se per un momento, per immergersi nel *Reale*.

Si è parlato molto del Vuoto Illuminante. È chiaro che possiamo verificarlo noi stessi; in questo Vuoto troviamo le Leggi della Natura come sono in se stesse e non come appaiono... Nel mon-

do fisico vediamo solamente la meccanica di cause ed effetti, ma non conosciamo le Leggi della Natura in se stesse, nel Vuoto Illuminante, invece, possiamo riconoscerle in modo naturale e semplice, tali quali sono. Nel mondo fisico possiamo percepire le figure dall'esterno, ma come potremmo vederle all'interno, ai lati ecc.? Nel Vuoto Illuminante possiamo conoscere la Verità così com'è e non com'è in apparenza o come appare a noi. Possiamo evidenziare la Verità di una formica, di un mondo, di un Sole, di una cometa, ecc.

L'Essenza immersa nel Vuoto Illuminante percepisce con il suo *senso spaziale* tutto ciò che è stato, che è e che sarà, e le sue radiazioni arrivano fino alla personalità, le percepisce la mente. È interessante sapere che mentre l'Essenza si trova immersa nel Vuoto Illuminante, vivendo il Reale, i centri emozionale e motore della macchina umana si integrano con l'intellettuale e la mente recettiva capta e raccoglie le informazioni che arrivano dall'Essenza. Pertanto, quando l'Essenza esce dal Vuoto Illuminante e ritorna nella personalità, l'informazione non si perde, rimane accumulata nel centro intellettuale.

C'è stato detto che per ottenere il vuoto è indispensabile una pompa di suzione; noi abbiamo questa pompa nella spina dorsale, nei canali Ida e Pingala, in cui l'energia creatrice sale fino al cervello. C'è stato anche detto che c'è bisogno di una dinamo; la nostra sta nel cervello e nella forza di Volontà. È ovvio che in ogni tecnica ci deve essere un generatore; fortunatamente tale generatore sono gli organi creatori, il sesso, la forza sessuale. Possedendo il sistema e gli elementi, possiamo ottenere il Vuoto Illuminante. La pompa, la dinamo e il generatore sono gli elementi di cui abbiamo bisogno per raggiungere tale Vuoto Illuminato durante la meditazione; solo attraverso il vuoto assoluto possiamo conoscere il Reale, ma abbiamo bisogno che l'Essenza penetri in questo Vuoto assoluto.

Nei testi antichi si parla molto del Santo Okidanokh, onnipresente, onnipenetrante, onnisciente... Egli è emanato naturalmente dal

Sacro Sole Assoluto. Come possiamo arrivare a conoscere il Santo Okidanokh in se stesso se non riusciamo ad entrare nel Vuoto Illuminate? È risaputo che il Santo Okidanokh sta nel Vuoto Illuminante, è uno con il Gran Vuoto. Quando uno si trova in estasi, va oltre la personalità. Quando si arriva al Vuoto Illuminante, sperimentando la realtà del Santo Okidanokh, si è l'atomo, la cometa che passa, il Sole, l'uccello che vola, la foglia, l'acqua, si vive in tutto ciò che esiste. L'unica cosa di cui si ha bisogno è avere coraggio per non perdere l'estasi, perché sentendosi diluiti nel tutto e facendo parte del tutto, si sperimenta il timore dell'annichilimento. Si pensa: "Dove sono? Perché sono nel tutto?" Viene poi il ragionamento e, di fatto, si perde l'estasi, immediatamente ci si richiude un'altra volta nella personalità; se, però, uno ha coraggio, non perde l'estasi. In quel momento si è come la goccia che si perde nell'oceano, ma bisogna tener presente che anche l'oceano si unisce alla goccia. Il fatto di sentirsi tutt'uno con il passero che vola, il bosco frondoso, il petalo del fiore, il bimbo che gioca, la farfalla, l'elefante, ecc., porta con sé il ragionamento e la *paura*. In quel momento uno è niente, però è tutto. Ciò provoca terrore e di conseguenza fallisce l'esperimento della meditazione.

È dunque nel Sacro Sole Assoluto dove si viene a conoscere la Verità finale. Nel Sacro Sole Assoluto non c'è tempo, lì il fattore tempo non esiste, lì l'Universo è unificato e i fenomeni della natura si succedono fuori dal tempo. Nel Sacro Sole Assoluto possiamo vivere in un eterno istante. Lì si vive oltre il bene e il male, ci si converte in creature radianti. Per questo, quando si è sperimentata qualche volta la Verità, non si può più essere come gli altri, che vivono solo di credenze. No, lì si sperimenta la necessità imperante ed improrogabile di lavorare per l'auto-realizzazione intima dell'Essere, qui ed ora.

Una cosa è sperimentare o dimorare nel Vuoto Illuminante, un'altra cosa è auto-realizzarsi intimamente. Per questo è necessario saper meditare, imparare a meditare; è urgente compren-

dere la meditazione. Io spero che voi, amati lettori, lo abbiate compreso e che vi esercitate nella meditazione al fine di poter un giorno liberare l'Essenza e sperimentare la Verità. Chi voglia ottenere la liberazione dell'Essenza e portarla nel Vuoto Illuminante, dovrà essere diverso, non potrà essere come il resto della gente. È necessario che faccia un corso speciale. La persona sarà diversa, disposta a lottare al massimo con l'unico proposito di realizzare il Vuoto Illuminante dentro se stessa, qui ed ora. In Oriente, quando un discepolo arriva all'esperienza meravigliosa di sperimentare la Verità e informa il suo Guru, questo lo colpisce violentemente con le mani. È chiaro che, se il discepolo non ha organizzato la mente, reagisce contro il Guru, vero? Ma questi discepoli sono molto ben allenati. Fanno questo per equilibrare i valori e provare il discepolo per vedere come procede nella morte dei suoi difetti.

Spero che tutti voi abbiate compreso a fondo ciò che è veramente la scienza della meditazione, spero che la praticiate intensamente a casa vostra e nelle sale di meditazione. Avete qualche domanda da fare? Chi vuole, può fare domande in piena libertà.

—

D. – Maestro, come possiamo fare per dominare la paura quando sentiamo che stiamo per passare al Vuoto Illuminante?

R. – Bisogna combattere la paura, sottomettendola alla disintegrazione fino a convertirla in polvere cosmica, in modo che non resti dentro di noi niente dell'entità orrenda della paura. Per questo abbiamo dato le tecniche specifiche per disintegrare i difetti mediante la Lancia e con l'aiuto della *Madre Divina individuale*; di ciò si parla ampiamente nel mio libro *Il Mistero dell'Aureo Fiorire*.

Samael Aun Weor



5

Pratiche di introspezione, concentrazione e meditazione



“Quando forze o potenze diverse di ordine psichico o fisico coincidono nello stesso punto di un dato spazio, le chiamiamo concentrazione”.

Alcune raccomandazioni per le pratiche d'introspezione, concentrazione e meditazione.

“Gli gnostici dovrebbero praticare la meditazione per lo meno quattro o sei ore al giorno; praticare la mattina, il pomeriggio e quasi tutta la notte, fino all'alba.

Dovrebbero fare così per tutta la vita e coloro che procederanno così, vivranno una vita profonda e si auto-realizzeranno.

Non facendolo, condurranno una vita superficiale, vana, una vita piatta, come uno stagno poco profondo”.

Samael Aun Weor



Programma

Alcune raccomandazioni per le pratiche d'introspezione, concentrazione e meditazione.

1. L'importanza di una base etica.
2. L'auto-conoscenza dell'Essere.
3. La concentrazione e il silenzio.
4. Farci coscienti di ciò che sappiamo.
5. La concentrazione.
6. La resistenza come arma segreta dell'ego.
7. Analisi superlativa dell'io.
8. Un arduo compito per il principiante.

1.- L'importanza di una base etica

“Purifica prima la tua mente e il tuo cuore mediante la pratica di una condotta retta e poi dedicati alla pratica della concentrazione. La concentrazione senza purezza di mente e di cuore non ha senso.

Alcuni studenti sciocchi ed impazienti optano per la concentrazione immediata, senza sottoporsi in alcun modo ad un allenamento etico preliminare. Questo è un vero errore.

Alcuni occultisti hanno concentrazione, ma non hanno un buon carattere. Questa è la ragione per cui non riescono a conseguire alcun progresso nel sentiero spirituale”.

Sivananda

La filosofia (dal greco, *philos*: amante e *sophia*: sapienza) è l'amore per la sapienza. L'etica è quella parte della filosofia che tratta di morale o costumi.

Nelle dottrine gnostiche, la morale è collegata alla personalità e l'etica all'Essere interno.

L'etica è il nostro modo di Essere. Il nostro modo di agire è il risultato del nostro modo di pensare e questo è, a sua volta, il risultato del nostro modo di sentire. Sentire ciò che si pensa è fondamentale per evitare di agire in accordo ad una morale o modo di essere esterno.

L'etica è il risultato dell'amore per la saggezza o essenza delle cose. Senza etica, pertanto, non è possibile l'estetica.

Nell'albero sephirotico dei cabalisti, l'etica è il ponte tra la magia ermetica della natura e il mondo del Logos.



Pratica: I Sette Corpi

La prima cosa sarà assumere una posizione comoda che permetta di rilassare il corpo e la mente con la tecnica della respirazione.

Successivamente, ci concentreremo sul cuore, cercando di ascoltare i battiti, riflettendo sulle sue funzioni fisiche e spirituali.

Si comincerà ora con le inalazioni e le esalazioni profonde a bocca chiusa. Questa parte dell'esercizio si ripete sette volte. Nelle inalazioni bisogna riempire molto bene i polmoni d'aria e trattenerla per alcuni secondi, per poi esalare completamente.

Torniamo a ripetere le inalazioni, però questa volta respirando in modo naturale. Terminata questa parte dell'esercizio ci dimentichiamo della respirazione, respirando il tempo necessario per concentrare l'attenzione sui battiti del cuore. Come esiste un fluire e un rifluire nella respirazione, allo stesso modo ciascun battito del cuore è un fluire e un rifluire della vita il cui risultato è la vita del corpo fisico, e nell'essenza dell'Essere la cristallizzazione di ciò che chiamiamo Anima. "Un'Anima si ha, uno Spirito si è".

Il fluire e il rifluire sono una legge universale il cui risultato è la terza forza, la Coscienza. Durante la meditazione si dovrà tenere presente questa legge di tutte le cose.

Ora, partendo dall'attenzione sul cuore, cercherai di vedere con l'immaginazione gli organi interni del *corpo fisico* che evidentemente hanno una relazione diretta con il cuore (arterie, vene, ghiandole, ecc.). Vedrai con l'immaginazione il corpo fisico nella sua interezza.

All'interno del corpo fisico esiste una base vitale chiamata *corpo eterico*; questa è di un colore azzurro molto bello, che penetra e compenetra il corpo fisico, senza però confondersi.

Passerai con la tua immaginazione al *corpo molecolare*; questo è un corpo di vari colori, a seconda della diversità e della qualità delle emozioni.

Cercherai di vedere il *corpo mentale*, questo è di colore giallo e come i precedenti corpi sottili, penetra e compenetra il corpo fisico, senza però confondersi.

Finora la pratica ti ha permesso di prendere coscienza di quattro tipi di energia: la fisica o motoria, la vitale, la psichica e l'energia del pensiero. Ciò ti avrà fatto comprendere i diversi gradi di densità dell'energia che deriva dalla Sostanza Unica delle cose, la Sostanza dello Spirito Puro. I quattro corpi di peccato non sono l'Essenza, sono i vestiti dell'Essenza che le servono per manifestarsi nel mondo della relatività.

Sentendoti Essenza o embrione di Anima, continuerai ad interiorizzarti e a meditare su quest'altro veicolo chiamato *corpo della volontà*.

L'energia dell'azione o volontà è il veicolo di quello che chiamiamo Essere. Chiedi che sia fatta la volontà del Padre che è in segreto, e non la tua. Comprendendo ciò, potremo passare al successivo veicolo: il *corpo della Coscienza o dell'intuizione*. L'energia di questo corpo deriva dall'Intimo. A noi interessa l'energia dello Spirito puro. Una volta che si comprende questo, si può meditare su di Lui e dire, uniti a Lui: *io sono Lui, io sono Lui, io sono Lui*.

Ora porterai la tua attenzione sul cuore, sentendolo, amandolo, venerandolo. *“Padre mio, Tu sei in me e io in Te”*.

Aum, Aum, Aum

2.- L'Autoconoscenza dell'Essere

“Nei nostri studi ci sono due aspetti fondamentali, due fattori decisivi. Uno è il ricordo di sé, l'altro il rilassamento del corpo. Con il ricordo di sé, del proprio Essere interiore profondo, e rilassandosi in profonda meditazione, viene in noi il nuovo, così piano piano ci andiamo auto-esplorando...”

Samael Aun Weor

“La grande realtà divina sorse dal suo stesso seno nell'Aurora di questo Universo solare in cui viviamo, ci muoviamo e abbiamo il nostro Essere. La grande realtà non conosce se stessa, ma nel contemplarsi nello specchio vivente della grande immaginazione della Natura arriva allora a conoscersi. In questo modo si crea un'attività mentale, vibratoria, per mezzo della quale la Grande Realtà conosce le sue immagini infinite che brillano meravigliose nello scenario cosmico. Questa attività, che uscendo dalla periferia si dirige al Centro, è ciò che si definisce Mente Universale”.

“L'attività intellettuale della Mente Universale è emanata da una forza centripeta e poiché ad ogni azione segue una reazione, la forza centripeta, trovando al centro una resistenza, reagisce e crea un'attività centrifuga chiamata Anima Cosmica. Questa Anima Cosmica, vibratoria, risulta essere un intermediario fra il centro e la periferia, fra lo Spirito Universale della Vita e la Materia, tra la Grande Realtà e le sue Immagini Viventi”.

Un grande Maestro ha detto: l'anima è il prodotto dell'azione centrifuga dell'attività universale spinta dall'azione centripeta dell'immaginazione universale.

“Ogni individuo può fabbricare l'Anima. Quando conosciamo la tecnica della meditazione interna, quando dirigiamo il potere mentale all'interno del nostro Centro divino, la resistenza che incontreremo internamente produrrà la sua reazione e quanto più

vigorosa sarà la forza centripeta che applicheremo, più vigorosa sarà anche la forza centrifuga che si formerà. Così fabbrichiamo l'Anima. Così l'Anima cresce e si espande. L'Anima forte e robusta s'incarna e trasforma il corpo fisico: lo trasforma in materia più sottile ed elevata fino a convertirlo in Anima".

Samael Aun Weor

L'Essere si autoconosce attraverso la mediazione dell'Essenza. In origine l'Essenza deriva dall'Essere, nel cadere o scendere nella densità di questo Universo ha la possibilità di cristallizzare come Anima, da qui la frase: "Uno Spirito si è, un'Anima si ha".

L'Anima è per l'Essere la prova della sua realizzazione. Nell'Anima, l'umano si fa divino e il divino si fa umano.

La comprensione della relatività delle leggi centrifuga e centripeta dell'Universo permette l'accrescersi e lo svilupparsi dell'Essenza. È nel mondo delle impressioni, sensazioni e percezioni che l'Essenza deve discernere il vero dal falso e il falso dal vero. È in questo modo che l'Essenza risveglia la coscienza del sé, l'autocoscienza dell'Essere.



Pratica: L'Essenza e il suo ambiente

La prima cosa sarà rilassare il corpo e la mente con una posizione comoda e un modo di respirare sereno e profondo.

Poi, ci concentreremo sul cuore, il quale come un centro fondamentale del nostro corpo fisico e psichico equilibra le diverse energie che circolano per questo micro-universo e, ponendo l'attenzione sui battiti del cuore, rifletteremo sul senso trascendentale della sistole e della diastole e sul loro prodotto finale: la Coscienza e la vita.

Con gli occhi chiusi, respirando serenamente, immaginiamo il corpo fisico, tenendo presente che immaginare è vedere. Cerchiamo di stabilire una relazione fra l'attività del cuore e il corpo.

Ora, stabiliamo una relazione con l'ambiente, che comincia dalla stanza dove siamo e teniamo presente i battiti del cuore perché registrino le impressioni e le sensazioni del luogo.

Poni la concentrazione della tua mente sul cuore e grazie all'amore che sperimenti verso la tua Essenza in questa pratica, si formerà un campo cosciente che ti permetterà di abbracciare un campo maggiore d'impressioni e sensazioni. Per esempio: immagina le case, le strade, gli alberi, le persone, ecc. Ascolta come i tuoi battiti del cuore sono collegati a tutto ciò. Perfino la stessa respirazione si collega con l'ambiente, perché forma un tutto con esso.

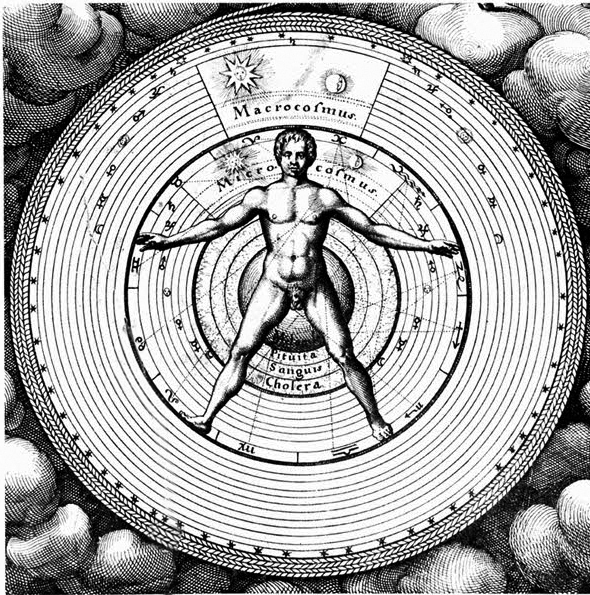
Aumenta il tuo campo cosciente e visualizza gli altri popoli, città, paesi e continenti. Tieni presente che la vita di un mondo è il risultato del fluire e del rifluire della vita; lo stesso rapporto c'è tra il corpo fisico e il cuore. È così nell'infinitamente grande e nell'infinitamente piccolo.

Tutto il sistema solare è un grande essere che palpita e pertanto vive, sente, immagina e si muove nel cammino dell'infinita Coscienza. Il suo cuore è il Sole. Uniamo il nostro cuore al suo, come se fossero uno solo. Sperimentiamo questa impressione, sensazione e percezione.

Proseguiamo verso l'infinitamente grande, immaginiamo migliaia di sistemi solari che formano una galassia. La nostra galassia è denominata Via Lattea. La stella Sirio è il cuore della nostra galassia. I battiti cosmici mantengono vivo tutto questo sistema di soli e di mondi. Immagina e senti tutto ciò che succede dalle galassie fino a te.

L'insieme delle galassie forma un Infinito e questo ha il suo cuore nell'immensità che sostiene tutto: lo *Spazio Astratto Assoluto*. Così la diversità ritorna all'unità.

L'unità è l'Essere di *tutto*. L'unità dell'Essere dipende dal *Non Essere*. Fra il *Non Essere* e l'Essere esistono un fluire e rifluire infiniti. Perditi con il tuo cuore e i suoi battiti in questo profondo mistero di Dio.



Incisione di Matteo Merian

3.- La concentrazione e il silenzio

“Il silenzio è un fattore determinante nel lavoro di concentrazione. La Legge del Silenzio è la base di ogni insegnamento iniziale, giacché crea uno spazio vergine per una creazione interiore. Lo gnosticismo universale insegna che se vogliamo ottenere lo sviluppo di qualcosa di reale nella nostra psiche dobbiamo imparare a isolarci nella nostra intimità, attraverso il silenzio interiore ed il risparmio di energie.

Vegliate il silenzio nel silenzio della vostra mente e pregate il Padre vostro che è in segreto, e troverete la pace della concentrazione”.

Il silenzio come tale non esiste, poiché ogni movimento è unito al suono e ogni cosa vibra per mezzo del ritmo del fluire e ri-fluire prodotto dalla Coscienza unica. Il silenzio in se stesso è il prodotto di un’alta vibrazione della Coscienza.



Pratica: “Vegliate e pregate”

Assumete una posizione comoda per rilassare il corpo e la mente con la tecnica della respirazione.

Passate alla concentrazione sul cuore.

Ora, inalate ed esalate profondamente, tenendo la bocca chiusa. Bisogna riempire molto bene i polmoni d’aria e trattenerla per alcuni secondi, esalandola poi.

Concentrate ora la mente nel Vuoto senza fine dell’Universo, pensate, riflettete sul silenzio di questo immenso Vuoto.

Riempite questo immenso e infinito silenzio con il potere della preghiera. Tenete presente che pregare è conversare con Dio, il Verbo che nasce dal cuore comunica e ci comunica.

“Vegliate e pregate per non cadere in tentazione”.

Mantra: *Omnis Jaum Intimo* (sette volte).

Cercate di comprendere la seguente frase: *“Nel Silenzio hanno il loro punto di contatto l’infinito riposo e l’infinita attività”*. Il silenzioso parlare del cuore vi darà la risposta.

Avendo compreso la frase anteriore, *“Preghiamo per gli altri affinché siano guariti”*. Se desideriamo saggezza, salute, prosperità, ecc. chiediamo per gli altri, così il beneficio sarà doppio, ne beneficeranno gli altri e noi stessi.

Orazione:

“Che tutti gli esseri siano felici,
che tutti gli esseri siano fortunati,
che tutti gli esseri siano in pace”.
(tre volte).

4.- Facciamoci coscienti di ciò che già sappiamo

“Noi abbiamo bisogno di studiare la Gnosi profondamente. A questo servono i libri, le conferenze, ecc. però la semplice lettura delle opere non basta, bisogna andare più lontano fratelli... Quando noi, mediante la meditazione, cerchiamo di conoscere il senso intimo di quello che abbiamo depositato nella memoria, allora tali conoscenze passano nelle parti superiori del centro intellettuale e se cerchiamo di essere più coscienti dell'insegnamento alla fine accadrà che quelle conoscenze saranno definitivamente assorbite dal centro emozionale”.

Samael Aun Weor

Che vuol dire fare coscienza del sapere? Per rispondere a questa domanda bisognerebbe chiedersi: che cos'è il sapere?

Il sapere senza l'Essere è casuale, meccanico e superficiale. Questo è il risultato di impressioni e sensazioni che non hanno posto nella Coscienza. La mancanza di Coscienza in queste impressioni e sensazioni fa sì che non abbiano il carattere di universalità e di infinità che è proprio del trascendente. Un Sapere di questo tipo si converte in un peso o aggregato della psiche.

La Coscienza del Sapere sorge nella misura in cui scopriamo le leggi universali al nostro interno, interno che comincia dal proprio corpo fisico, fino alle differenti manifestazioni nella psiche. Si può sapere che cos'è la paura senza averla compresa. Si può definire l'amore con concetti molto belli senza comprendere la sua essenza. Non si deve confondere il concetto con la realtà.

Ci facciamo coscienti di ciò che già sappiamo, quando insegniamo alla nostra mente ad ascoltare le risposte intuitive del cuore. Teniamo presente che il cuore è potenzialmente l'essenza della risposta per qualunque domanda formuli la ragione.



Pratica: Vocalizzazione e sviluppo psichico

La prima cosa sarà avere corpo fisico e psiche rilassati. Poi faremo attenzione alla respirazione ritmica.

Continuando, concentreremo l'attenzione sul cuore per percepirlo come un centro di equilibrio fra il fluire e il rifluire dell'attività della vita.

Mantenendo una concentrazione naturale sul cuore, chiederemo al nostro Dio interiore lo sviluppo psichico dei nostri sensi interni per percepire l'ultradimensione delle cose.

Faremo una richiesta all'Essere affinché ci illumini il centro della corona e il centro frontale dove risiede il senso dell'immaginazione positiva o chiaroveggenza. Immagineremo un luogo distante e intanto mantralizzeremo la vocale fondamentale di questo senso occulto:

Iiiiiiii... (7 volte)

Ora chiederemo illuminazione per il centro laringeo dove risiede il senso dell'udito occulto o chiaroudienza. Cercheremo di ascoltare voci e suoni distanti e mantralizzeremo la vocale fondamentale di questo centro:

Eeeee... (7 volte)

Seguendo questo stesso ordine, ci metteremo in relazione con il centro cardiaco per attivare l'intuizione. Concentriamoci sulla nostra Essenza e sull'essenza di ciò che aneliamo a conoscere. Vocale fondamentale:

Ooooo... (7 volte)

Proseguiamo chiedendo al *Padre nostro che è in segreto*, nel cuore, lo sviluppo di quell'altro senso di percezione interna chiama-

to: telepatia. Teniamo presente che il plesso solare è l'antenna recettrice dei pensieri che le persone emanano a distanza. Questo chakra è posto sopra l'ombelico. Lettera fondamentale:

Uuuuuu... (7 volte)

Seguendo l'ordine di vocalizzazione che già conosciamo, ci concentreremo sui chakra polmonari. Chiederemo all'Essere lo sviluppo di questi centri che ci permettono di ricordare le vite passate. Teniamo presente che il tempo è curvo, che tutto si ripete nell'Universo, che il presente è il risultato del passato e che il futuro dipende dal presente. Lettera fondamentale:

Aaaaa... (7 volte)

Continueremo con la zona delle ovaie o della prostata. Questo centro è collegato con il dominio dell'elemento acqua. In noi ci sono le Acque Pure di Vita. Supplicheremo per la loro sublimazione. La castità consiste nell'equilibrio tra il desiderio sessuale e l'anelito spirituale; cioè un equilibrio fra l'umano e il divino. Lettera fondamentale:

Mmmm... (7 volte)

Per ultimo ci concentreremo sulla base della spina dorsale, dove risiede il fuoco delle nostre due nature, la fisica e la psichica. Chiederemo il risveglio positivo di questo centro in accordo ai meriti del cuore. Il dominio dell'elemento fuoco ci conferisce la facoltà o potere di sorridere di fronte ai pericoli del cammino. Lettera fondamentale:

Ssssss... (7 volte)

Terminiamo la pratica ponendo l'attenzione sul cuore. Mediteremo sulla facoltà più importante: la coscienza di sé, fondendoci con l'Essere.

5.- La Concentrazione

“Quando diverse forze o potenze di ordine psichico e fisico coincidono in uno stesso punto di un determinato spazio, le chiamiamo concentrazione.”

Rafael Vargas

“Se concentri i raggi del sole attraverso una lente, possono bruciare un pezzo di cotone un pezzo di carta. Gli stessi raggi dispersi invece non riescono a farlo. Allo stesso modo se riunisci i raggi dispersi della tua mente e li focalizzi su un punto, avrai una concentrazione meravigliosa. La mente concentrata ti servirà come un potente faro per scoprire i tesori dell'anima.”

Sivananda

Chi concentra le forze disperse è la Coscienza. Concentrazione senza Coscienza è resistenza. La Coscienza non trattiene le energie, ma al contrario le fa andare e ritornare nel loro spazio. Mentre le forze fluiscono e rifluiscono, la Coscienza svolge la funzione di punto neutro



Pratica

La Coscienza e i centri della macchina umana

Questa pratica comincia con la posizione del corpo, la respirazione ritmica e l'attenzione sul cuore.

Partendo dalla concentrazione sul cuore, chiediamo al nostro Essere interno di equilibrarci il primo centro della macchina umana: l'intellettuale.

La nostra richiesta va fatta affinché si stabilisca una relazione più cosciente fra gli impulsi intimi del cuore e il cervello.

Il pensiero e l'immaginazione che si producono in questo centro hanno bisogno dell'ispirazione o emozione superiore che scaturisce dal fondo del cuore. "L'immaginazione vola sulle ali dell'ispirazione". Mantra:

Aum A Ra Va Sa Ma Dhi, Dhi, Dhi, Dhi, Dhi

Continuando, facciamo un'altra richiesta in relazione al cuore e al centro motore che ha il suo centro di gravità nella parte superiore della spina dorsale.

Abbiamo bisogno di auto-scoprirci e comprendere a fondo tutte le nostre abitudini. Non dobbiamo permettere che la nostra vita proceda meccanicamente. Abbiamo bisogno di studiare le nostre abitudini, di comprenderle. Esse appartengono alle attività del centro del movimento. Quando la mente interferisce con questo centro, ostruisce e danneggia perché è molto lenta e il centro del movimento è molto rapido.

Il movimento del corpo fisico e la Coscienza che palpita nel cuore dovranno unirsi sempre di più per evitare le interferenze del più lento dei centri della macchina umana: l'intellettuale.

I movimenti armonici del camminare si devono sempre allo stato denominato ricordo di sé. La disarmonia di questi movimenti ha la sua radice nell'io psicologico che abita nel covo della mente.

Esiste una relazione tra il centro del movimento e il verbo. Si sa in esoterismo gnostico che le deformazioni fisiche hanno la loro causa nel cattivo uso del verbo o della parola. Il verbo, come quintessenza del corpo, può sanare o uccidere. La parola dovrà sempre scaturire dal cuore. Mantra:

Aum Chi (ci) Va Tun E

Continuiamo supplicando l'Essere. Questa volta riguardo al centro emozionale. Questo ha il suo centro di gravità nel plesso del

cuore e nel plesso solare. Il senso estetico, la mistica, l'estasi, la musica superiore sono necessarie per coltivare il centro emozionale, ma l'abuso del suddetto cervello produce un inutile logorio ed uno sperpero di energie emozionali.

Durante la pratica riflettiamo sulle emozioni separate dalla Coscienza come la paura, il sospetto, la vanità, l'orgoglio, ecc. e quelle di carattere trascendentale come la pace, la carità, la compassione, la simpatica allegria, ecc. che hanno la loro radice nell'amore e di conseguenza producono equilibrio e fiducia.

Per trascendere le emozioni negative dobbiamo riflettere e comprendere la relazione esistente fra la nostra vita e quella degli altri esseri. Il nostro cuore è autonomo rispetto al corpo fisico, però interdipendente rispetto a tutto ciò che lo circonda. *Tutti i fenomeni dell'Universo sono sostanzialmente relazionati. La separazione esiste solo per la mente egoista.* Mantra:

Omnis Jaum Intimo

Ora supplichiamo l'Essere di ristabilire l'armonia fra la Coscienza che c'è nel cuore e il centro istintivo, ubicato nella parte inferiore della spina dorsale.

Il centro istintivo è quello con maggiore attività. Per questa ragione è il centro più intelligente della macchina umana. È in relazione con tutti i processi di assimilazione fisico-chimici, la degustazione, la digestione, la circolazione del sangue, ecc.

Inoltre esistono gli istinti di conservazione, l'istinto sessuale, ecc.; esistono anche molte perversioni dell'istinto.

L'armonia di questo centro dipenderà sempre dalla Coscienza. Comprenderlo è fondamentale per scoprire i fattori che, interferendo, impediscono la libera azione del centro istintivo e che hanno una loro radice anche nel pensiero e nel sentimento egoista.

Le acque e il fuoco della vita sono in relazione con questo centro, pertanto, la trasmutazione o sublimazione aiuta il centro istintivo. Mantra:

Ssssss...

Lavoro con il centro sessuale. Supplichiamo l'Essere interiore di farci comprendere il desiderio sessuale e l'anelito spirituale che sono alla base di una vera castità.

Meditiamo su questa relazione tra cuore e sesso. Come già sappiamo, il sesso può liberare l'uomo o schiavizzarlo, pertanto abbiamo bisogno di trascendere la meccanica del sesso.

“Il fondamento del difetto della lussuria è il desiderio sessuale che esclude l'anelito spirituale”. Mantra:

Ario (7 volte)

Aum, Aum, Aum

6.- La resistenza come arma segreta dell'ego

La resistenza è la forza oppositrice. La resistenza è l'arma segreta dell'ego.

La resistenza è la forza psichica dell'ego, opposta alla presa di coscienza di tutti i nostri difetti psicologici.

La resistenza agisce su un meccanismo di difesa che cerca di omettere errori psicologici sgradevoli perché non si abbia coscienza di essi e si continui nella schiavitù psicologica.

In nome della verità, però, devo dire che esistono meccanismi per vincere la resistenza e sono:

1. Riconoscerla
2. Definirla
3. Comprenderla
4. Lavorare su di essa
5. Vincerla e disintegrarla per mezzo della super dinamica sessuale.

*Samael Aun Weor
La rivoluzione della dialettica*

Sensazione e soddisfazione sono i meccanismi dell'ego per esistere. Le sensazioni sono il cambiamento psichico che si produce nel punto d'entrata di un'impressione. Le impressioni lasciano un'impronta al loro passaggio attraverso i sensi fisici e psichici. Pertanto abbiamo una memoria visiva, olfattiva, auditiva, gustativa e tattile.

Ogni impressione è una determinata carica cosmica di luce (prana), che può servire da alimento per l'Essenza o per l'ego animale. Di conseguenza, una sensazione può produrre la soddisfazione.

ne gradevole e sgradevole o per l'Essenza o per l'ego animale.

Abbiamo sensazioni di tipo egoico, cioè non trasformate attraverso la comprensione dell'Essenza, che reclamano in modo meccanico e ricorrente il loro alimento o impressione. L'ego animale è la somma delle sensazioni che chiedono soddisfazione.

Abbiamo, inoltre, il dovere cosmico di alimentarci come Essenze e l'unico mezzo sono le impressioni.

Le impressioni che sono canalizzate nell'ego animale, si convertono in desiderio. Le impressioni che arrivano all'Essenza cristallizzano in Coscienza e in luce. Il desiderio concentra, invece Coscienza e luce espongono.

La resistenza è pertanto desiderio accumulato e non trasformato.

Quindi, la resistenza del desiderio si oppone alla presa di coscienza delle impressioni, tanto delle nuove come di quelle già esistenti nella mente.

Avere coscienza delle impressioni è contrario agli interessi del desiderio. Avere coscienza di sé significa dissolvere il desiderio in amore, cessare di esistere per poter Essere.

Il desiderio-resistenza impedisce alla Coscienza di autoconoscersi, di auto-definirsi, ecc. giacché nel desiderio gli sforzi sono importanti solo in relazione all'esterno.



Pratica: Il desiderio e i tre cervelli

È necessario rilassare tutti i muscoli del corpo e poi pregare il Dio interno in questo modo: *“Tu che sei il mio vero Essere, Tu che sei il mio Dio interno, illuminami, fammi vedere i miei difetti (desideri)”*.

Ora cerchiamo di *riconoscere* la forza di resistenza nel “cervello” della mente. Osserviamo il desiderio nelle immagini e nei pensieri della mente. Il processo respiratorio crea immagini nella mente. Quando la respirazione diventa tranquilla, anche la mente si acquieta. Con il pranayama si controllano i battiti del prana e la mente si acquieta.

Se abbiamo riconosciuto la forza o i semi dei desideri nella mente, cerchiamo ora di *definirli*.

Abbiamo già parlato della natura del desiderio-resistenza. Aggiungiamo che separa o è individualista e tuttavia dipendente, quindi contraddittorio. Il suo obiettivo è sempre la sensazione del piacere, che arriva fino al dolore. Il piacere e il dolore sono la dualità meccanica che ne costituisce la natura. Il suo raggio d'azione è il finito, il temporale e pertanto il relativo.

Definendo il desiderio-resistenza potremo allora *comprenderlo*.

Per *comprendere* bisogna distinguere tra il finito e l'infinito. Essere infinito è contemplarsi come un momento della totalità e rifiutare di conseguenza con tutte le forze dell'Essere, l'egoismo nauseante della separatezza.

Compreso ciò che abbiamo segnalato nel paragrafo precedente, lavoreremo allora sulla resistenza.

Con la concentrazione sempre sul cuore e attenti alla respirazione, impareremo a separare il desiderio-resistenza. L'immensità

del cuore potrà infine divorare il fugace ed effimero desiderio.

Vincere e disintegrare l'ego è possibile se facciamo appello ad un potere superiore alla mente, che è il fuoco della serpe Kundalini degli indostani. Mantra:

Krim, Krim, Krim

La *resistenza* si presenta anche nel cervello del cuore; nello stato di ricordo di sé dobbiamo *riconoscerla*. Il sintomo è la mancanza di anelito.

L'anelito è amore e da esso derivano le virtù chiamate: carità, compassione, umiltà, cooperazione, serenità, dolcezza, simpatia allegria, attività, temperanza, felicità, ecc.

Riconoscendola impareremo a *definirla*, a *comprenderla* e *lavoreremo* su di essa per *vincerla* e *disintegrarla*. Mantra:

Krim, Krim, Krim

Cambiata la natura della mente e del cuore, sarà più facile lavorare sul cervello sessuale.

La *resistenza* esercita un grande controllo sulle funzioni sessuali. Le impressioni che raccoglie la mente sensoriale attraverso i sensi e che non sono state trasformate dall'Essenza, entrano in noi in modo errato e vanno ad alimentare il desiderio del cuore e del sesso. L'energia sessuale è sottilissima e veloce, per cui risulta difficile *riconoscere* e *definire* la resistenza-desiderio di questo cervello. Con la dovuta attenzione posta sul cuore e sulla respirazione, però, affineremo il senso psicologico dell'auto-osservazione. Questo ci permetterà di scoprire le vibrazioni inferiori che non arrivano all'altezza del cuore e così sarà esso a fare da guida per l'equilibrio sessuale.

Lo yoga e l'esoterismo ci parlano della stretta relazione fra le gonadi sessuali e la respirazione attraverso i nadi: Ida, Pingala e

Sushumna. Già conosciamo la relazione tra il Prana, il cuore, la mente e tutte le cose.

I tre cervelli dovranno mantenere un'armonia con la parte intima della Coscienza. L'Essenza si accrescerà se tutto il lavoro dei tre cervelli si collegherà ad essa e così potremo fabbricare Anima, vincendo la resistenza. Mantra:

Krim, Krim, Krim



7.- Analisi superlativa dell'io

Dai diversi eventi dell'esistenza possiamo estrarre il materiale psichico necessario per risvegliare la Coscienza.

La migliore didattica per la dissoluzione dell'io si trova nella vita pratica intensamente vissuta.

La convivenza è uno specchio meraviglioso dove l'io può essere contemplato interamente.

Nelle relazioni con i nostri simili, i difetti nascosti nel subcosciente affiorano spontaneamente, saltano fuori perché il subcosciente ci tradisce e se siamo nello stato di allerta percezione, allora, li vediamo come sono realmente.

La più grande gioia per lo gnostico è celebrare la scoperta di uno dei suoi difetti.

Difetto scoperto, difetto morto. Quando scopriamo qualche difetto, dobbiamo vederlo in azione come quando vediamo un film, ma senza giudicare né condannare.

Non è sufficiente comprendere intellettualmente il difetto scoperto, è necessario immergersi in profonda meditazione interiore per comprendere il difetto nei vari livelli della mente.

La mente ha molti livelli e profondità e finché non avremo compreso un difetto in tutti i livelli della mente, non avremo fatto nulla ed esso continuerà ad esistere come un demone tentatore nel profondo del nostro subconscio.

Samael Aun Weor

Così, analizzando ciascuno dei nostri difetti, li comprendiamo e il difetto che abbiamo compreso deve essere eliminato con l'aiuto della Divina Madre Kundalini. È ovvio che bisognerà supplicarla, bisognerà pregarla affinché elimini il difetto compreso

Samael Aun Weor



Pratica: Meditazione retrospettiva

Questa pratica si può fare sugli episodi vissuti durante il giorno o sugli avvenimenti della nostra vita. L'osservazione psicologica dei fatti è indispensabile, senza condannare né approvare, ma cercando di comprenderne la sostanza stessa per rilevare la molla segreta dell'azione, l'aggregato psicologico in sé. L'analisi intima dei fatti e il confronto logico tra essi e i doveri dell'Anima sono una grande panacea per disintegrarli poi con l'elettricità trascendente di Devi Kundalini.

- A. Rilassare il corpo.
- B. Pranayama.
- C. Vocalizzazione (7 volte).
- D. Definire l'elemento psichico su cui lavoriamo.
- E. Chiedere all'Essere interno che con la sua forza ci riporti ai fatti di ieri, dell'altro ieri, ecc.
- F. L'elemento psicologico di studio sarà il punto centrale di ogni scena.
- G. Quanto più si realizza questa pratica, più chiara sarà l'immaginazione. L'immaginazione è un fattore determinante quanto l'ispirazione. Ricordiamo che la nostra vita è come un film e studiandola non dobbiamo condannare né giustificare. Gli avvenimenti, le persone, le cose, ecc. sono impressioni vive, energie nel nostro paese psicologico.
- H. Prima il rimorso e poi la comprensione, sebbene costituiscano entrambi un'unica cosa.
- I. È possibile cambiare le reazioni meccaniche in azioni coscienti attraverso il confronto logico e l'autoriflessione intima.

- J. La dualità è la natura dell'io, non dimentichiamolo. Fra l'io e l'ambiente in cui si manifesta si trova la dualità. Esempio: il morale e l'immorale, la colpa e l'innocenza, l'ordine e il disordine, il giusto e l'ingiusto, la bontà e la crudeltà, ecc.
- K. Da una parte della dualità condanniamo per giustificarci, ma senza comprendere che quello che condanniamo è il riflesso del nostro interno psicologico. Dall'altra parte di questa dualità lodiamo i valori morali con la speranza che siano lodati i nostri.
- L. Per comprendere la dualità dell'io della nostra psicologia, dobbiamo vedere simultaneamente fuori e dentro di noi, quello che si condanna e ciò che si giustifica, inoltre teniamo presente che sebbene in apparenza il mezzo sia diverso (condannare o giustificare) il fine è l'auto-affermazione dell'io.
- M. Auto-affermarsi è sentirsi vittima o giudice. Solo attraverso l'auto-osservazione possiamo scoprire l'inganno sottile dell'io. Comprendendoci, comprenderemo gli altri e partendo da qui cominceremo a metterci al posto degli altri. Infatti, ciò che non ci piace negli altri è molto vivo nel lato occulto del nostro spazio psicologico, per questa ragione conviene rivedere in forma retrospettiva il film della nostra vita. Così scopriremo con stupore che ciò che censuriamo è molto vivo in noi.
- N. Una volta compresa la sostanza dell'io, la dualità del nemico segreto, come Coscienza, ci auto-sottoporremo a giudizio, facendo memoria del danno causato agli altri e a noi stessi. La sincerità in questo lavoro psicologico sarà la chiave del successo.
- O. Per eliminare questo aspetto dell'io supplicheremo l'aiuto della nostra Divina Madre. Dobbiamo pregarla con tutte le forze dell'Anima e del cuore affinché dissolva l'entità o aggre-

gato psicologico. Ella eliminerà in base al nostro pentimento, rimorso e comprensione. Le crisi interne sono necessarie affinché sorga il vero pentimento. Mantram:

Krim, Krim, Krim

8.- Un difficile compito per il principiante

Per il neofita la pratica della concentrazione risulta, all'inizio, faticosa e scoraggiante. Deve aprire nuovi livelli della mente e del cervello. In un mese di pratica, però, svilupperà un grande interesse per la concentrazione e sperimenterà un nuovo tipo di felicità: la gioia della concentrazione o Ananda.

Il punto vitale della concentrazione è attrarre la mente verso lo stesso oggetto più e più volte, limitando all'inizio i suoi movimenti a un piccolo cerchio. Questo è l'obiettivo principale. In questo modo arriverà il momento in cui la mente si manterrà su un solo punto. La concentrazione può essere ottenuta solo quando si è liberi da ogni distrazione.

Sivananda

So che l'animale intellettuale è debole per natura e si trova in una situazione completamente svantaggiosa: l'ego è troppo forte e la personalità terribilmente debole; è così, può appena camminare. Ha bisogno di qualcosa che lo entusiasmi a lavorare, ha bisogno di un appoggio intimo che può ottenere solo con la meditazione.

Samael Aun Weor

La meditazione è una frontiera fra il nostro mondo finito e sensoriale e un altro mondo o Universo infinito e trascendentale. Il punto di contatto tra le due dimensioni è la forza dell'amore.

La conoscenza non è sufficiente per integrare la Coscienza individuale con la Coscienza universale. La conoscenza è solo il corpo della saggezza e l'anima di quest'ultima è l'amore. Il corpo e l'anima della conoscenza possono essere denominati saggezza. L'amore è il summum della saggezza.

Tutte le creature di Dio sono amate da Lui ed esse devono amarlo. La meditazione è un mezzo. Nella misura in cui si ama Dio, l'Essere e tutte le sue creature si sperimenterà ciò che chiamiamo Verità.

Senza amore non c'è volontà, senza volontà non c'è concentrazione, senza concentrazione non c'è esperienza della Verità



Pratica: Meditazione sull'unità di Dio

Questa meditazione è molto semplice, basta prendere una posizione comoda, cioè sedersi comodamente, con gli occhi chiusi, leggermente addormentati, passivi.

La mente deve rimanere completamente vuota da ogni tipo di pensiero, emozione, desiderio, ricordo, ecc.; quando la respirazione diventa tranquilla anche la mente si acquieta. Con il pranayama si controllano i battiti del prana e la mente si acquieta.

Dobbiamo imparare a ricevere i messaggi che provengono dai centri superiori dell'Essere e ciò è possibile solamente quando la mente si trova in uno stato passivo, cioè quando la personalità è passiva.

In questo tipo di meditazione dobbiamo comprendere che nessuno può conoscere la verità fintantoché è schiavo della mente.

La mente esiste in tutto; i sette cosmi, il mondo, le lune, i soli non sono altro che sostanza mentale cristallizzata, solidificata. La mente è anche materia, benché sia più rarefatta: sostanza mentale esiste nei regni minerale, vegetale, animale e umano. Le persone, il corpo, le cose, la famiglia, ecc. sono ciò che gli indostani chiamano *maya* (illusione) forme mentali vane che prima o poi devono essere ridotte in polvere cosmica. I miei affetti, gli esseri più cari che mi circondano, ecc. sono semplici forme della mente cosmica, non hanno esistenza reale.

Ciò che sta oltre la mente è Brahman, l'Eterno spazio increato, ciò che non ha nome, il Reale. Mantra:

Aum Tat Sat Tan Pan Paz (3 Volte).



6

L'eterno Femminino e la sua relazione con il Jeshua individuale



“Nessuno potrà eliminare gli elementi inumani che ha dentro senza l'aiuto di Lei, la Divina Madre Kundalini”.

Samael Aun Weor

L'eterno Femminino e la sua relazione con il Jeshua individuale

Innanzitutto è necessario tornare un po' sull'Eterno Femminino e dire qualcosa di nostro Signore il Cristo. Anelo che tutti stiano attenti.

Certamente Dio Madre è il Fondamento di questa grande Creazione. Dobbiamo identificarci sempre di più con l'Eterno Femminino. Dobbiamo vedere in ogni donna la rappresentazione viva di quell'Eterno Femminino; ovviamente la donna nasce per una santa predestinazione, quella di essere madre. Fin da bambina è la rappresentazione dell'Eterno Femminino, ogni fanciulla è potenzialmente una madre.

Se ci ricordiamo di colei che ci ha cullati e alimentati con i suoi pesanti seni quando eravamo piccoli, troveremo una poesia viva e molto intima, profonda, naturale, di una semplicità straordinaria, di una grandezza che passa sempre inavvertita a tutti quegli umanoidi che hanno la Coscienza addormentata. Voglio che tutti voi prendiate coscienza di ciò che è quel verso vivo, di quella melodia ineffabile del principio dell'Eterno Femminino. La Grande Madre è molto compassionevole quando ci offre quel verso senza che lo meritiamo, dopo essere stati perversi, dopo esserci trascinati sul suolo della terra di vita in vita.

Moriamo e poi ritorniamo per essere cullati senza meritarlo, per

essere amati da qualcuno che vede in noi solo una speranza, per essere condotti da colei che è tutto amore. Sembra paradossale, non ci sarebbe spiegazione se non esistesse l'Onnimisericordioso ed Eterno Padre cosmico comune, *Aelohim*¹², come direbbero gli antichi.

Se retrocediamo un po' nel trascorso degli anni, grazie al risveglio riusciamo a ricordare la mamma che abbiamo avuto nella scorsa esistenza. Ci vediamo lì un'altra volta, in una delizia, arrivano alle nostre orecchie le ninnananne di colei che ha la speranza riposta in noi, ci vediamo mentre facciamo i primi passi portati dalle sue braccia e se continuiamo con l'esercizio retrospettivo, ricordiamo non solo la scorsa esistenza bensì quella anteriore, ci troveremo un'altra volta con uno di quei poemi, con una ninnananna dell'infanzia, con una culla. Così continuando in modo retrospettivo verso il passato, di secolo in secolo, di età in età, possiamo sentire gli stessi canti, la stessa ninnananna, l'Eterno Femminino che ci ama sempre, tenendoci nelle sue braccia, alimentandoci dai suoi seni, coccolandoci.

Tutte le mammine che abbiamo avuto durante le innumerevoli nascite, sembra che si siano definitivamente perse nel tempo, ma in verità, tutte loro sono la stessa espressione della Grande Madre Cosmica. Negli occhi della nostra *Devi Kundalini Shakti*, la nostra Madre Cosmica personale, individuale, vediamo lo splendore di tutti gli occhi delle innumerevoli mammine che abbiamo avuto in passato. In lei, nella nostra *Divina Madre Kundalini*, in lei, la nostra *Iside* personale, sono rappresentate tutte le nostre mammine, che ci hanno amato durante innumerevoli

12 Aelohim. Ci sono due Uno: il primo Uno è Aelohim, il secondo Uno è Elohim. Il primo Uno è l'Immanifestato, l'Inconoscibile, la divinità che non si può dipingere né simbolizzare né scolpire. Il secondo Uno sgorga dal primo ed è il Demiurgo Architetto dell'universo, il fuoco. Elohim, in se stesso, è sgorgato da Aelohim. Elohim, in se stesso, si sdoppia per iniziare la manifestazione cosmica nel Due, nella sua sposa, nella Madre Divina. Quando l'Uno si sdoppia nel Due sorge il Tre che è fuoco. Fonte: *Glossario Teosofico*.

secoli. Per questo dobbiamo amare veramente la nostra Madre Cosmica, la viva rappresentazione dell'Eterno Femminino.

Tutte coloro che hanno provveduto a noi durante il corso della storia, tutte quelle che ci hanno cullato e alimentato, in fondo sono Una ed Unica. Lei, *Iside*, alla quale nessun mortale ha sollevato il velo, *Neith*, la Benedetta Dea Madre del Mondo.

Se pensiamo a quell'Eterno Femminino Dio Madre, vediamo che la nostra *Devi Kundalini* Personale è un raggio di quella Benedetta Dea Madre del Mondo. Pertanto, l'Eterno Femminino ha provveduto a noi durante tanti secoli, ci ha cullato in tante culle, lei è la nostra Divina Madre, colei che ha provveduto a noi, in lei sono personificate tutte le mammine del mondo, tutte quelle che abbiamo avuto durante le diverse età, fortunatamente non le abbiamo perse, sono rimaste nella nostra Divina Madre.

Se le persone avessero la Coscienza sveglia, saprebbero dare più valore a quell'Essere che è la Madre, ma la gente ha la Coscienza addormentata e per questo è incapace di dare realmente valore a quella creatura che è la Madre. È necessario quindi renderci ogni volta più coscienti di ciò che è l'Eterno Femminino. Sì, non meritiamo quello che ci è stato dato dopo essere stati dei furfanti, dei perversi, ci viene data una culla e una dolce mammina che ci dondola tra le braccia. Se non fosse per la misericordia di *Colui* che non ha nome, sarebbe qualcosa di inspiegabile. Sfortunatamente cresciamo, l'ego si manifesta. Nei primi anni è l'Essenza quella che si manifesta nella creatura, perciò il bambino è così bello; man mano che cresciamo la personalità si sviluppa e l'ego si esprime lentamente, finché entra definitivamente in azione. Allora diventiamo diversi, i bei pensieri, quelli che avevamo nella culla, si dimenticano, si perdono. L'incanto dei nostri primi passi rimane relegato nell'oblio e i nobili propositi che abbiamo fatto quando eravamo bambini vengono calpestati e si riducono solo a dei ricordi.

Intorno all'Essenza si fortifica di più l'ego, si rafforza la personalità, si delinea, acquisisce certe modalità, pregiudizi, ansie, ecc. Ovviamente l'Essenza resta archiviata nei recessi più profondi della psiche, relegata all'oblio più completo. La personalità con tutti i suoi pregiudizi, che alla fine è l'ego, manifestandosi mediante la mente, rimpiazza l'Essenza che contiene le nobili intenzioni, quei propositi che abbiamo avuto quando eravamo piccoli.

Non vogliamo renderci conto che siamo stati dei bambini, ce ne stiamo dimenticando. Gesù, il Gran Kabir¹³ ha detto: *“Finche non diventerete come bambini non potrete entrare nel Regno dei Cieli”*. C'è qualcosa che ci impedisce di essere bambini ed è questo ego che abbiamo, questo fascio di ricordi, di passioni, di timori, di odii, di rancori, di lussuria, ecc. Se vogliamo la vera felicità, non resta altra alternativa che ricordare i buoni propositi che avevamo quando eravamo bambini, prima che l'ego avesse l'opportunità di manifestarsi, prima che la personalità si formasse, quando facevamo ancora i primi passi, quando avevamo sane intenzioni, decisioni che poi sono state dimenticate. Sono state dimenticate quando la personalità si è definitivamente formata. Sono state dimenticate quando l'ego è entrato in azione, allora siamo diventati altri e siamo soddisfatti di esserlo diventati. Abbiamo gettato nell'oblio la semplicità dell'innocenza e, offuscati, ingannati e allucinati, siamo cresciuti. La condizione di adulti complicati e difficili che abbiamo è maggiore dell'innocenza che abbiamo avuto.

Diventa necessario, miei cari fratelli, diventare retti, capire l'esigenza di ritornare al punto di partenza originale, all'infanzia, nella mente e nel cuore. C'è un solo cammino, fare appello alla nostra Divina *Madre Kundalini*, saper amare realmente la nostra Divina *Madre Kundalini*, comprenderla.

13 La voce Kabir deriva dall'ebraico Habir, “grande”, e anche da Kabar, uno dei nomi di Venere. I Kabir sono i più elevati Spiriti planetari, i più grandi dei e “i poderosi”. G.T.-H.P.B.

In che modo possiamo avvicinarci alla nostra Divina Madre? Prima di tutto, cari fratelli, imparando ad amare la nostra madre terrena, come punto di partenza, poiché lei è la viva manifestazione dell'Eterno Femminino. Dobbiamo imparare ad amare tutte le mamme del mondo e, in quanto a noi uomini, imparare a vedere in ogni donna una madre, la viva rappresentazione dell'Eterno Femminino. Se vedendo una donna la prima cosa che ci viene in mente è la lussuria, stiamo calpestando la nostra Divina Madre, stiamo umiliando colei che è tutto amore. C'è un detto spagnolo che suona così: "L'amore è opere e non buone ragioni".

A cosa serve amare nostra Madre se non lo dimostriamo con i fatti? A cosa serve dire che amiamo l'Eterno Femminino, questa o quella creatura, se la prima cosa che ci viene in mente sono pensieri morbosi e di lussuria? Dov'è l'amore per l'Eterno Femminino, per la Divina Madre, qual è? Insultando in quel modo? Calpestandola? Riflettete miei cari fratelli, riflettiamo, rendiamoci degni se vogliamo camminare veramente con *Devi Kundalini Shakty*; allora i nostri cuori, infiammati d'Amore, si avvicineranno a lei e lei a noi. Nessuno potrà eliminare gli elementi inumani che porta dentro, senza il suo aiuto, così Lei elimina tutte quelle sporcizie che portiamo dentro, tutti quegli aspetti abominevoli che nel loro insieme costituiscono l'Ego, il me stesso, il se stesso.

Credete che quest'epoca sia più bella della vostra infanzia e vi sbagliate perché finché non riconquisterete l'infanzia perduta nella mente e nel cuore, non potrete in nessun modo ottenere la Liberazione Finale. Una delle prove da cui passa ogni principiante di questo cammino è quella del Fuoco. Quando uno esce vittorioso da tale prova, ovviamente deve entrare nel Salone dei Bambini, così si chiama un Tempio molto speciale, dove è sempre ricevuto se ha trionfato. Allora gli Adepti della Fratellanza bianca, i membri del Collegio degli Iniziati della Fratellanza Bianca, tutti con l'aspetto di bambini, ci danno il benvenuto.

Quando li salutiamo: “*Che la pace sia con voi, pace Inverenziale*”, la risposta è: “E anche con il vostro Spirito”.

Perché loro ci danno il benvenuto sotto forma di bambini quando usciamo vittoriosi dalla prova del Fuoco? È ovvio, solo con il Fuoco possiamo riconquistare l'innocenza. Perciò è imprescindibile lavorare con il Fuoco sacro, con la fiamma santa dell'Amore. Sappiate amare. Oltre al Fuoco non è superfluo ricordare il Cristo Gesù sulla croce, ai cui piedi c'era la Divina Madre, lei non poteva mancare, impossibile! Sopra la croce c'era l'INRI: *Ignis Natura Renovatur Integra*, il Fuoco Rinnova Incessantemente la Natura, ed è proprio così. Adesso abbiamo bisogno di trovare il gran *Kabir* dentro di noi.

Quando uno legge le epistole dell'apostolo Paolo, con stupore può verificare da se stesso che menziona rare volte Gesù, il gran *Kabir*, o il Cristo storico. Allude sempre a un Cristo intimo. Ovviamente Gesù viene dalla parola *Jeshuà* che significa Salvatore. È il Salvatore che cerchiamo dentro noi stessi. *Lui* è sempre in braccio a sua madre, è il bimbo *Horus (Aurus)* degli egizi tra le braccia di *Iside*. È urgente sapere, fratelli, che quel *Jeshuà* è in braccio a nostra Madre, la *Kundalini* individuale. Il *Krestos Cosmico* non si potrebbe esprimere in nessun modo in noi se non si convertisse in *Gesù*.

In verità esiste il Logos: Padre, Figlio e Spirito Santo formano un tutto unico chiamato, tra gli egizi, *Osiride*. La stessa cosa è *Iside*, la Madre Divina, la sposa. Lei e Lui si amano e come risultato del loro amore Lei concepisce nel suo ventre immacolato e virgine il *Krestos* per opera e grazia dello Spirito Santo, vale a dire, per opera e grazia del suo sposo. Il secondo Logos discende nel suo ventre, come si dice nella Divina Commedia: “Figlia di tuo figlio”, il Figlio della Divina Madre *Kundalini*. Lei lo tiene tra le sue braccia e per questo motivo Lei, *Iside*, porta sempre in braccio *Horus* e Maria porta Gesù. La Divina Madre porta in

braccio il nostro Gesù intimo, quando noi avendo amato molto nostra Madre ci rendiamo degni, siamo allora degni e meritevoli di convertirci nella Sua casa, nella casa del Signore.

Si dice che Lui nasce a mezzanotte in una stalla dove ci sono gli animali, sì! Gli animali del desiderio. Quella stalla è il nostro stesso corpo, lì nasce, e dopo deve crescere e svilupparsi il Jeshuà, il nostro Salvatore intimo individuale, che deve soffrire in sé tutte le tentazioni e vincerle. Lui deve raccogliere in se stesso le potenze delle tenebre, lui deve vincere in se stesso i tenebrosi. Lui deve vivere come uomo tra gli uomini e avere carne ed ossa. Dev'essere un uomo tra gli esseri che popolano la faccia della terra e in questo suo passaggio vincere. Perciò è il nostro Salvatore.

Il nostro processo psicologico si converte nel suo processo, che lui deve ordinare e trasformare, le sue preoccupazioni, i suoi desideri che lui deve disintegrare. Per qualche ragione è stato chiamato il Santo Tenace perché non può essere vinto e alla fine trionfa, allora si ricopre di gloria. Vale a dire, il Fuoco Sacro, impersonato in Jeshuà, nel nostro Jeshuà, non nel Jeshuà manifestato, bensì nel nostro, è degno di ogni lode, gloria, autorità e maestà.

Lui ama sua Madre e sua Madre ama Lui. Solo per mezzo di sua Madre si ottiene la Sua nascita nella stalla interiore che abbiamo per convertirsi nel nostro Salvatore. Se non amiamo la Madre di Jeshuà, non amiamo nemmeno il Figlio. Come potrebbe venire a noi il Figlio se non amiamo sua Madre? Colui che vuole amarla deve dimostrarlo in carne e ossa, amando colei che ci ha dato la vita e vedendo in ogni donna Lei, quella che ci ha dato la vita. Perciò, fratelli, diventa necessario comprendere questo grande mistero del Cristo e della Divina Madre. Si rende indispensabile diventare semplici, tolleranti e modesti. Solo così, miei cari fratelli, percorreremo il vero cammino.

Voglio che riflettiate su ciò di cui stiamo parlando questa sera. Voglio che torniate al punto di partenza originale, che ricordiate il primo amore. La Cristificazione. Chi vuole veramente essere salvato deve saper amare. Come si potrebbe amare realmente la donna se quando la guardiamo ci vengono in mente pensieri erotici o di lussuria? Questo è insultarla, offenderla.

Si potrebbe obiettare dicendo che esistono molte donne cabaret-tiste, ecc. Siamo forse dei giudici per giudicare l'Eterno Femminino? Con quale diritto lo facciamo? Chi ci ha convertito in dei giudici dell'Eterno Femminino? O forse ci crediamo dei santi? Oppure pensiamo di aver già riconquistato l'innocenza?

Non dobbiamo giudicare. Anche le donne devono vedere in ogni donna una Madre, le madri devono amare le loro madri e le donne stesse devono adorare la loro Divina Madre Kundalini se vogliono rendersi meritevoli di ricevere un giorno il Santo Tenace.

C'è una preghiera santa che dice: *“Fonte di gioie divine, cambiamenti e sofferenze, dirigete le vostre azioni verso di noi, santo affermare, santo negare, santo conciliare transustanziatevi in me per il mio Essere. Santo Dio, santo Tenace, santo Immortale, abbiate misericordia di noi”*.

È un bellissimo cantico delle tre grandi forze primarie dell'Universo. Queste tre costituiscono in se stesse il Padre, Osiride, che allo sdoppiarsi si converte in Neith e dall'unione di Lui e di Lei giunge il nostro Jeshuà individuale, il nostro Gesù Cristo intimo, molto personale, colui che deve entrare in noi, nel nostro corpo per salvarci.

In questa orazione è molto speciale il pezzo che dice: “Santo Dio, santo Tenace, santo Immortale”, perché l'Anziano dei secoli della Cabala è il Santo Dio. Il Santo Tenace è Jeshuà, il nostro Jeshuà intimo individuale, perché reincorporandosi in noi si fa carico di tutti i nostri processi psicologici per vincerli in se stesso. Questo non lo può fare altri che il santo Tenace.

È interessante anche il Santo Affermare, il Santo Negare, il Santo Conciliare. Perché? La prima forza è quella dell'eterna affermazione del Padre; la seconda è quella dell'eterna negazione del Figlio; la terza è quella dell'eterna conciliazione. Il Padre afferma, il Figlio nega, cosa nega il Figlio? Perché si dice che il Figlio nega? Perché il Figlio nega, non vuole tutto ciò che noi vogliamo: le passioni, i difetti psicologici, ecc. Perché si dice Santo Riconciliare? Perché con questa terza forza ci riconciliamo. Con chi? Con la Divinità. Mi riferisco in modo enfatico alla forza sessuale, che è la forza con cui il nostro corpo si è formato, è la forza con cui si è sviluppato nel ventre di nostra madre, è la forza che ci ha portato all'esistenza.

Si dice: "Transustanziatevi in me, per il mio Essere, per il nostro Essere". Si dice che le tre forze primarie dell'Universo: quella del Padre molto amato, quella del Figlio molto adorato e quella dello Spirito Santo molto saggio, passano in noi attraverso la transustanziazione per il nostro Essere. Capite ciò che significa, cari fratelli? Transustanziare vuol dire che una sostanza si converte in un'altra. Adesso comprenderete che le tre forze primarie passano attraverso la transustanziazione in noi e per noi. È qualcosa di grandioso ed è ovvio che abbiamo bisogno di cristallizzare le tre forze primarie in noi stessi.

Pertanto, miei cari fratelli, *riflettiamo, sforzatevi di eliminare l'"io" psicologico*, ritornate al primo amore, cercate di riconquistare l'innocenza nei vostri cuori, lottate per questo, imparate ad amare l'Eterno Femminino e così un giorno potrete avere la gioia di incarnare in voi stessi il Gesù individuale di ognuno. Non voglio sottostimare il gran Kabir Gesù che in Terra Santa ha insegnato questa dottrina. Se il gran Kabir è grande per qualcosa è perché ci ha insegnato la dottrina dell'Eterno Salvatore, il nostro Salvatore interiore profondo, il nostro Jeshuà

Samael Aun Weor

L'AVE MARIA

Preghiera dedicata alla nostra Madre Kundalini che serve per avvicinarci di più a Lei con amore, rispetto e venerazione.

Salve RAM-IO (Maria).

Piena sei di grazia.

Il Signore è con te.

Benedetta sei tra le donne
e benedetto il frutto del tuo ventre IHESUS.

Vergine RAM-IO, Madre di Dio,
prega per noi che abbiamo l'“io” peccatore,
adesso e nell'ora della morte dei nostri difetti (“io”).

Amen, Amen, Amen.



Pratica

O Iside, Madre del cosmo,
radice dell'amore, stelo, bocciolo, foglia,
fiore e seme di tutto quanto esiste.

Scongiamo te, forza naturalizzante!

Chiamiamo la Regina dello Spazio e della Notte
e baciando i suoi occhi amorosi,
bevendo la rugiada dalle sue labbra,
respirando il dolce aroma del suo corpo,
esclamiamo:

O Nut! Tu, eterna Seità del Cielo!
Che sei l'anima primordiale,
che sei ciò che fu e ciò che sarà,
Iside, a cui nessun mortale ha sollevato il velo,
quando sei sotto le stelle irradianti
del notturno e profondo cielo del deserto,
con purezza di cuore e nella fiamma del serpente,
ti chiamiamo.

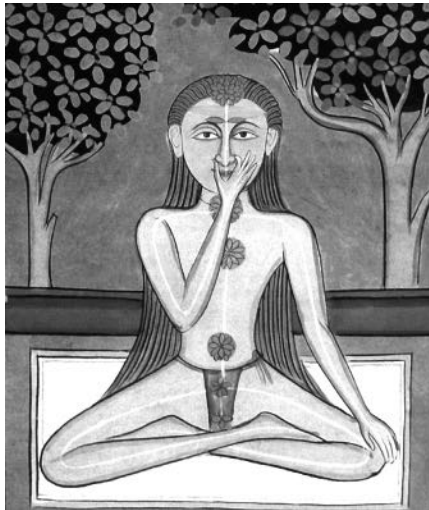
O Ao Kakof Na Khonsa





7

Il Pranayama Cristico Egizio



“Esiste una stretta relazione tra la mente, il Prana e l'Energia Sessuale”.

Samael Aun Weor

Il Pranayama Cristico Egizio

Il *Prana* è il grande alito. Il *Prana* è il Cristo Cosmico. Il *Prana* è la vita che palpita in ogni atomo, come palpita in ogni sole. Il fuoco arde grazie al *Prana*, l'acqua fluisce grazie al *Prana*, il vento soffia grazie al *Prana*, il sole esiste grazie al *Prana*, la vita che abbiamo è il *Prana*.

Senza il *Prana* niente potrebbe esistere nell'Universo. Senza il *Prana* non potrebbe nascere il più insignificante insetto, né sbocciare il più timido fiorellino. Il *Prana* esiste nell'alimento che mangiamo, nell'aria che respiriamo, nell'acqua che beviamo, in tutto.

Quando l'energia seminale è sublimata e trasformata totalmente, rifornisce il sistema nervoso di ricchissimo *Prana*, il quale rimane depositato nel cervello come vino di luce, come energia cristica meravigliosa.

Esiste una stretta connessione tra la mente, il *Prana* e il seme. Controllando l'energia seminale con la forza della volontà otterremo tutto, perché la mente e il *Prana* rimarranno sotto il nostro controllo.

Coloro che versano il seme non potranno mai, nella vita, controllare né la mente né il *Prana*. Essi sono i falliti.

Chi ottiene il controllo sessuale, acquisirà anche il controllo della sua mente e il controllo del *Prana*. Questo tipo di uomini raggiunge la liberazione. Questo tipo di uomini ottiene l'elisir di lunga vita.

Tutti gli Immortali che vivono con il Cristo Yogi dell'India (il Divino Babaji) conservano i loro corpi fisici per migliaia di anni, senza che la morte possa far nulla contro di loro. Quei fratelli, dopo aver raggiunto la suprema castità, hanno ottenuto il controllo del *Prana* e della mente.

Il *Prana* è energia universale, vita, luce, allegria.

Il Libro Giallo
Samael Aun Weor



Pratica Esoterica

1. Il devoto si sieda su una sedia con il volto verso l'Oriente.
2. Pregli molto, supplicando la Divina Madre di risvegliare la Kundalini.
3. Il petto, il collo e la testa dovranno stare in linea, verticalmente. Non si deve piegare il corpo di lato, né in avanti, né indietro. I palmi delle mani devono posare sulle gambe in modo molto naturale.
4. La mente del devoto deve essere diretta verso l'interno, verso la Divina Madre, amandola e adorandola.
5. Chiuda gli occhi affinché le cose del mondo fisico non lo distraggano.

6. Chiuda la narice destra con il pollice vocalizzando mentalmente il mantra **Ton**, allo stesso tempo, respiri o inali molto lentamente l'aria attraverso la narice sinistra.¹⁴
7. Chiuda adesso la narice sinistra con il dito indice. Trattenga il fiato. Invii il Prana alla Chiesa di Efeso, situata nel coccige e pronunci mentalmente il mantra **Sa**.
8. Esali adesso lentamente attraverso la narice destra vocalizzando mentalmente il mantra **Ham**.
9. Chiuda ora la narice sinistra con il dito indice.
10. Inali la vita, il Prana, attraverso la narice destra vocalizzando mentalmente il mantra **Ton**. Trattenga il respiro vocalizzando il mantra **Ra**. Chiuda le due narici con le dita indice e pollice. Invii il Prana al centro magnetico del coccige.
11. Esali molto lentamente attraverso la narice sinistra vocalizzando mentalmente la sillaba mantrica **Ham**.
12. Questo costituisce un pranayama completo.
13. Si devono realizzare sei pranayama di seguito all'alba e al tramonto.
14. Il devoto si alzerà dalla sedia e s'inginocchierà per terra.
15. Collocherà adesso i palmi delle mani sul suolo in modo che i pollici si tocchino tra di loro.
16. Inclinato in avanti, prostrato a terra, pieno di suprema venerazione, con la testa verso Oriente, appoggerà la fronte sul dorso delle mani, allo stile egizio.

14 Vedi il libro *I Misteri del Fuoco* di Samael Aun Weor, Lezione III, paragrafo 80..



17. Il devoto vocalizzerà adesso con la laringe creatrice il potente mantra *Ra*, degli egizi. Quel mantra si vocalizza allungando il suono delle due lettere che compongono il mantra stesso, così: *Rrrrrrrrrr Aaaaaaaa*. Si vocalizzi per sette volte consecutive.

Questi sono i diciassette punti del pranayama Egizio. Il mantra RA ha il potere di far vibrare la Kundalini e i chakra per risvegliarli.

I mantra del pranayama sono: *Ton Sa Ham, Ton Ra Ham*.

Con il pranayama si dissipano le regioni tenebrose dell'oscurità e l'inerzia. Con il pranayama dissipiamo la pigrizia e il torpore.

Il prana è in relazione alla mente. La mente è il veicolo della volontà. La volontà deve obbedire alla grande anima del mondo.

Tutti i veicoli interni devono essere controllati con il pranayama. Il prana è la vita.

La fossa nasale destra è solare. La fossa nasale sinistra è lunare. I due testimoni sono in relazione alle fosse nasali. Le vescicole seminali sono unite ai due testimoni mediante due cordoni nervosi. In ultima sintesi possiamo affermare che i due testimoni dell'Apocalisse nascono nelle vescicole seminali. Le due vescicole seminali sono i due oceani della vita. Si racconta che Mosè incontrò il suo maestro nella confluenza dei due oceani.

In questo capitolo abbiamo insegnato un pranayama egizio per i devoti del mondo occidentale.

Quelli che vogliono svegliare il Kundalini devono perseverare quotidianamente e per tutta la loro vita nel pranayama.

La stanza destinata alla pratica del pranayama non deve essere umida, né mal ventilata o sporca. Deve essere una stanza pulita, pura, ordinata. Il pranayama si deve praticare anche in campagna, in montagna, in riva al mare, ecc...

Con il pranayama trasmutiamo l'energia sessuale in energia cristica. Con il pranayama svegliamo il Kundalini¹⁵ ed apriamo i chakra totalmente.

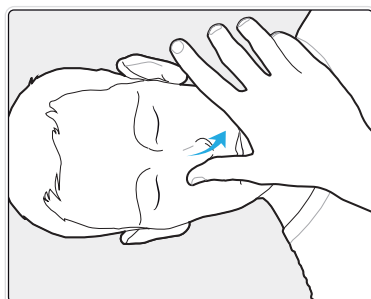
Il pranayama è un sistema di trasmutazione sessuale per persone celibi e nubili.



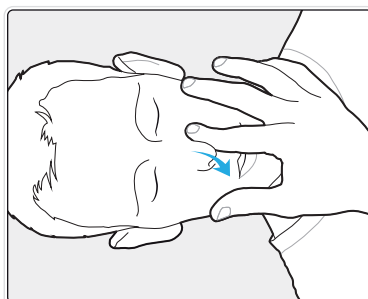
*Il Libro Giallo
Samael Aun Weor*

Pranayama seduti al modo occidentale

15 “È mai possibile che là, nel mondo fisico, ci sia qualcuno che riesca ad autorealizzarsi senza bisogno di Magia Sessuale?”. La risposta a quest’ultima domanda fu tremenda: “Impossibile figlio mio, questo non è possibile”. Samael Aun Weor (*vedere allegato*).



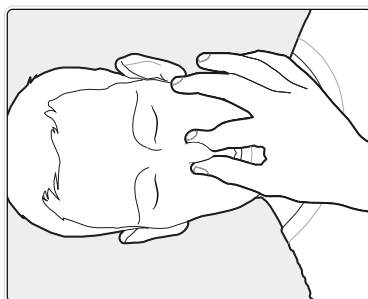
3 Ham



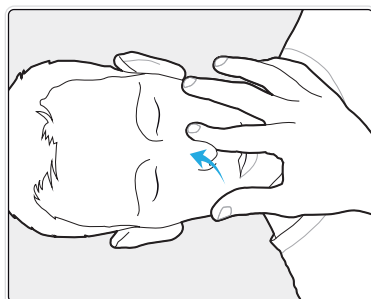
6 Ham



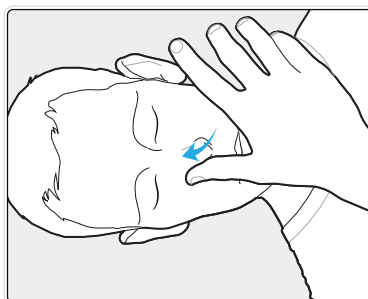
2 Sa



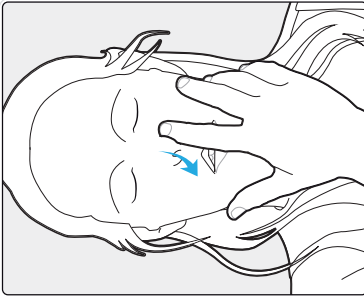
5 Ra



1 Ton

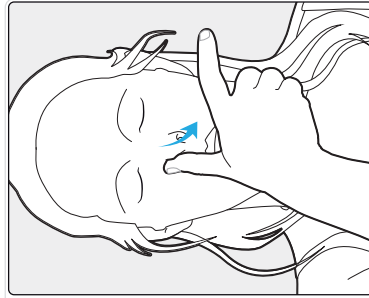


4 Ton



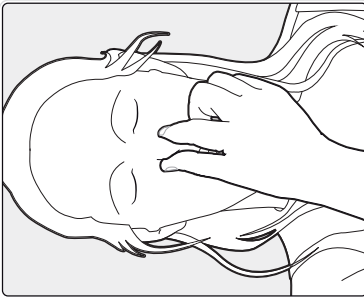
3

Ham



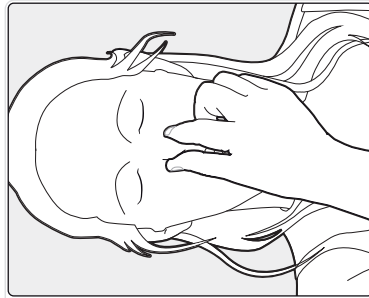
6

Ham



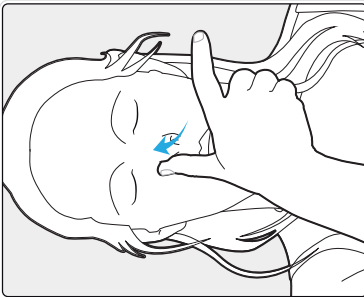
2

Sa



5

Ra



1

Ton



4

Ton





Complemento

I Misteri del Fuoco “Il Pranayama”

- 1.- *“L’angelo che mi parlava venne a destarmi, come si desta uno dal sonno, e mi disse: “Che cosa vedi?”*
- 2.- *Risposi: “Vedo un candelabro tutto d’oro; in cima ha un recipiente con sette lucerne e sette beccucci per le lucerne.*
- 3.- *Due olivi gli stanno vicino, uno a destra e uno a sinistra”.*
- 4.- *Quindi gli domandai: “Che significano quei due olivi a destra e a sinistra del candelabro?*
- 5.- *E quelle due ciocche d’olivo che stillano oro dentro i due canaletti d’oro?”.*
- 6.- *Mi rispose: “Non comprendi dunque il significato di queste cose?”. E io: “No, signore mio”.*
- 7.- *Questi soggiunse: “Sono i due consacrati che assistono il dominatore di tutta la terra”.(Zaccaria Cap. IV vers. 1:6 e 11:14).*
- 8.- *I due rami di olivo che stillano oro dentro i canaletti sono i due nadi Ida e Pingala.*
- 9.- *Ida sale dal testicolo destro e Pingala dal testicolo sinistro.*
- 10.- *Nella donna, Ida e Pingala s’innalzano dalle ovaie. Sono i due olivi del tempio e sono i due candelabri che si trovano davanti al trono del Dio della Terra.*
- 11.- *Sono i due testimoni e se qualcuno volesse danneggiarli dalla loro bocca, uscirebbe fuoco e divorerebbero i loro nemici.*

- 12.- Attraverso questi cordoni ganglionari, chiamati Ida e Pingala, salgono gli atomi solari e lunari della nostra energia seminale.
- 13.- La fossa nasale destra è in relazione a Pingala. La fossa nasale sinistra è in relazione a Ida.
- 14.- Si dice che attraverso la fossa nasale destra penetrino gli atomi solari e attraverso la sinistra, gli atomi lunari.
- 15.- Gli yogi che non sono stati iniziati nella scuola dei misteri interni, praticano *Pranayama*, con il proposito di attrarre, verso il campo magnetico del naso, milioni di atomi solari e lunari provenienti dal mondo esterno.
- 16.- Lo yogi esoterista, iniziato, non cerca nulla fuori, nel mondo di maya, cerca tutto dentro di sé.
- 17.- Quando uno yogi esoterista pratica Pranayama, cerca solo di far salire la sua energia sessuale dai testicoli al calice sacro del cervello.
- 18.- Il Pranayama è un sistema esoterico per trasmutare il seme in energia cristica.
- 19.- Il Pranayama è un sistema di trasmutazione dell'energia sessuale.
- 20.- Quando lo yogi esoterista inspira il Prana o Cristo Vitale dalla fossa nasale destra ed esala questo Prana dalla fossa nasale sinistra e viceversa, cioè quando inspira dalla sinistra ed esala dalla destra, non cerca di attrarre atomi esterni, come credono i profani, ma di far salire gli atomi solari e lunari dai testicoli al campo magnetico della radice del naso.
- 21.- Il chiaroveggente che osserva i cordoni ganglionari (Ida e Pingala) dello yogi durante il Pranayama, vedrà le acque pure di Amrita, le acque primordiali della Genesi che ascendono attraverso i nadi Ida e Pingala

22.- Swara è la scienza del soffio. Swara è la scienza sacra della respirazione.

23.- *Ton Sa Ham* sono i mantra della inspirazione. *Ton Ra Ham* sono quelli della espirazione i cui estremi corrispondono alla contrazione ritmica e all'espansione della materia cosmica indifferenziata, Prakriti, Mulaprakriti (vedere Bioritmo del Maestro Huiracocha).

24.- Dal mantra *Swa-Ra* si forma il sublime Swara di cui si dice nel versetto 15 dello Zhivagama: "In Swara si trovano i Veda e i Zastras (libri sacri indù). In Swara si trovano i tre mondi. Swara è il riflesso di Parabrahman (l'Unico Tutto Assoluto)". Per questo alcuni autori dicono: "*Swara* è la vita e, aggiungono, è la musica..." (Pag.72 di *Bioritmo* di Huiracocha, Dr. Arnold Krumm-Heller).

25.- Swara poi costituisce la base dei tattva, giacché essi sono le cinque modificazioni del Grande Soffio (*Bioritmo*).

26.- Dunque, questo Grande Soffio è il Cristo Cosmico, Avalokitesvara, Kwan Yin, la Voce Melodiosa, l'Esercito della Voce, il cui capo è un Paramarthasatya conosciuto dall'umanità con il nome di Gesù Cristo.

27.- Gesù Cristo è il più grande iniziato che sia venuto al mondo.

28.- L'esercito della Voce è il Carro di Merkavah, il cui cocchiere è Gesù il Cristo, il divino rabbi di Galilea.

29.- Gesù Cristo è un abitante dell'Assoluto che rinunciò alla felicità di Sat, l'Immanifestato, per venire al mondo con Swara, il riflesso del Parabrahman.

30.- Dunque, pranayama è la scienza critica del soffio o Cristo Cosmico.

31.- Questo Grande Soffio Universale di Vita, questo Cristo Cosmico risiede nel nostro seme cristonico.

32.- Quando lo yogi pratica pranayama, lavora con il Grande Soffio o Cristo Cosmico depositato nel seme cristonico.

33.- Il pranayama (pratica che consiste nel fare inspirazioni profonde, trattenere l'aria ispirata il più possibile e poi esalare, fino a svuotare i polmoni) insegna anche che ci sono due poli di energia, uno maschile e uno femminile. Il primo si trova nel cervello (sistema cerebro-spinale), l'altro nel cuore (sistema simpatico). Se si formano nello spazio due poli e quindi attiviamo una calamita, creiamo indubbiamente nuove energie e necessariamente nasce un terzo polo, ebbene possiamo affermare che questo terzo polo è Devi-Kundalini che nasce dall'unione degli atomi solari e lunari nel Triveni, situato nel coccige.

34.- Queste due polarità, maschile e femminile, del Grande Soffio provano il carattere sessuale di Prana e Kundalini.

35.- Kundalini è assolutamente sessuale.

36.- La gente ha la tendenza a considerare il sesso come qualcosa di sporco ed orribilmente passionale. Lo yogi si avvicina al Dsa, Usthi, Usta (desiderio) e si inchina riverente davanti ai misteri gnostici del sesso, perché considera il sesso una funzione sacra di Devi-Kundalini.

37.- Lo yogi sa che le acque di Amrita (il seme cristonico) sono l'abitacolo del fuoco.

38.- Lo yogi sa che tutta la forza del Logos Solare risiede nel seme vegetale, animale e umano.

39.- Lo yogi sa che il sesso è la forza santa e che non deve essere profanato dalla fornicazione.

40.- La respirazione attraverso la fossa destra è chiamata Suria o Pingalà. Con essa facciamo salire gli atomi solari del nostro sistema seminale.

41.- La respirazione attraverso la fossa sinistra è chiamata Chandra o Idà. Con essa otteniamo l'ascesa dei nostri atomi lunari dal sistema seminale.

42.- Con gli esercizi di pranayama rafforziamo i tre soffi dell'akasha puro. Questi tre soffi si combinano con gli atomi solari e lunari del nostro sistema seminale per risvegliare Devi-Kundalini.

43.- Prana è il Cristo Vitale o Grande Soffio. Questo Cristo vitale si trasforma in akasha, dentro cui si occulta il Figlio Primogenito, il Purusha di ogni uomo.

44.- Akasha si trasforma in etere e l'etere si trasforma in tattva. I tattva danno origine al fuoco, all'aria, all'acqua e alla terra.

45.- Dunque, tutto ciò che esiste, tutto ciò che è stato e tutto ciò che sarà viene dal Grande Soffio, il Cristo Cosmico, l'Esercito della Voce, il cui capo supremo è Gesù Cristo.

46.- Paranishpanna (la felicità assoluta) senza Paramartha (la coscienza assoluta) non è felicità.

47.- Gesù Cristo ottenne Paramartha e Pranishpanna. Ciò nonostante rinunciò alla felicità dell'Assoluto Immanifestato per venire a salvare uomini e Dei.

48.- Quando gli Elohim o Dhyani Gloriosi cominciarono a tessere nel telaio di Dio, piansero di dolore nel contemplare l'olocausto della luce increata che sembrava sprofondare in un ponente spaventoso.

49.- Allora, Gesù Cristo, il Grande Paramarthasatya, attraversò il Dhyani-Pasha e venne nel Giardino Cosmico per salvare gli Dei le cui innumerevoli scintille virginali involvevano ed evolvevano durante il Mahakalpa.

50.- Io, Samael Aun Weor, fui testimone di tutte queste cose. Io

vidi quando il Grande Essere entrò nel santuario, firmò un patto di Salvezza per gli uomini e si crocifisse nella sua Croce.

51.- Io presenziai all'aurora del Mahanvantara e do testimonianza di queste cose.

52.- Successivamente, il Maestro inviò il suo Budda all'alba della quarta ronda affinché si preparasse in questa valle di lacrime. Quel Budda è la sua anima chiamata Gesù.

53.- Il suo Budda accese le sue sette lampade eterne.

54.- Il suo Budda fece salire i suoi sette serpenti attraverso i sette canali del candelabro.

55.- Quando il suo Budda Gesù di Nazareth fu pronto allora, nel Giordano, entrò in lui il risplendente Dragone di Sapienza, per predicare a uomini e Dei.

56.- Si realizzò il sacrificio. Il capo di tutti i Cristi Cosmici, Gesù di Nazareth, lavò con il suo sangue tutti i peccati del santuario e firmò il patto fra gli uomini e Kuan Yin, l'Esercito della Voce, Vishnù, Osiride, il Grande Soffio.

57.- Lui fu il supremo conciliatore fra gli uomini e la divinità.

58.- I nadi Ida e Pingala sono i sottili conduttori del Sushumna Prana, l'energia cristica sessuale.

59.- Ida e Pingala si riuniscono con il nadi Sushumna nel chakra Muladhara.

60.- L'unione di questi tre nadi nel chakra Muladhara si chiama Mukta Triveni. Questo incontro di nadi si ripete nei chakra Anahata e Ajna.

61.- Ida è freddo e Pingala è caldo.

62.- Il nadi Pingala è in intima relazione con le funzioni di assimilazione organica.

63.- Ida ha un colore pallido e Pingala ha un colore igneo.

64.- Lo yogi può trattenere il Prana che circola nel nadi Sushumna nel punto chiamato Brahmarandhra, che si trova nella fontanella frontale dei neonati.

65.- In questo modo lo yogi può sfidare la morte e vivere per intere ere.

66.- Questo, però, è possibile solo per lo yogi che ha ricevuto l'elisir di lunga vita.

67.- Questo elisir è un gas ed è un liquido.

68.- Il gas è di colore bianco elettro-positivo ed elettro-negativo.

69.- Il gas si deposita nel fondo vitale e l'iniziato può, così, sostenere il suo corpo fisico, vivendo milioni di anni.

70.- Il liquido rende il corpo fisico sottile.

71.- In questo modo, il corpo fisico viene assorbito dal corpo eterico e diviene indistruttibile.

72.- I nadi Ida e Pingala si trovano ai lati del midollo spinale.

73.- Questi nadi si attorcigliano lungo il midollo spinale assumendo una forma simile al numero 8.

74.- Dentro il nadi Sushumna si trova il sentiero celestiale.

75.- Il Kundalini sale attraverso il Brahma-Nadi.

76.- Il Brahma-Nadi è situato dentro un altro canale molto sottile che corre lungo il midollo spinale ed è conosciuto con il nome di Chitra.

77.- Lungo il nadi Chitra si trovano sette chakra conosciuti come *Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna e Sahasrara*.

78.- Quando la Kundalini raggiunge il chakra Sahasrara, allora il Buddhi si unisce con Shiva (l'Intimo). Questa è la prima iniziazione dei Misteri Maggiori.

Esercizio di Pranayama

79.- Il discepolo si sieda a terra con le gambe incrociate allo stile orientale. In India questa posizione è chiamata Padmasana.

80.- Chiuda la fossa nasale sinistra e ispiri il Prana dalla fossa nasale destra (nella donna si fa al contrario).

81.- Trattenga l'aria chiudendo entrambe le fosse con le dita indice e pollice.

82.- Esali l'aria dalla fossa nasale sinistra e, chiudendo la fossa nasale destra, inali ora dalla sinistra; trattenga l'aria nuovamente ed esali dalla destra.

83.- Mentre inala immagini che l'energia sessuale ascenda attraverso il nadi collegato alla fossa nasale con cui sta aspirando il prana.

84.- Mentre invia il Prana verso il basso pensi ai tre soffi dell'akasha puro che scendono attraverso i nadi Sushumnà, Idà e Pingalà, per svegliare il chakra Muladhara, dove risiede il Kundalini.

85.- Il Prana è il fuoco purificatore che pulisce le scorie che ostruiscono i nadi.

86.- I veli di rajas e tamas si dissipano con la trasmutazione sessuale del pranayama.

87.- Con la pratica del pranayama si prepara la mente dello studente a dharana, dhyana e samadhi.

88.- Il discepolo può praticare 10 minuti al giorno di pranayama.

89.- Una volta conclusa la pratica il discepolo potrà assumere un bicchiere di latte o un alimento leggero.

90.- I discepoli possono praticare anche in piedi immobili.

91.- Il discepolo può inalare ed esalare lentamente con la mente ben concentrata nella sua pratica di pranayama.

92.- Esistono molte asana e molti esercizi di pranayama però lo studente soltanto con questo potrà trasmutare le sue Energie Sessuali.

93.- I discepoli possono anche sedersi su una comoda poltrona per realizzare le loro pratiche.

94.- Prima di cominciare la pratica il discepolo deve pregare il suo Intimo meditando pienamente su di Lui.

95.- Il discepolo deve concentrarsi profondamente sul chakra Muladhara pregando il suo Purusha (l'Intimo) di risvegliare il Kundalini.

96.- Gli yogi orientali forniscono una grande varietà di esercizi per il pranayama.

97.- Vediamo: Respirazione profonda; Sukh Purvak (posizione comoda). Pranayama durante una passeggiata, pranayama durante la meditazione, respirazione ritmica, Surva-Bedhana, Ujjayi, Sitakari, Sitali, Bhastrika, Brahmari, Klucha, Plavini, Kevala, Kumbhaka, etc.

98.- Tutte queste innumerevoli pratiche e asana (posizioni) sono servite per l'arco discendente della vita evolutiva però ora stia-

mo cominciando l'arco ascendente dell'evoluzione e quindi questa enorme quantità di posizioni ed esercizi risulta antiquata per la nuova era d'acquario.

99.- Oggi gli yogi della nuova era d'acquario vivono una vita di intensa attività nelle città e non hanno bisogno di ritirarsi nei boschi solitari perché stiamo iniziando la nuova era d'acquario, caratterizzata da socievolezza, cooperazione e fratellanza fra gli uomini, senza distinzione di scuola, razza, sesso, casta e religione.

100.- Gli esercizi di pranayama possono essere fatti a casa nostra, senza tante complicazioni e senza dover tralasciare i nostri doveri con la famiglia, con la società, con l'umanità.

101.- Lo yogi deve essere assolutamente casto altrimenti fallirà totalmente.



Allegato

► *Nota a piè di pagina n°15:*

Una volta (non importa la data né l'ora), mentre mi trovavo fuori dal corpo fisico, incontrai la mia Santa Madre all'interno di uno splendido ambiente. Dopo i consueti abbracci tra madre e figlio, Ella prese posto su di un comodo seggio di fronte a me: opportunità di cui approfittai per fare domande molto necessarie. "Vado bene, ora, Madre mia?". "Sì, figlio mio, vai bene". "Ho ancora bisogno di praticare Magia Sessuale?". "Sì, ne hai ancora bisogno". "È mai possibile che là, nel mondo fisico, ci sia qualcuno che riesca ad autorealizzarsi senza bisogno di Magia Sessuale?". La risposta a quest'ultima domanda fu tremenda: "Impossibile figlio mio, questo non è possibile". Confesso francamente e senza mezzi termini che queste parole dell'Adorabile mi lasciarono stupito. Mi venne allora in mente, con profondo dolore, tanta gente

pseudoesoterista e pseudooccultista che anela per davvero alla liberazione finale, ma ignora il Sahaja Maithuna, la Magia Sessuale, la chiave meravigliosa del Grande Arcano. Indubbiamente, la strada che porta all'abisso è lastricata di buone intenzioni.

*Da libro del V.M. Samael Aun Weor
Le Tre Montagne, capitolo 10*



8

Concentrazione e Meditazione



“L’importante è praticare quotidianamente senza saltare neanche un giorno. La ripetizione incessante, continua, tenace, alla fine farà girare i chakra e dopo qualche tempo cominceranno le prime percezioni chiaroveggenti e chiaroudienti”.

Il Libro Giallo - Samael Aun Weor

Concentrazione e Meditazione

“Nell’India sacra dei Veda, gli yogi praticano la meditazione interna quattro volte al giorno.

Nel nostro mondo occidentale a causa delle preoccupazioni del vivere quotidiano e del duro combattimento dell’esistenza si può praticare la meditazione solo una volta al giorno. Questo è sufficiente. L’importante è praticare giornalmente senza smettere neanche un solo giorno. La ripetizione incessante, continua e tenace, alla fine fa girare i chakra e dopo qualche tempo cominciano le prime percezioni chiaroveggenti e chiaroudenti”.

*Samael Aun Weor
Il Libro Giallo*

Questa guida intitolata “Concentrazione e Meditazione” è appunto una guida per la pratica della meditazione in Sala di meditazione e in Seconda Camera. Questa guida è composta da nove lezioni totalmente pratiche e si modificherà a seconda della camera. Dovrà essere utilizzata esclusivamente dal missionario o dall’istruttore. Si potrà introdurre una pratica complementare dalla terza tappa (vedi prima lezione).

I - Lezione

La prima cosa che l'aspirante deve acquisire nel sentiero spirituale

Concentrazione: Se desideri parlare con una persona che si trova ad una certa distanza, utilizzi le mani come megafono. Le onde sonore si concentrano così in un punto dal quale si dirigono all'altra persona che può udire con chiarezza. Allo stesso modo, se riunisci i raggi dispersi della tua mente e li focalizzi in un punto, avrai una concentrazione meravigliosa. La mente concentrata ti servirà come un potente faro per scoprire i tesori dell'Anima e per ottenere la suprema ricchezza dell'Essere.

La *concentrazione* è una fase della *meditazione*. La *meditazione* segue la concentrazione. La concentrazione è, quindi, la prima e principale *cosa* che l'aspirante deve acquisire nel sentiero spirituale.



Pratica

Meditazione mediante gli esercizi respiratori:

In accordo con la teoria basilare di Mente e Prana, se un uomo riesce a controllare la sua respirazione, può anche controllare la sua mente. L'esercizio respiratorio è, pertanto, una delle migliori vie che porta alla concentrazione, alla meditazione e al samadhì.

Le sei tappe meravigliose: l'espressione **esercizio respiratorio** allude al condizionamento della respirazione mediante certe tecniche e seguendo un programma determinato

La prima tappa, chiamata **la tappa in cui si conta la respirazione**, consiste nel concentrare la mente sul conteggio di ogni inalazione o esalazione (in nessun caso le due allo stesso tempo). Bisogna contare dall'uno al dieci, lentamente e tranquillamente.

Se il conteggio viene interrotto da qualche pensiero, lo yogi deve incominciare di nuovo e contare da uno. Mediante la pratica ripetuta acquisirà efficienza in questo esercizio; i pensieri divergenti saranno eliminati e il processo si realizzerà senza interruzioni. La respirazione diventerà sottile, leggera e controllata. In seguito la necessità di controllare la respirazione diventerà minore (il conteggio diventa un ostacolo per lo yogi).

La seconda tappa è conosciuta come **la sequenza del respiro**. Quando lo yogi arriva a questo punto, abbandona il conteggio e procede alla seconda tappa, conosciuta come “la sequenza del respiro”. In questa tappa, la mente dello yogi si fonde con la sua respirazione e la segue nell’inalazione e nell’esalazione con comodità e con perfetta continuità. Adesso sentirà che l’aria che inala si diffonde in tutto il corpo, che arriva alla radice dei capelli e la sua mente diventa calma e serena. Questa esperienza si chiama la realizzazione della sequenza del respiro. A questo punto, la sequenza del respiro diventa un intralcio e lo yogi deve abbandonarla e avanzare fino alla terza tappa.

La terza tappa si chiama **la pratica della sospensione**. In questa tappa lo yogi deve trascurare totalmente la respirazione e fermare la mente sulla punta del naso. Si sentirà sommamente tranquillo e sereno, e molto presto avrà la sensazione che il corpo e la mente si dissolino. Sebbene l’esperienza sia meravigliosa, non ci si deve afferrare ad essa o rimanerci.

La quarta tappa. Poi lo yogi deve eseguire il quarto passaggio, chiamato **pratica dell’osservazione** che consiste nell’osservare la sua respirazione, estremamente fine, e i componenti del corpo fisico: le ossa, la carne, il sangue, i muscoli, gli escrementi, ecc. Questo lo porterà alla conclusione che sono tutti transitori, momentanei, ingannevoli, che non hanno una natura propria. Eseguendo rapidamente questo esame, o pratica di osservazione, l’occhio della mente dello yogi si andrà gradualmente aprendo e

potrà vedere chiaramente tutte le più piccole funzioni dei suoi organi e delle viscere, comprendendo che tanto l'esistenza fisica quanto quella psichica sono incatenate alla miseria, alla transitorietà e all'inganno, sottomesse alle idee illusorie dell'“io”.

La quinta tappa o pratica del ritorno. Qui lo yogi deve osservare accuratamente la natura stessa delle pratiche di meditazione che ha impiegato fino ad ora. Allora comproverà che tutte loro sono affette da un carattere duale, c'è sempre una mente che pratica e un obiettivo o piano che si segue e si pratica. Vincere questa dicotomia e portare la mente al suo stato primordiale, all'assoluto vuoto totale è il fine principale di questa tappa o pratica del ritorno. Questo stato primordiale deve essere raggiunto mediante la contemplazione dell'aspetto non esistente o vuoto della mente. Se uno riesce a comprendere che la mente è vuota per natura, da dove potrà venire la dicotomia soggetto-oggetto? Quando lo yogi arriva alla comprensione di questa verità, la sapienza trascendentale fiorisce all'improvviso in lui, che adesso dimora in modo naturale e spontaneo nello stato primordiale.

La sesta Tappa. Tuttavia lo yogi deve fare ancora un altro passo per entrare nella sesta ed ultima tappa; la pratica della purezza, con il fine di purificarsi dalla sottile macchia dell'azione, completare e perfezionare la sapienza trascendentale che è fiorita in lui. La pratica della purezza consiste nell'osservare la vacuità della dicotomia e nell'espandere la propria mente nell'uguaglianza che avvolge tutto. È solo per mezzo della pratica della vacuità che una meditazione buddista di qualsiasi tipo raggiunge la sua perfezione.

II - Lezione

Pratica della meditazione mediante la concentrazione della mente su un punto

Oggetti su cui concentrarsi: questo modo di meditare è apparentemente facile, ma in realtà è molto difficile. In primo luogo, si raccomanda allo yogi di arrivare a dominare, fino ad un certo punto, gli esercizi respiratori, prima di imparare la meditazione che consiste nella concentrazione su un punto, altrimenti gli risulterà difficile e noiosa.



Pratica

Siediti in una posizione comoda. Colloca un'immagine della tua divinità favorita di fronte a te. Osserva l'immagine con sguardo fisso. Chiudi poi gli occhi e visualizza l'immagine al centro del tuo cuore o tra le sopracciglia.

Il punto vitale della concentrazione è attrarre la mente verso lo stesso oggetto più volte, limitando inizialmente i suoi movimenti a un piccolo cerchio. La concentrazione aumenterà man mano che diminuirà il numero dei pensieri. Certamente è un compito arduo quello di ridurre il numero dei pensieri. Con la stessa attenzione con cui devi prendere una tela caduta sopra una pianta spinosa, levando lentamente le spine una ad una, dovrai riunire con cura e sforzo i raggi sparsi della tua mente che sono dispersi negli oggetti sensoriali da molti anni. All'inizio ti demoralizzerai molto e il compito ti risulterà persino sgradevole.

Concentrare l'attenzione su un oggetto che sta di fronte a noi è meno efficace che concentrare la mente su un determinato punto all'interno del corpo. Fissare l'attenzione su un punto qualunque all'interno del corpo produrrà dei risultati straordinari e a volte spettacolari. Concentrarsi su uno specifico centro del corpo produrrà una determinata esperienza psichica. Per esem-

pio, la concentrazione su un punto tra le sopracciglia produrrà l'esperienza della luce e la concentrazione sull'ombelico l'esperienza della beatitudine. Quando la concentrazione è fissata sul centro del cuore, le forze positive e quelle negative del corpo si uniranno rapidamente e, con il tempo, produrranno il *vuoto illuminante* o l'esperienza del *vuoto beatificante*. Quelli che seguono il tantrismo sostengono che ognuno dei sette centri principali del corpo (*chakra*) hanno funzioni speciali e applicazioni preferenziali.



III - Lezione

Pratica della meditazione mediante la visualizzazione

Il potente mantra Ham-Sah (prima parte):



Pratica

Il discepolo si siederà su una sedia o si accomoderà nel modo più opportuno, per rilassare perfettamente il corpo, in modo che nessun muscolo rimanga in tensione.

Adesso chiuderà gli occhi, concentrando tutta l'attenzione sul cuore, compenetrando intimamente se stesso.

Immagina che dal tuo cuore esca una luce splendente di colore azzurro che si estende su tutta la terra, ai quattro punti cardinali, e che questa luce del Padre, che è l'amore, ricopra tutti gli esseri umani della Terra e li avvolga nell'amore e nella saggezza.

Pronuncerai in questi momenti il potente *mantra*: “*Ham-Sah*”. Questo *mantra* si pronuncia inalando l'aria fino a riempire i polmoni, così: *Ham* (inalando l'aria), *Sah* (esalandola). Fai questo esercizio per cinque minuti circa.

Continuerai intonando lo stesso *mantra*, inalando ed esalando allo stesso modo e porterai questa luce tra le sopracciglia.

Aprirai lentamente gli occhi e guarderai verso l'alto, cercando di vedere il punto tra le sopracciglia dove si trova la ghiandola pituitaria e allo stesso tempo porterai la luce in questa parte senza perdere l'attenzione sul cuore.

Immaginerai che la ghiandola si risvegli. Continuerai sempre a pronunciare il *mantra* “*Ham-Sah*”. Questa tappa dovrà durare cinque minuti circa.

Concentrerai l'attenzione sulla ghiandola pineale o centro della corona (Chiesa di Laodicea).

Adesso porterai la luce del cuore fino a questo centro dai mille petali, senza smettere di pronunciare il *mantra* allo stesso modo, ma con gli occhi ormai chiusi. Farai questo esercizio per cinque minuti, per risvegliare il centro della corona.

Immagina il centro cardiaco, il centro pituitario e quello della corona contemporaneamente in attività, che girano come le lancette di un orologio visto di fronte. Pronuncia sempre il *mantra* di questa prima tappa.

Pronuncerai il *mantra* a voce alta, per poi abbassare lentamente il tono fino a pronunciarlo mentalmente, in silenzio, in profonda quiete

Visualizzazione dei corpi sottili, "Inalazioni-esalazioni" ***(seconda parte):***



Pratica

Comincerai adesso inalando ed esalando aria, contando dall'uno al dieci, così: 1 (inaliamo), 2 (esaliamo), 3 (inaliamo), 4 (esaliamo), 5 (inaliamo), 6 (esaliamo), 7 (inaliamo), 8 (esaliamo), 9 (inaliamo), 10 (esaliamo).

Questo esercizio si ripete varie volte e deve durare circa cinque minuti. Nelle inalazioni bisogna riempire molto bene i polmoni d'aria, trattenerla fino a contare il numero corrispondente e poi esalare lentamente.

Ripetiamo le inalazioni, ma questa volta senza contare.

Terminato questo esercizio, ci dimentichiamo della respirazione e per altri cinque minuti circa continuiamo a respirare il minimo indispensabile.

Lasceraai completamente da parte la respirazione per fermare la mente sulla punta del naso. Ti sentirai molto tranquillo e sereno per sperimentare la sensazione che il corpo e la mente si sono dissolti.

Adesso cercherài di vedere con l'immaginazione gli organi interni del corpo fisico, come il cuore, il fegato, la milza, i reni, ecc. (sempre per cinque minuti).

Cercherài in questi momenti di vedere con l'immaginazione il corpo vitale, di un azzurro molto bello, che penetra e compenetra il corpo fisico, ma senza confondersi.

Passerai con l'immaginazione al corpo molecolare, un corpo di vari colori, attraverso il quale ci muoviamo quando dormiamo e anche dopo la morte.

Cercherài di vedere il corpo mentale, un corpo di color giallo, che come gli altri corpi sottili penetra e compenetra il fisico ma senza confondersi.

Osserverai in questi istanti i pensieri che ti arrivano alla mente, li studierai, ma senza rifiutarli né condannarli e senza identificarti con essi, con il proposito di farli sparire da soli, come degli uccelli che volano nell'aria senza lasciare traccia.

In questo modo, se non presti attenzione ai pensieri ingannevoli e ad altre forme negative e persisti nella tua meditazione, imparrerai a meditare senza meditare.

IV - Lezione

Pratica di meditazione per mezzo dei mantra, recitazione o intonazione delle parole mistiche

Il tipo di meditazione più facile e sicuro: mentre la visualizzazione è una pratica che impiega l'occhio della mente, il mantra-yoga impiega l'udito della mente. I suoni, come le immagini, possono essere utilizzati per portare la mente in stato di *samadhi*. Recitare una preghiera o un *mantra*, intonare una sola parola come *Om*, costituisce una pratica di meditazione molto popolare in oriente. Anche se il buddismo non sottolinea l'importanza del suono tanto quanto l'induismo, lo yoga *sonoro* è stato uno dei punti d'appoggio della meditazione buddista ed è ampiamente praticato dai monaci buddisti e dai secolari. Ci sono tre ragioni che spiegano la sua popolarità: è il tipo di meditazione più facile e più sicuro, ha un aspetto devozionale e soddisfa le necessità religiose delle masse. I tipi di meditazione già menzionati, il controllo respiratorio, la concentrazione o visualizzazione, sono esercizi psico-fisiologici e in essi non vi sono molti elementi religiosi. In se stessi sono incapaci di soddisfare gli aneliti spirituali delle masse.



Pratica: Meditazione sulla Madre Divina.

Come nelle pratiche precedenti, comincerai con le inalazioni e le esalazioni dell'aria, contando dall'uno al dieci (questo deve durare circa cinque minuti). Poi ripetiamo le inalazioni, ma questa volta senza contare. Terminata questa tappa, ci dimentichiamo della respirazione, respirando solo il necessario, per cinque minuti circa. Il passo successivo sarà lasciare da parte la respirazione per "fermare" la mente sulla punta del naso.

Poi passiamo alla tappa chiamata *pratica di osservazione*. Il devoto deve concentrarsi sul serpente sacro che sta nel *chakra*

coccigeo. Il *chakra muladhara* è situato alla base della colonna vertebrale e giace tra l'inizio degli organi genitali e l'ano. Si trova proprio sotto il *Kanda*, nel punto dove si incontrano *Idà*, *Pingalà* e *Sushumnà*.

Quattro importanti *nadi* escono da questo *chakra*, questi ultimi hanno l'aspetto dei petali del loto. Le vibrazioni sottili prodotte da ogni *nadi* sono rappresentate dalle lettere sanscrite (*Van*, *Sam*, *Sham* e *Sam*). Lo *yonī*¹⁶, nel centro di questo *chakra*, si chiama *Kama* ed è adorato dai *Siddha* (yogi perfetti). *Ganesha*¹⁷ è il *Devatā*¹⁸ di questo *chakra*



16 Yoni (Sanskrito): la matrice, l'organo femminile... (*vedere allegato*).

17 Ghanesha: nella simbologia indiana è il Dio della Sapienza... (*vedere allegato*).

18 Devatā (Sanskrito): condizione divina, divinità, Dei, deità (G.T. di H.P.B.).

Pregate con tutto il vostro cuore, meditando sulla seguente preghiera tratta da un sacro rituale:



*“Sii tu, o Hadit, il mio segreto, il mistero
gnostico del mio Essere, il punto centrale della
mia connessione, il mio stesso cuore; e fiorisci
sulle mia labbra feconde fatta Verbo.*

*Lassù, nei cieli infiniti, nell'altitudine profonda
dello sconosciuto, lo splendore incessante
di luce è la nuda bellezza di Nuit¹⁹.*

*Ella si inchina, si curva in estasi diletta per
ricevere l'osculo del segreto desiderio di Hadit.*

L'alata sfera e l'azzurro del cielo sono miei”.

Mantram:

O Ao Kakof Na Khonsa (tre volte)

Questi *mantra* hanno il potere di trasmutare l'energia sessuale in fuoco e luce nel laboratorio alchimista dell'organismo umano. L'orazione è una chiave onnipotente per meditare sulla nostra Divina Madre.

Pratica del ritorno: Dobbiamo osservare accuratamente la natura stessa delle diverse fasi di questa pratica. Soggetto e oggetto sono stati il piano che abbiamo seguito, c'è una mente che pratica e un piano o obiettivo che si persegue. Dobbiamo vincere que-

19 Nut (Noot): l'Abisso celeste, secondo il Rituale del Libro dei Morti... (*vedere allegato*).

sta dicotomia e portare la mente allo stato di unità. Il soggetto che pratica dovrà assimilare l'oggetto. Dobbiamo tener presente quanto segue: *"C'è solo una Coscienza, una Legge, un Principio, una Sostanza nell'Universo ed Io Sono uno con tutto ciò che esiste"*.

Infine abbiamo la *pratica della purezza*: Consiste nel diventare coscienti di tutti i livelli della mente riguardo all'esercizio praticato in questa occasione.



V - Lezione

Pratica dell'auto-osservazione durante la meditazione

I sensi e i poteri interni: Ci è stato detto che esistono i sensi interni (non lo neghiamo). Ovviamente ci sono più sensi interni che esterni. Le diverse scuole hanno metodi per sviluppare i poteri, per sviluppare i sensi intimi, i sensi interni, ma in verità vi dico, miei cari fratelli, che se vogliamo sviluppare i sensi interni, dobbiamo cominciare a sviluppare il senso dell'osservazione di se stessi, cioè, l'auto-osservazione.

Questo senso è latente in ognuno di noi ma bisogna svilupparlo. Lo sviluppo è possibile solo attraverso la pratica.

Samael Aun Weor

La conoscenza di sé: sentire con l'Anima (l'Essenza, la Coscienza, ecc.) è conoscere. La conoscenza è una sensazione animica. L'essere umano si perfeziona man mano che diventa capace di sentire la verità.

La conoscenza di una cosa si deve fare con l'Anima, con l'intuizione e non con la mente o con l'intelletto. La mente o intelletto s'inganna facilmente con le apparenze e accettando un'apparenza, una falsità, quest'ultima diventa parte del subconscio insieme ad altri errori e verità. Questo costituisce il carattere dell'individuo, così pensa, così crede, così agisce, così sente e la somma totale di tutte queste conoscenze accettate, alcune false e altre vere, vengono espresse nel suo modo di sentire.

Huiracocha

I poteri naturali e divini dell'Essenza: le sacre Scritture hanno parlato molto chiaramente. Il Vangelo ha detto: *“Cercate prima il Regno dei Cieli e la sua Giustizia, e tutto il resto vi verrà dato in più...”*.

Disgraziatamente il novantasette per cento dell'Essenza è imbottigliato tra i diversi *elementi* che costituiscono l'“ego”, l'“io”. Abbiamo bisogno di sviluppare l'Essenza, di liberarla. Quando ci riusciremo, molteplici poteri naturali e divini si esprimeranno in noi con tutta la loro bellezza e il loro splendore. Non abbiamo bisogno di affannarci per ottenere poteri; dobbiamo affannarci per *morire in noi stessi*, qui ed ora, perché *solo con la morte viene il nuovo*.

Non dire mai: *“Io non posso”, “Io non so”*. Se entri in una camera buia con il proposito di cercare qualcosa, la prima cosa che fai è accendere una luce per distinguere i vari oggetti e trovare quello che cerchi. Fai la stessa cosa quando devi risolvere un problema. All'interno di te c'è una luce. Quella luce è l'illuminazione spirituale, che rappresenta la saggezza divina. Affinché ti si riveli la soluzione, devi accendere la tua luce interiore e otterrai questo chiudendo le porte della tua mente ed entrando in silenzio. Così ti si rivelerà la soluzione e saprai quello che non devi fare.

Per spiegarti come puoi ottenere quello stato di coscienza, ti consiglio di non dire mai: *“io non posso”, “io non so”*, perché questo è falso visto che in te si trova la saggezza divina anche quando non lo sai o non lo senti, e se continui a ripetere quelle parole negative o indolenti, non otterrai mai la manifestazione della divinità in te. Lo sviluppo delle facoltà per mezzo delle quali conoscerai intuitivamente la soluzione di qualsiasi problema viene più per la forza del volere che del sapere.

Huiracocha

Osservazione comprensione e rivelazione: *“Il senso dell'auto-osservazione psicologica, in se stesso, è la chiaroveggenza, è l'immaginazione cosciente o traslucida”*.

Il senso dell'auto-osservazione intima è atrofizzato in tutti gli esseri umani. Lavorando seriamente, auto-osservandoci di momen-

to in momento, tale senso si svilupperà in modo progressivo.

Samael Aun Weor

Per sviluppare la facoltà che ti aiuterà a svegliare la saggezza interiore, devi prima imparare a rimanere in uno stato di riposo fisico e mentale. La soluzione si rivela in diversi modi quando sei in completo riposo. Forse vedrai la cosa mentalmente. Forse la visualizzerai, vedrai la sua forma, o la vedrai come una fotografia dettagliata che passa attraverso la tua mente. Non pensare molto cercando di vedere i dettagli nello spazio, bensì aspetta pazientemente e la rivelazione apparirà all'orizzonte. Se non appare così, allora forse verrà come pensiero o tramite una voce che te la indichi, non una voce che udrai con le orecchie materiali, bensì una voce interna che ti dirà con precisione quello che devi fare. Può anche apparire come un simbolo. Quando accade così, studialo, anche quando sembra che non abbia nessuna relazione con ciò che dovrebbe essere la risposta o soluzione, ma alla fine ti porterà al problema.

La risposta può anche non venire quando sei in silenzio. Se questo succede non ti scoraggiare, molte volte arriva più tardi, quando meno te lo aspetti. In tal caso la persona deve ritirarsi dal silenzio contenta e non preoccuparsi per la risposta, confidando che verrà a tempo debito. Questo è un altro modo di agire della legge della *"non resistenza"*.



Pratica

Inizierai con le inalazioni ed esalazioni d'aria. Primo: la tappa in cui si conta la respirazione. Secondo: la tappa della sequenza del respiro. Terzo: la tappa della pratica della sospensione. Quarto: la tappa chiamata pratica dell'osservazione, consisterà nell'osservare la respirazione, molto sottile, il corpo fisico, la carne, il sangue, i muscoli, gli escrementi, ecc.

Nella pratica che stiamo realizzando e prima di addormentarci, conviene esaminare i fatti successi durante il giorno, le situazioni imbarazzanti, la risata rumorosa di Aristofane e il sorriso sottile di Socrate, perché può darsi che abbiamo ferito qualcuno con una risata o può darsi che stiamo facendo ammalare qualcuno con un sorriso o con uno sguardo fuori luogo.

“Hai pensato qualche volta nella vita cosa ti piace o non ti piace? Tu, hai riflettuto sulle molle segrete dell’azione? Perché vuoi avere una bella casa? Perché desideri avere un’auto ultimo modello? Perché vuoi vestire sempre all’ultima moda? Perché brami di non essere bramoso? Cosa ti ha offeso di più in un dato momento? Che cosa ti ha onorato di più ieri? Perché ti senti superiore a tizio o a tizia in un dato momento? A che ora ti sei sentito superiore a qualcuno? Perché ti sei inorgoglito raccontando i tuoi trionfi? Non hai saputo star zitto quando spettegolavano su un conoscente? Hai accettato un bicchiere di liquore per cortesia? Hai accettato di fumare anche non avendo il vizio, per il concetto di educazione o di virilità? Sei sicuro di essere stato sincero in quella conversazione? Quando giustifichi te stesso e quando ti lodi, e quando racconti i tuoi trionfi ripetendo agli altri ciò che hai detto altre volte, comprendi di essere vanitoso?”

Il senso dell’auto-osservazione intima, oltre a permettere di vedere chiaramente l’“io” che stai dissolvendo, ti permetterà di vedere i risultati evidenti e definitivi del tuo lavoro interiore.

Samael Aun Weor

Pratica del ritorno. Dobbiamo osservare accuratamente la natura stessa delle diverse fasi di questa pratica. Soggetto e oggetto sono stati l’obiettivo che abbiamo perseguito, visto che c’è una mente che pratica e un piano o oggetto che si persegue. Dobbiamo vincere questa dicotomia e portare la mente all’unità.

Pratica della purezza. Consiste nel sentire il Padre-Madre interiore.



VI - Lezione

Pratica della meditazione mediante la concentrazione della mente nella buona volontà o in pensieri compassionevoli

I quattro pensieri illimitati: dal punto di vista spirituale questa meditazione è molto più importante di uno qualsiasi degli altri cinque tipi di cui abbiamo già parlato. C'è un insegnamento molto praticato dagli yogi buddisti, conosciuto come "*I quattro pensieri illimitati*" e che si utilizza per coltivare i pensieri devoti e la buona volontà nei confronti di tutti gli esseri. Questi quattro Pensieri Illimitati sono: *l'affabilità, la compassione, l'allegria simpatica e la serenità d'animo*. Il proposito di meditare su queste virtù ha due finalità: coltivare la compassione nei confronti di tutti gli esseri e ridurre tra noi e gli altri quelle fratture che tanto hanno contribuito a causare le disgrazie del mondo.

Questa meditazione, secondo i buddisti, è il fondamento di altre meditazioni e la preparazione per esse. Nel Tibet le strofe di questi "*Quattro Pensieri Illimitati*" sono recitate e vengono contemplate prima di iniziare qualsiasi meditazione.

Senza la preparazione spirituale, che è il prodotto della coltivazione della buona volontà, e la devozione, nessun tipo di meditazione può dare buoni frutti e anzi può spesso portare alla perdizione. Gli yogi che non riuscirono a trovare l'illuminazione dopo un periodo prolungato di meditazione, dovettero accettare che il loro lavoro preparatorio sul terreno della vita devota era stato insufficiente. Ciò li portò a praticare di nuovo sulla base dei "*Quattro Pensieri Illimitati*", recitare preghiere, prostrarsi, ecc., per vincere le loro carenze in questo campo. Pertanto la meditazione fondata sulla devozione è la base delle altre e non deve essere mai trascurata da chi cerca seriamente l'illuminazione.



Glossario di queste quattro parole

- **Affabile:** gradevole, dolce, gentile nella conversazione e nel modo di trattare.
- **Compassione:** sentimento di commiserazione e di dispiacere che si ha nei confronti di chi soffre per pene o disgrazie.
- **Allegro:** sentimento vivo e di gratitudine, prodotto da motivi di piacere o, a volte, senza un motivo specifico, che si esprime comunemente con manifestazioni esteriori.
- **Sereno:** placido, tranquillo, senza turbamento fisico o morale.



Pratica

Come nell'esercizio della III lezione di questo corso di concentrazione e meditazione, il discepolo immagini che dal suo cuore esca una luce splendente di colore azzurro, che si estenda su tutta la terra, ai quattro punti cardinali e che questa luce del Padre, che è amore, ricopra tutti gli esseri umani della Terra e li avvolga nell'amore e nella saggezza.

Pronuncerai il potente *mantra* “*Ham-Sah*”. Farai questo esercizio per circa cinque minuti.

Adesso porterai questa luce nel punto tra le sopracciglia senza perdere la concentrazione nel cuore. Immaginerai che la ghiandola Pituitaria si risvegli. Continuerai sempre a pronunciare il *mantra* “*Ham-Sah*”. Questa tappa deve durare circa cinque minuti.

Concentrerai l'attenzione sulla ghiandola Pineale o centro della corona. Adesso porterai la luce del cuore fino al centro dai mille petali, ma senza smettere di pronunciare il *mantra*. Continuerai a fare questo esercizio per cinque minuti per risvegliare il centro della corona.

Immaginerai i centri cardiaco, pituitario e della corona attivi, pronunciando sempre il *mantra* “*Ham-Sah*”. Poi abbasserai piano il tono, pronunciandolo mentalmente, in silenzio, in profonda quiete.

Quindi, con mente serena e riflessiva mediterai sui *Quattro Pensieri Illimitati* (affabilità, compassione, allegria simpatica e serenità d'animo).

Ricorda che nelle relazioni con i nostri simili possiamo auto-scoprirci, auto-conoscerci.

È gradevole il nostro modo di trattare la gente?

Sentiamo pietà per quelli che soffrono?

È spontanea la nostra allegria?

Coltiviamo la bella virtù della serenità?

“Pensare in modo favorevole agli altri e fare loro del bene è carità. La carità è l'amore universale, è generosità nei confronti del povero, è benevolenza. In senso teologico, è la buona volontà universale verso gli uomini e l'amore supremo verso Dio”. “La vera carità consiste nel voler essere utile agli altri senza pensare di ottenere nessun premio o ricompensa”.

Sivananda

VII - Lezione

Pratica della meditazione mediante l'identificazione dell'essenza della mente

L'essenza mentale: questa è la meditazione Zen *senza sforzo*. È una meditazione in cui non c'è niente su cui meditare, è il funzionamento spontaneo e meraviglioso della propria mente, il pinnacolo e l'essenza degli insegnamenti buddisti.

Per coloro che non hanno attraversato *la porta*, questa meditazione è la più ardua, ma per coloro che l'hanno attraversata, è la più facile di tutte. Tutti gli altri esercizi e le pratiche non sono altro che preparazioni per questa.

Il punto essenziale consiste nel riconoscere la natura della propria mente o, per lo meno, averne un indizio (spiare). Se, invece, lo yogi riconosce l'essenza della mente, potrà concentrarsi su di essa in qualsiasi luogo o momento senza difficoltà. Nell'attività e nella quiete, la Coscienza del vuoto illuminante brillerà sempre dentro di lui. Ciò nonostante, dopo aver riconosciuto l'essenza mentale, c'è ancora una lunga strada da percorrere

Concentrazione e meditazione senza oggetto: una volta che si attraversa *la porta senza apertura*, la meditazione non sarà più una pratica o uno sforzo. Lo yogi può stare seduto, camminare, parlare o dormire; tutte le attività e le condizioni della vita si sono convertite in meravigliose meditazioni. Non c'è bisogno di fare nessuno sforzo e non è necessario lavorare su nessun oggetto o idea.

Per attraversare quella porta, però, è necessario praticare intensamente questa meditazione senza oggetto, seguendo il cammino Zen.

Esperienza del reale: *“Se veramente e in modo sincero vogliamo porre le basi per la corretta meditazione, è necessario compren-*

dere noi stessi in tutti i livelli della mente.

Porre la corretta base della meditazione è di fatto essere liberi dall'ambizione, dall'egoismo, dalla paura, dall'odio, dall'avidità di poteri psichici, dall'ansia di risultati, ecc.

È estremamente chiaro e fuori da ogni dubbio che, dopo aver posto la pietra angolare basilare della meditazione, la mente rimane quieta, in profondo ed imponente silenzio.

Dal punto di vista rigorosamente logico, è assurdo voler sperimentare il Reale senza conoscere noi stessi.

È urgente comprendere in modo integrale e in tutti i campi della mente, ogni problema man mano che sorge nella mente, ogni desiderio, ogni ricordo, ogni difetto psicologico, ecc.

È chiaro che durante la pratica della meditazione passano sullo schermo della mente, in una sinistra processione, tutti i difetti psicologici che ci caratterizzano, tutte le nostre allegrie e tristezze, innumerevoli ricordi, molteplici impulsi che provengono sia dal mondo esterno che dal mondo interno, desideri di ogni tipo, passioni di ogni specie, vecchi risentimenti, odî, ecc.”

Samael Aun Weor



Pratica

Le tre tappe successive della meditazione

Prima tappa: la prima cosa che sperimenta chi medita è la continua apparizione di pensieri che distraggono. Chi medita scopre che la sua mente è tanto ingovernabile da non riuscire a controllarla nemmeno per poco tempo. I pensieri casuali si presentano uno dopo l'altro, come una cascata, senza fermarsi neanche un secondo. Il principiante vede che i pensieri devianti sono ancora

più forti di prima: sembra che la meditazione, invece di diminuirli, li abbia moltiplicati. Molti principianti restano confusi e delusi da questa esperienza iniziale. La loro frustrazione li porta a dubitare dell'efficacia della pratica della meditazione e della possibilità di ottenere prima o poi il *samadhi*.²⁰ Alcuni cambiano tecniche di meditazione e finiscono per perdere completamente la speranza e abbandonare ogni pratica. La verità è che i pensieri casuali non aumentano mai a causa della meditazione. La meditazione ci rende più coscienti di essi.

Seconda tappa: se lo yogi non presta attenzione alla difficoltà di controllare i suoi pensieri erranti e persiste nella meditazione, noterà gradualmente che c'è una diminuzione della corrente mentale e che gli risulta più facile controllarla.

Al principio, i pensieri casuali irrompono con impeto, ma dopo la corrente mentale incomincia a muoversi lentamente, come le onde leggere di un fiume largo e tranquillo. A questo punto, lo yogi probabilmente avrà molte esperienze eccezionali: avrà strane visioni, ascolterà suoni celestiali, odorerà fragranze meravigliose e cose di questo genere. La maggior parte di queste visioni è prodotta dal prana che stimola i diversi centri nervosi. Molte di esse sono ingannevoli.

“Se lo yogi persevera nella meditazione interna, se è costante, tenace, infinitamente paziente, dopo un certo tempo, appariranno le prime percezioni chiaroveggenti.”

Al principio sono solo dei punti luminosi, poi appaiono visi, quadri della natura, oggetti come nei sogni, in quegli istanti di transizione che esistono tra la veglia e il sonno. Le prime percezioni chiaroveggenti aumentano l'entusiasmo del discepolo. Queste percezioni interne gli stanno dimostrando che i suoi poteri interni stanno entrando in attività.

20 Samadhi: il termine deriva dal sanscrito sam o samyak, “completo” e adhi, “assorbimento”.

È urgente che lo studente non si stanchi. C'è bisogno di moltissima pazienza. Lo sviluppo dei poteri interni è molto difficile. Realmente, sono molti gli studenti che cominciano, ma sono pochissimi quelli che hanno la pazienza del santo Giobbe. Gli impazienti non riescono a fare un solo passo nel sentiero della realizzazione. Queste pratiche esoteriche sono per persone molto tenaci e pazienti”.

Samael Aun Weor

Terza tappa: in questo modo, se lo yogi non presta attenzione a pensieri erranti, fastidi fisici, visioni ingannevoli e altre cose negative e persiste nella sua meditazione, forse otterrà la realizzazione desiderata.

“Solo quando la mente è naturalmente e spontaneamente quieta, solo quando la mente si trova in delizioso silenzio, irrompe il vuoto illuminante”.

Samael Aun Weor

VIII - Lezione

Comprensione e auto-rivelazione nella meditazione

Comprensione o memoria: “Ricordare non è comprendere. Ricordare è cercare di immagazzinare nella mente ciò che abbiamo visto e sentito, quello che abbiamo letto o che altre persone ci hanno detto, quello che è successo, ecc.

Ricordare non è comprendere. Non serve a niente ricordare senza comprendere. Il ricordo appartiene al passato, è qualcosa di morto, privo di vita.

È indispensabile capire realmente il significato della profonda comprensione. Comprendere è qualcosa d'immediato, diretto, qualcosa che viviamo intensamente, qualcosa che sperimentiamo molto profondamente e che inevitabilmente si converte nella molla intima dell'azione cosciente.

Ricordare, rimembrare, è qualcosa di morto, appartiene al passato e disgraziatamente si converte in un ideale, un concetto, un'idea, un idealismo che vogliamo imitare meccanicamente e inconsciamente.

Nella vera comprensione, nella comprensione profonda, nell'intima e profonda comprensione, c'è solo la pressione interna della Coscienza, la pressione costante nata dall'Essenza che portiamo dentro, questo è quanto.

La comprensione autentica si manifesta come azione spontanea, naturale, semplice, libera dal processo deprimente della scelta, senza indecisioni di nessun tipo. La comprensione convertita nella molla segreta dell'azione è formidabile, meravigliosa, edificante ed essenzialmente rende meritevoli.

L'azione basata sul ricordo di ciò che abbiamo letto, sull'ideale a cui aspiriamo, sulla norma di condotta che ci hanno insegnato,

sulle esperienze accumulate nella memoria, ecc., è calcolatrice, dipende dalla deprimente facoltà di scelta, è dualista, si basa sulla scelta concettuale e conduce inevitabilmente solo all'errore e al dolore.

Il fatto di adattare l'azione al ricordo, il cercare di modificare l'azione affinché coincida con i ricordi accumulati nella memoria, è un qualcosa di artificioso, assurdo, senza spontaneità e che inevitabilmente può condurre solo all'errore e al dolore”.

Confronto e invidia: “Le persone che vogliono basare tutte le azioni della loro vita sugli ideali, sulle teorie e sui ricordi di ogni tipo, accumulati nei magazzini della memoria, vanno sempre di confronto in confronto e dove esiste il confronto esiste anche l'invidia. Queste persone confrontano le loro persone, le loro famiglie, i loro figli con i figli del vicino, con le persone vicine. Confrontano la loro casa, i loro mobili, i loro vestiti, tutte le loro cose con le cose del vicino o dei vicini o del prossimo. Confrontano i loro ideali, l'intelligenza delle altre persone, e viene l'invidia che si converte allora nella molla segreta dell'azione.

Per disgrazia del mondo, ogni meccanismo della società si basa sull'invidia e sullo spirito d'acquisizione. Tutti invidiano tutti. Invidiamo le idee, le cose, le persone e vogliamo acquisire sempre più denaro, nuove teorie, nuove idee che accumuliamo nella memoria, nuove cose per abbagliare i nostri simili, ecc. Nella comprensione vera, legittima, autentica, esiste il vero amore e non il mero verbalizzare della memoria.

Le cose che si ricordano, quello che si affida alla memoria, cadono presto nell'oblio perché la memoria è infedele”.



Pratica

Comprensione di qualsiasi difetto psicologico: “Cercando di comprendere fundamentalmente qualsiasi difetto di tipo psicologico, dobbiamo essere sinceri con noi stessi. Senza scuse di nessun tipo, senza giustificazioni, senza discolpe, dobbiamo riconoscere i nostri errori.

È indispensabile auto-esplorarci per auto-conoscerci profondamente e partire dalla base dello *zero radicale*.

Il fariseo interiore è un ostacolo per la comprensione. Presumersi virtuosi è assurdo. *Auto-esplorarsi intimamente è certamente qualcosa di molto serio*; l'ego è realmente un libro dai molti volumi.

Un'attenzione piena, naturale e spontanea su qualcosa che ci interessa, senza nessun artificio, è in verità la perfetta concentrazione.

Qualsiasi errore è poliedrico e si sviluppa fatalmente nelle quarantanove tane del subconscio. La palestra psicologica è indispensabile, fortunatamente l'abbiamo nella vita stessa.

Il focolare domestico con le sue infinite particolarità spesso dolorose è la migliore palestra. Il lavoro fecondo e creatore mediante cui guadagniamo il pane di ogni giorno è un'altra palestra meravigliosa.

Vivere d'istante in istante, in stato d'allerta percezione, d'allerta novità, come la sentinella in tempo di guerra, è urgente, indispensabile, se realmente vogliamo dissolvere *l'io pluralizzato*.

Nelle relazioni umane, nella convivenza con i nostri simili, esistono infinite possibilità di *auto-scoperta*.

Non sarebbe possibile la comprensione profonda senza la pratica della meditazione.

L'auto-rivelazione è possibile quando esiste la comprensione integra del difetto che vogliamo sinceramente eliminare.

Nuove *autodeterminazioni* sorgono dalla Coscienza quando la comprensione è unificata.

L'analisi superlativa è utile se combinata con la meditazione profonda, allora sorge la fiamma della comprensione.

Il controllo dei difetti intimi è superficiale ed è condannato al fallimento. I cambiamenti profondi sono fondamentali ed essi sono possibili solo comprendendo integralmente ogni errore.

La comprensione è il primo passo, l'eliminazione il secondo".

Samael Aun Weor



Hans Sebald Beham (1500-1550): Ercole uccide l'Idra

IX - Lezione

Il Koan nella meditazione

Che cos'è un esercizio Koan? È qualcosa che noi gnostici dobbiamo studiare profondamente.

Koan è la pronuncia giapponese della frase cinese *Kung-an*, il cui senso originale è: “documento di un accordo ufficiale sulla scrivania”.

È evidente che i buddisti Zen danno al *Koan* un significato totalmente differente. È ovvio che essi designano il *Koan* come un dialogo mistico tra Maestro e discepolo.

Per esempio, un monaco ha chiesto al Maestro *Tung Shan*: “Chi è il Buddha?”. Il Maestro ha risposto stranamente: “Tre Chin (una misura) di lino”.

Un monaco buddista ha chiesto al Maestro *Chao Chou*: “Che senso ha che il Bodhisattva arrivi dall'ovest?”. La risposta fu: “Il cipresso che sta nel giardino”. Risposta enigmatica, vero? Tutte queste famose storie narrate nel suddetto modo sono dei Koan.

È evidente, chiaro e manifesto che un *Koan* designa una storia Zen, un problema Zen.

Samael Aun Weor

Immaginazione e comprensione: “Coloro che vogliono addentrarsi nella sapienza del fuoco, devono farla finita con il processo del ragionamento e coltivare le facoltà ardenti della mente.

Dalla ragione dobbiamo estrarre solo il frutto d'oro. Il frutto d'oro della ragione è la comprensione. La comprensione e l'immaginazione sono le fondamenta delle facoltà superiori della mente.

Coloro che leggono questi insegnamenti e, nonostante ciò, continuano ottusamente a rimanere chiusi nel processo del ragionamento, non sono adatti agli studi superiori dello spirito. Ancora non sono maturi”.

Samael Aun Weor

Chiaroveggenza o immaginazione: La chiaroveggenza e l'immaginazione sono la stessa cosa. La chiaroveggenza è immaginazione e l'immaginazione è chiaroveggenza. La chiaroveggenza esiste eternamente.

Quando all'interno di noi sorge un'immagine qualunque, bisogna esaminarla serenamente, per conoscere il suo contenuto.

Quando la rosa ignea del corpo astrale, situata tra le sopracciglia, si sveglia a nuova attività, allora le immagini che internamente arrivano alla nostra immaginazione sono accompagnate da luce e colore.

Samael Aun Weor

L'immaginazione e i suoi due poli: Bisogna imparare, per esperienza propria, a distinguere le immagini che riceviamo dalle immagini che coscientemente o non coscientemente creiamo e proiettiamo.

Bisogna distinguere le immagini proprie e le immagini che arrivano a noi. L'immaginazione ha due poli: uno che riceve e uno che proietta.

Una cosa è ricevere un'immagine e un'altra cosa è proiettare l'immagine creata dal nostro intelletto. Dobbiamo imparare a distinguere tra creare un'immagine con l'intelletto e captare un'immagine che fluttua nei mondi soprasensibili.

Molti diranno: “Com'è possibile che io possa captare un'immagine senza essere chiaroveggente?”. Dovremo rispondere loro che

l'immaginazione è la stessa chiarezza e che ogni essere umano è più o meno chiaro.

*Rosa Ignea-Disciplina Esoterica della Mente
Samael Aun Weor*



Pratica

Senza dubbio la vita di ognuno di noi è un *KOAN*, l'esistenza in generale è un *KOAN* e solo attraverso la via della *comprensione e dell'immaginazione* possiamo risolvere questo problema *Zen*.

Nota: si raccomanda di assegnare a ogni partecipante a questa pratica uno dei Koan che seguono.

Esempi per la meditazione:

- *Chi recita il nome del Buddha?*
- *Se tutte le cose si riducono all'unità, a che si riduce l'unità?*
- *Non è la mente, non è il Buddha, non è niente.*



Osservazioni

Nello Zen, il soggetto e l'oggetto non sono separati. Tutti i fenomeni sono in relazione uno con l'altro. La Coscienza Buddhica è presente in tutto.

Nello Zen, è più importante un'esperienza che una domanda.

Nello Zen, una risposta è la manifestazione della Coscienza Buddhica nell'Universo dell'infinitamente piccolo o dell'infinitamente grande.

Per queste semplici ragioni, per una domanda importante, che però tende ad allontanarci dalla realtà presente, c'è una risposta semplice e addirittura troppo insignificante ma piena di una tremenda realtà.

Meditando sul “cipresso che sta nel giardino” cominceremo a comprendere cos'è la Coscienza Buddhica e, attraverso la via della rivelazione diretta, l'importanza del fatto che il *Bodhisattva* arriva da ogni parte, senza distinguere da dove.

Allegato

► *Nota a piè di pagina n°16*

Yoni (Sanscrito): la matrice, l'organo femminile. Fonte, origine, grembo, luogo, dimora. Alla fine di una parola composta significa “uscito o nato da” (G.T. di H.P.B.).

► *Nota a piè di pagina n°17*

Ganeśa (Sanscrito): il Dio testa di elefante, Dio della sapienza, figlio di Ziva. È l'equivalente dell'egizio Thot-Hermes e Anubis o Hermanubis. Secondo la leggenda Ganesha aveva perso la sua testa umana ed essa fu sostituita con quella di un elefante. [Ganeśa (Ganaîza) è chiamato anche Ganapati (Ganapati) ed entrambi i nomi significano “Signore delle moltitudini” al servizio di Ziva. È chiamato anche Gajânana (che ha testa di elefante), Gajâsya (stesso significato), Eka-danta (che ha un solo dente o zanna) e altri nomi. Era figlio di Ziva e Pârvatî o solo di Pârvatî, poiché la leggenda dice che sorse dalla forfora del corpo di Pârvatî. Come Dio della sapienza ed eliminatore di ostacoli, il suo aiuto viene richiesto quando si comincia un'impresa importante e il suo nome si invoca all'inizio dei libri. Vedere: Cinocefalo.] (G.T. H.P.B.).

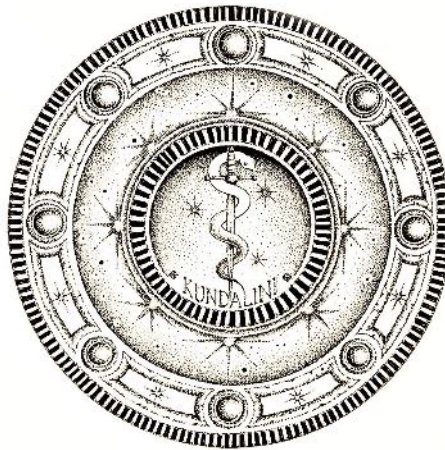
► *Nota a piè di pagina n°19*

Nut (Noot): l'Abisso celeste secondo il Rituale del Libro dei Morti. È lo spazio infinito personificato nei Veda da Aditi, la dea che come Nut è la “Madre di tutti gli Dei” (G.T. di H.P.B.).



9

La Kundalini



“La Kundalini è l’energia misteriosa che fa esistere il mondo, è un aspetto di Brahma.

Nel suo aspetto psicologico, conosciuto nell’anatomia occulta dell’essere umano, la Kundalini si trova attorcigliata tre volte e mezzo dentro un centro magnetico ubicato nell’osso coccigeo”.

Samael Aun Weor

La Kundalini



Introduzione

Siamo arrivati a un punto particolarmente spinoso: la questione della Kundalini²¹, la Serpe Ignea dei nostri magici poteri citata in molti testi della sapienza orientale.

Indubbiamente sulla Kundalini esiste una vasta documentazione, e a tal proposito vale certamente la pena di indagare.

Nei testi medioevali di alchimia, la Kundalini è il segno astrale dello Sperma Sacro, *Stella Maris*, *la Vergine del Mare*, colei che guida saggiamente chi lavora nella Grande Opera.

Tra gli aztechi è la Tonantzin, fra i greci la casta Diana, e in Egitto è Iside, la Madre Divina alla quale nessun mortale ha mai sollevato il velo.

Senza dubbio il cristianesimo esoterico non cessò mai di adorare la Divina Madre Kundalini, ovviamente lei è Marah o per meglio dire *Ram-Io*, Maria.

Quello che le religioni ortodosse non hanno spiegato —per lo

21 La parola Kundalini deriva da due radici: Kunda (Organo Kundartiguador) e Lini (parola atlantidea che significa “fine”), quindi significa “fine dell’organo kundartiguador”, Dizionario Gnostico.

meno nel circolo essoterico o pubblico— è l'aspetto di Iside nella sua forma umana individuale.

Ovviamente, che la Divina Madre esiste individualmente, in ogni essere umano, è stato insegnato in segreto solo agli iniziati.

Non è superfluo chiarire esplicitamente che Dio-Madre, *Rea*, *Cibele*, *Adonia*, o come volete chiamarla, è una variante del nostro Essere individuale, qui ed ora.

In concreto, diciamo che ognuno di noi ha la propria Madre Divina personale, individuale.

Ci sono tante Madri in cielo quante sono le creature che esistono sulla faccia della Terra.

La Kundalini è l'energia misteriosa che fa esistere il mondo, è un aspetto di *Brahma*.

Nel suo aspetto psicologico, conosciuto nell'anatomia occulta dell'essere umano, la Kundalini si trova attorcigliata tre volte e mezzo dentro un centro magnetico ubicato nell'osso coccigeo.

Lì, la Divina Principessa riposa intorpidita, come un qualunque serpente.

Al centro di quel chakra, o dimora, esiste un triangolo femminile o yoni, dove è collocato un lingam maschile.

Su questo lingam atomico o magico —che rappresenta il potere creatore sessuale di *Brahma*— si trova attorcigliata la sublime serpe Kundalini.

La Regina Ignea, nella sua figura di serpente, si risveglia per mezzo del *secretum secretorum* di un artificio alchemico che ho insegnato chiaramente nel mio libro intitolato *Il Mistero dell'Aureo Fiorire*.

Quando questa divina forza si risveglia, ascende vittoriosa attraverso il canale midollare spinale, per sviluppare in noi i poteri che rendono divini.

Come ho già detto, la Serpe Sacra nel suo aspetto trascendentale, divino, sublime, che trascende l'aspetto puramente fisiologico, anatomico ed etnico, è il nostro Essere, però derivato.

In questo trattato non è mia intenzione insegnare la tecnica per svegliare la Serpe Sacra; qui voglio solo mettere l'accento sulla cruda realtà dell'ego e sull'urgenza della dissoluzione dei suoi diversi elementi inumani.

La mente da sola non può alterare radicalmente alcun difetto psicologico.

La mente può etichettare qualunque difetto, passarlo da un livello all'altro, nascondere a se stessa o agli altri, cercare giustificazioni, ecc., ma non potrà mai eliminarlo in modo assoluto.

La comprensione è un aspetto fondamentale, ma essa non è tutto: è necessario eliminare.

Il difetto osservato deve essere analizzato e compreso integralmente, prima di procedere alla sua eliminazione.

Abbiamo bisogno di un potere superiore alla mente, di un potere capace di disintegrare atomicamente qualunque io-difetto che abbiamo previamente scoperto e giudicato in tutti i suoi aspetti. Per fortuna tale potere giace latente in profondità oltre il corpo, gli affetti e la mente, benché abbia il suo riferimento concreto nell'osso sacro del centro coccigeo, come abbiamo già spiegato nei precedenti paragrafi di questo capitolo.

Dopo aver compreso integralmente qualunque io-difetto, dobbiamo immergerci in profonda meditazione, supplicando, pregando, chiedendo alla nostra Divina Madre che disintegri l'io-difetto previamente compreso.

Questa è la tecnica esatta, necessaria per l'eliminazione degli elementi indesiderabili che portiamo dentro.

La Divina Madre Kundalini ha il potere di ridurre in cenere qualsiasi aggregato psichico soggettivo inumano.

Senza questa didattica, senza questo procedimento, ogni sforzo per la dissoluzione dell'ego è infruttuoso, assurdo, inutile.

*La Grande Ribellione
Samael Aun Weor*





Complemento

Le Sette Chiese

L'uomo è una triade di corpo, Anima e Spirito. Tra lo spirito e il corpo esiste un mediatore, l'Anima. Gli gnostici sanno che l'Anima è rivestita di un abito meraviglioso, il Corpo Astrale. Già sappiamo dai nostri studi gnostici che l'astrale è un doppio organismo dotato di meravigliosi sensi interni.

I grandi chiaroveggenti ci parlano dei sette chakra e il signor Leadbeater li descrive con dovizia di dettagli. Questi chakra sono realmente i sensi del corpo astrale. Detti centri magnetici si trovano in intima correlazione con le ghiandole a secrezione interna.

Nel laboratorio dell'organismo umano esistono sette elementi sottoposti ad un triplice controllo nervoso. I nervi, come agenti della legge del triangolo, controllano il settenario ghiandolare. I tre differenti controlli nervosi, che interagiscono tra loro, sono i seguenti: *primo*, il sistema nervoso cerebrospinale, agente delle funzioni coscienti; *secondo*, il sistema nervoso del gran simpatico, agente delle funzioni subcoscienti, incoscienti e istintive; *terzo*, il sistema parasimpatico o vago, che collabora frenando le funzioni istintive, sotto la direzione della mente.

Il sistema cerebrospinale è il trono dello Spirito Divino. Il sistema del gran simpatico è il veicolo dell'astrale. Il vago o parasimpatico obbedisce agli ordini della mente. Tre raggi e sette centri magnetici sono la base di qualsiasi cosmo, tanto nell'infinitamente grande, quanto nell'infinitamente piccolo. Com'è sopra, così è sotto.

Le sette ghiandole più importanti dell'organismo umano costituiscono i sette laboratori controllati dalla legge del triangolo.

Ciascuna di queste ghiandole ha il suo esponente in un chakra dell'organismo. Ciascuno dei sette chakra ha un'intima correlazione con le sette Chiese del midollo spinale. Le sette Chiese della spina dorsale controllano i sette chakra del sistema nervoso gran simpatico.

Con l'ascesa della Kundalini, lungo il canale midollare, le sette Chiese entrano in intensa attività. La Kundalini dimora negli elettroni. I saggi meditano su di lei, i devoti l'adorano, e nei focolari dove regna il Matrimonio Perfetto si lavora con lei in modo pratico.

La Kundalini è il fuoco solare rinchiuso negli atomi seminali, la sostanza elettronica ardente del sole che, quando è liberata, ci trasforma in Dèi terribilmente divini.

I fuochi del cuore controllano l'ascesa della Kundalini lungo il canale midollare. La Kundalini si sviluppa, evolve ed avanza in accordo con i meriti del cuore. La Kundalini è l'energia primordiale rinchiusa nella Chiesa di Efeso. Questa Chiesa si trova due dita sopra l'ano e due dita sotto gli organi genitali. Il divino serpente di fuoco dorme nella sua Chiesa, attorcigliato tre volte e mezzo. Quando gli atomi solari e lunari fanno contatto nel tri-veni, presso il coccige, la Kundalini, il serpente igneo dei nostri magici poteri, si risveglia. Man a mano che il serpente sale lungo il canale midollare, pone in attività ciascuna delle sette Chiese.

I chakra delle gonadi (le ghiandole sessuali) sono governati da Urano e la ghiandola pineale, situata nella parte superiore del cervello, è controllata da Nettuno. Tra queste due ghiandole esiste un'intima correlazione e la Kundalini deve congiungerle con il fuoco sacro per conseguire la Realizzazione fino in fondo.

La Chiesa di Efeso è un loto con quattro petali splendenti. Questa Chiesa ha la lucentezza di dieci milioni di soli. La terra elementale dei saggi si conquista con il potere di questa Chiesa.

L'ascesa della Kundalini nella regione della prostata pone in attività i sei petali della Chiesa di Smirne. Questa Chiesa ci conferisce il potere di dominare le acque elementali della vita e la gioia di creare.

Quando il serpente sacro arriva alla regione dell'ombelico, possiamo dominare i vulcani, perché il fuoco elementale dei saggi corrisponde alla Chiesa di Pergamo, situata nel plesso solare. Detto centro controlla la milza, il fegato, il pancreas, ecc. Il centro di Pergamo ha dieci petali.

Con l'ascesa della Kundalini alla regione del cuore, la Chiesa di Tiatira, con i suoi dodici petali meravigliosi, entra in attività. Questa Chiesa ci conferisce il potere sull'aria elementale dei saggi. Lo sviluppo del centro cardiaco conferisce ispirazione, presentimento, intuizione e poteri per uscire coscientemente in corpo astrale, come pure poteri per porre il corpo in stato di Jina.

Il secondo capitolo dell'Apocalisse tratta delle quattro Chiese inferiori del nostro organismo. Esse sono i quattro centri, conosciuti come il fondamentale o di base, il prostatico, l'ombelicale e il cardiaco. Ora studieremo i tre centri magnetici superiori, menzionati nel terzo capitolo dell'Apocalisse. Le tre Chiese superiori sono la Chiesa di Sardi, Filadelfia e infine Laodicea.

L'ascesa della Kundalini alla regione della laringe creatrice ci conferisce il potere di udire le voci degli esseri che vivono nei mondi superiori. Questo chakra è in relazione con l'Akasha puro.

L'Akasha è l'agente del suono. Il chakra laringeo è la Chiesa di Sardi. Quando la Kundalini apre la Chiesa di Sardi, fiorisce sulle nostre labbra feconde, fatta Verbo. Il chakra laringeo ha sedici petali meravigliosi.

Lo sviluppo completo di questo centro akashico ci permette di conservare il corpo vivo anche durante le notti profonde del

Gran Pralaya. È impossibile l'incarnazione del Gran Verbo senza aver risvegliato il serpente sacro. L'Akasha è precisamente l'agente del Verbo. Esso è per il Verbo ciò che i cavi conduttori sono per l'elettricità. Il Verbo ha bisogno dell'Akasha per la sua manifestazione.

L'Akasha è l'agente del suono. La Kundalini è l'Akasha. L'Akasha è sessuale. La Kundalini è sessuale. Il centro magnetico dove normalmente vive la Kundalini è assolutamente sessuale, lo dimostra concretamente il luogo in cui è situata, due dita sopra l'ano e due dita sotto gli organi genitali, la larghezza dello spazio in cui si trova è di quattro dita. Solo con la magia sessuale è possibile risvegliare la Kundalini e svilupparla completamente. Questo è quello che non piace agli infrasessuali. Essi si sentono "supertrascendenti" e odiano mortalmente la magia sessuale. Una volta qualcuno, dopo aver ascoltato una nostra conferenza sulla magia sessuale, protestò dicendo che in tal modo gli gnostici corrompevano le donne. Quell'individuo era infrasessuale. L'uomo protestò perché noi insegnavamo la scienza della rigenerazione; non protestò né contro il sesso intermedio, né contro le prostitute, né contro il vizio dell'onanismo, né disse che quella era gente corrotta. Protestò contro la dottrina della rigenerazione ma non contro la dottrina della degenerazione. Gli infrasessuali sono così. Si sentono immensamente superiori a tutte le persone di sesso normale. Protestano contro la rigenerazione ma difendono la degenerazione.

Gli infrasessuali non potranno mai incarnare il Verbo. Essi sputano sul Santuario sacro del sesso e la Legge li castiga gettandoli per sempre nell'abisso. Il sesso è il Santuario dello Spirito Santo.

La Chiesa di Filadelfia si apre quando la Kundalini arriva all'altezza intersopracciliare. Questo è "l'occhio della Sapienza". Il Padre che è in segreto dimora in questo centro magnetico. Il chakra situato fra le sopracciglia ha due petali fondamentali e

moltissime radiazioni splendenti. Questo centro è il trono della mente. Nessun vero chiaroveggente dice di esserlo. Nessun vero chiaroveggente dice: *“Io vedo”*. Il chiaroveggente Iniziato dice: *“Noi formuliamo concetti”*.

Ogni chiaroveggente ha bisogno dell’Iniziazione. Il chiaroveggente senza Iniziazione è esposto al pericolo di cadere in gravissimi errori. Il chiaroveggente, che vive raccontando le sue visioni a tutti, è esposto al pericolo di perdere la sua facoltà. Il chiaroveggente chiacchierone può anche perdere l’equilibrio della mente. Il chiaroveggente deve essere silenzioso, umile, modesto. Il chiaroveggente deve essere come un bambino.

Quando la Kundalini arriva all’altezza della ghiandola pineale, si apre la Chiesa di Laodicea. Questo fior di loto ha mille petali risplendenti. La ghiandola pineale è influenzata da Nettuno. Quando questa Chiesa si apre, riceviamo la poliveggenza, l’intuizione, ecc. La pineale è in intima relazione con i chakra delle gonadi o ghiandole sessuali. Maggiore è il grado di potenza sessuale, maggiore è il grado di sviluppo della ghiandola pineale. Minore è il grado di potenza sessuale, minore è il grado di sviluppo della ghiandola pineale. Urano negli organi sessuali e Nettuno nella ghiandola pineale si uniscono per portarci alla Realizzazione totale.

Nelle scuole di rigenerazione (tanto mortalmente odiate dagli infrasessuali) ci viene insegnato a lavorare, in modo pratico, con la scienza di Urano e di Nettuno.

Il sentiero Tao include tre cammini, questo è il quarto. È stato detto molto sui quattro cammini. Noi gnostici percorriamo il quarto cammino con piena Coscienza. Durante l’atto sessuale trasmutiamo gli istinti brutali del corpo fisico in volontà, le emozioni passionali dell’astrale in amore, gli impulsi mentali in comprensione, e come Spirito realizziamo la Grande Opera. Così

percorriamo i quattro cammini nella pratica. Non è necessario diventare fachiri per seguire il primo sentiero, né monaci per il secondo, né eruditi per il terzo. Il sentiero del Matrimonio Perfetto ci permette di percorrere i quattro cammini durante l'atto sessuale stesso.

Dal primo versetto al settimo, l'Apocalisse parla del centro cocigeo. La Chiesa di Efeso si trova in questo centro. Il serpente igneo si trova avvolto tre volte e mezzo in questo centro creatore. Chi lo risveglia e lo fa salire lungo il midollo spinale riceve la spada fiammeggiante e quindi entra nell'Eden.

Nel serpente si trova la redenzione dell'uomo ma dobbiamo stare in guardia contro l'astuzia del serpente. Si deve contemplare il frutto proibito e sentirne l'aroma ma ricordate quello che disse il Signore Jehovah: *"Se mangerete di questo frutto, morirete"*. Dobbiamo godere della gioia dell'amore e adorare la donna. Un bel quadro ci rapisce, un bel brano di musica ci porta all'estasi, ma una donna bella e adorabile ci fa venire voglia di possederla in un atto sessuale. Lei è la viva rappresentazione di Dio Madre. L'atto sessuale con l'adorata ha le sue indiscutibili delizie. Il godimento sessuale è un diritto legittimo dell'uomo. Godete della gioia dell'amore, ma non spargete il seme. Non commettete sacrilegio. Non siate fornicatori. La castità ci trasforma in Dei. La fornicazione ci trasforma in Demoni.

Krumm Heller disse: *"I seguaci di Set adoravano la Gran Luce e dicevano che il Sole, nelle sue emanazioni, costruisce un nido in noi e costituisce il serpente"*. I Nazareni dissero: *"Tutti voi sarete Dèi, se uscirete dall'Egitto e passerete il Mar Rosso"*. Krumm Heller ci racconta, nel suo libro *La Chiesa Gnostica*, che questa setta gnostica aveva come oggetto sacro un calice in cui bevevano il seme di Beniamino. Questo, secondo Huiracocha, era una miscela di vino e acqua. Il Gran Maestro Krumm Heller dice che sull'altare dei Nazareni il simbolo sacro del serpente sessuale

non mancava mai. La forza, il potere che accompagnò Mosè, in verità, fu il serpente sulla verga, che poi si trasformò nella verga stessa. Fu certamente il serpente che divorò gli altri serpenti e che tentò Eva.

Il Saggio Huiracocha, in un altro paragrafo della sua opera immortale intitolata *La Chiesa Gnostica*, dice: “Mosè nel deserto mostrò al suo popolo il serpente sulla verga e disse che chi avrebbe utilizzato tale serpente non sarebbe stato danneggiato durante il tragitto”. Tutto il potere meraviglioso di Mosè risiedeva nel serpente sacro della Kundalini. Mosè praticò moltissimo la magia sessuale per innalzare il serpente sulla verga. Mosè ebbe moglie.

Nella notte terrificante dei secoli passati, gli austeri e sublimi Ierofanti dei Grandi Misteri furono i gelosi guardiani del Grande Arcano. I grandi sacerdoti avevano giurato silenzio e la chiave dell’arca della scienza si occultava agli occhi del popolo. Solo i grandi sacerdoti conoscevano e praticavano la magia sessuale. La Sapienza del serpente è la base dei “Grandi Misteri”. Questa fu coltivata nelle scuole dei Misteri d’Egitto, Grecia, Roma, India, Persia, Troia, Messico degli Aztechi, Perù degli Incas, ecc.

Krumm Heller ci racconta che *Nel Canto di Omero a Demetra*, trovato in una biblioteca russa, si vede che tutto girava attorno ad un fatto fisiologico-cosmico di grande trascendenza. In questo canto arcaico di quell’Uomo-Dio, che cantò l’antica Troia e l’ira di Achille, si vede chiaramente che la magia sessuale serve da pietra angolare al grande Tempio di Eleusi. La danza a nudo, la musica deliziosa del tempio, il bacio che inebria, l’incantesimo misterioso dell’atto segreto, facevano di Eleusi un paradiso di Dèi e di Dee adorabili. A quel tempo nessuno pensava a “porcherie”, bensì a cose sante e sublimi.

Nessuno avrebbe mai profanato il tempio. Le coppie sapevano ritirarsi in tempo, per evitare lo spargimento del “vino sacro”.

In Egitto appare Osiride, il principio maschile, di fronte a Iside, l'eterno ed adorabile Femminile. Nel paese soleggiato di Kem, il Signore di ogni perfezione lavorò anche con il Grande Arcano A.Z.F., precisamente durante il suo periodo di preparazione iniziatica, prima di iniziare la sua missione. Così è scritto nelle memorie della natura.

In Fenicia, Ercole e Dagon si amano intensamente, in Attica, Plutone e Persefone lo stesso, però, come dice il dottor Krumm Heller, tra loro già si parla chiaramente del fallo e dell'utero, *“questo è il lingam-yoni dei Misteri Greci”*.

I grandi sacerdoti d'Egitto, antichi eredi della sapienza arcaica che gli Atlantidei coltivarono, rappresentarono il Gran Dio Ibis di Thot con il membro virile in stato di erezione e Krumm Heller racconta che sul fallo eretto di Ibis di Thot si trovava una scritta che diceva: *“Datore della Ragione”*. Vicino alla scritta risplendeva gloriosamente un fior di loto.

Gli antichi saggi dell'Egitto sacro incisero sui muri millenari il simbolo divino della Serpe sessuale.

Il segreto della magia sessuale non era comunicabile: è il Grande Arcano. Quegli infelici che divulgavano il segreto indicibile erano condannati alla pena di morte. Venivano portati in un cortile lastricato e, davanti ad un muro vetusto, coperto di pelli di coccodrillo e di geroglifici indecifrabili, veniva tagliata loro la testa, strappato il cuore e le ceneri, maledette, erano sparse ai quattro venti. Ci viene ora in mente Cazotte²², il grande poeta francese che morì sulla ghigliottina nella Rivoluzione Francese. Quest'uomo, durante un celebre banchetto, profetizzò la propria morte e la sorte fatale che attendeva un certo gruppo di “nobili Iniziati” che progettavano la divulgazione del Grande Arcano. Ad alcuni predisce la ghigliottina, ad altri il pugnale, il veleno,

22 Jacques Cazotte (1719-1792)

il carcere, l'esilio. Le sue profezie si adempirono con assoluta esattezza. Nel Medio Evo chiunque divulgasse il Grande Arcano moriva misteriosamente, o per le camicie di Nesso²³, o per le saponette avvelenate che arrivavano come regalo di compleanno alla porta del condannato, o per il mazzolino di fiori profumati, o per il pugnale.



Maschera Tutankamón

Il Grande Arcano è la chiave di tutti i poteri e di tutti gli imperi. Le forze della natura si scatenano contro i temerari che tentano di dominarla. I grandi Ierofanti²⁴ nascondono il loro segreto e i Re divini non consegnano ad alcun mortale la chiave segreta del loro potere. Disgraziato, infelice l'uomo che dopo aver ricevuto

23 La Camicia di Nesso è una camicia intrisa del sangue avvelenato del centauro Nesso che diedero a Ercole provocandone la morte (mito). Uno dei molti nomi dati agli "abiti avvelenati", ampiamente utilizzati in varie culture come regalo avvelenato.

24 Uno ierofante o gerofante: dal greco Hierophantes, che significa ... (*vedere allegato*).

il segreto della magia sessuale non sa approfittarne. *“Per costui meglio sarebbe non essere nato o attaccarsi al collo una macina da mulino e gettarsi in fondo al mare”*. Alla natura non giova la realizzazione cosmica dell'uomo, anzi, ciò è persino contrario ai suoi stessi interessi. È questa la causa per cui essa si oppone con tutte le sue forze davanti all'intrepido che vuole dominarla.

Matrimonio Perfetto
Samael Aun Weor



Pratica

Meditare e vocalizzare per ognuna delle sette chiese dell'Apocalisse di San Giovanni, come descritto dal V.M. Samael Aun Weor: *“I sette chakra (chiese) risuonano con il potente mantra egizio Fe... Uin... Dagj. L'ultima sillaba è gutturale”*.

- Laodicea (Sahasrara): *Iii...*
- Filadelfia (Ajna): *Iii...*
- Sardi (Vishuddha): *Eee...*
- Tiatira (Anahata): *Ooo...*
- Pergamo (Manipura): *Uuu...*
- Smirne (Svadisthana): *Mmm...*
- Efeso (Muladhara): *Sss...*



Allegato

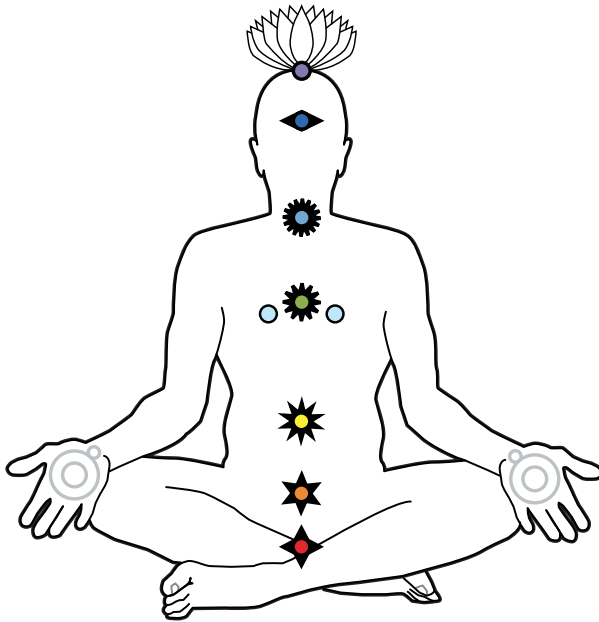
► Nota a piè di pagina n°24:

Uno ierofante o gerofante: dal greco *hierophantes*, significa letteralmente “colui che spiega le cose sacre”. Rivelatore della scienza sacra e capo degli iniziati. Titolo appartenente ai più elevati adepti dei templi dell’antichità cioè maestri e predicatori dei misteri e iniziatori nei grandi misteri finali. Lo ierofante rappresentava il demiurgo e spiegava ai candidati all’iniziazione i vari fenomeni della creazione che venivano insegnati. “Era l’unico predicatore delle dottrine e degli arcani esoterici. Era proibito addirittura pronunciare il suo nome davanti ad una persona non iniziata. Risiedeva in oriente e portava come simbolo della sua autorità un globo d’oro appeso al collo. Veniva chiamato anche Mistagogo”. In ebraico e in caldeo il termine era Peter, colui che apre, scopritore o rivelatore, perciò il Papa come successore dello ierofante degli antichi misteri occupa la poltrona pagana di San Pietro. [Ogni nazione ha avuto i suoi misteri e ierofanti. Anche gli ebrei avevano il loro Peter- Tanaïm o Rabbino, come Hillel, Akiba e altri famosi cabalisti che erano i soli a poter comunicare la straordinaria conoscenza contenuta nel Merkavah. Nei tempi antichi, in India c’era un solo ierofante, attualmente invece ce ne sono vari disseminati per il paese, appartenenti alle principali pagode e conosciuti con il nome di Brahma-âtma. In Tibet lo ierofante principale è il Dalai o Talei-Lama di Lhassa. Fra i paesi cristiani soltanto i cattolici hanno mantenuto questa figura “pagana” nel loro Papa, anche se purtroppo hanno sfigurato la maestà e la dignità di un ministero così sacro (*Iside svelata*, I, XXXIII, edizione inglese).



9a

L'occulta psicologia dei chakra



“I chakra sono centri sottili di trasformazione dell'energia vitale; sono pertanto lo scenario in cui viene rappresentata l'interazione tra la coscienza del sottile e la coscienza del sensoriale”.

L'occulta psicologia dei chakra



Introduzione

Questo tema, intitolato "*L'occulta psicologia dei chakra*", ha lo scopo di insegnarci, ancora una volta, che la saggezza è una sola, a prescindere dai fattori distanza (spazio), epoca (tempo) e la limitata o condizionata educazione dei nostri sensi di percezione esterni e interni.

I chakra sono centri sottili di trasformazione dell'energia vitale, pertanto sono lo scenario in cui viene rappresentata l'interazione tra la coscienza del sottile e la coscienza del sensoriale. Lo studio di questi centri magnetici di trasformazione non solo costituisce una vera guida nella realizzazione spirituale, ma i chakra sono anche una validissima fonte d'informazione e conoscenza della psicologia.

Sappiamo che la psicologia è una scienza nuova, moderna, riconosciuta come tale in Germania un secolo fa. La verità è che, ad eccezione dell'epoca contemporanea, la psicologia non è esistita sempre con questo nome perché, per un motivo o l'altro, è sempre stata sospettata di tendenze sovversive di carattere politico o religioso e pertanto ha dovuto mascherarsi sotto varie spoglie.

I centri psichici sono sette, chiamati in modo diverso in tutti i popoli dell'antichità secondo la necessità spirituale del momento. Sette chakra, loti, ruote, centri, rose, chiese, sensi, ecc. La cosa importante è che essi sono collegati alle rispettive ghiandole interne e questo interessa alla psicologia rivoluzionaria, insegnata dallo gnosticismo universale.



Vortici dei chakra

Lezione I

Psicologia occulta

Per comprendere la relazione esistente tra i chakra e la psicologia, spiegherò ciò che è in se stessa l'antichissima scienza dello studio dell'Anima.

La psicologia è lo studio dei principi, delle leggi e dei fatti intimamente connessi alla rivoluzione della Coscienza o trasformazione radicale dell'individuo.

Etimologicamente è la scienza dell'Anima, dal greco *psyché* (anima) e *lógos* (parola, quindi sapere, scienza). Ma cosa intendiamo per Anima? E che tipo di scienza può oggi studiare l'Anima?

Domande che non avranno risposta per le menti ristrette degli scienziati materialisti. È molto più facile dire che è una nuova scienza.

Non è esagerato affermare che sin dai tempi antichi dell'umanità la psicologia ha costituito un importante anello di congiunzione tra scienza, filosofia, arte e religione.

È dall'interrelazione di queste quattro forme del sapere che deriva quella che oggi chiamiamo psicologia. Per esempio si osservi che il cosiddetto metodo scientifico di osservazione, sperimentazione e classificazione della scienza è essenzialmente psicologico.

Senza l'auto-riflessione della psiche non potremmo rispondere al come, al dove e al perché dell'essenza di tutto (*l'Essere*), anche se questo sembra solo un problema filosofico.

Cercare, trovare ed amare ciò che è bello e sublime sembra solo una questione di arte, ma senza alcun dubbio anche in questo caso non possiamo ignorare la psicologia.

Senza il minimo dubbio si può dire che un religare mistico è il culmine di qualsiasi opera dell'uomo, però senza l'aiuto della psicologia sarebbe assolutamente impossibile.

Prima che la scienza, la filosofia, l'arte e la religione divorziasero, la psicologia era l'essenza-madre che le conteneva. L'uomo ha dovuto dimenticarsi di se stesso, della sua essenza intima, perché morisse l'unità della conoscenza e nascesse la pluralità del sapere, che è completamente contraria alla natura dell'unità della psiche; così che si è formata la nuova concezione della psicologia di questo mondo moderno.

Per queste ragioni oggi diciamo che mai la psicologia era caduta così in basso come oggi. La prova è la tremenda separazione esistente fra scienziati, religiosi, filosofi e artisti a causa del falso rapporto dell'essere umano con se stesso, fattore determinante in tale questione.

Riguardo alla vera origine della psicologia, diciamo solo che è antica come la psiche stessa; la verità è che sfugge al fattore tempo. Come si può misurare ciò che non ha mai avuto un principio, né avrà mai una fine?

In un passato molto remoto la psicologia, mascherata molto saggiamente con le vesti della filosofia, esercitò sempre la sua missione di cercare le cause profonde dell'esistenza.

Oggi sappiamo che sulle sponde del Gange, nell'India sacra dei Veda²⁵, sono esistite forme di yoga basate su pura psicologia sperimentale. I sette yoga conosciuti hanno definito i loro metodi con principi filosofici, psicologici.

La metafisica e la religione araba, nei sacri insegnamenti dei sufi²⁶, in realtà sono di ordine completamente psicologico.

25 Veda (letteralmente "conoscenza", in sanscrito)... *(vedere allegato)*.

26 Sufismo (è la radice di sophia, sapienza)... *(vedere allegato)*.

Nell'Europa di fine secolo scorso, con tante guerre e pregiudizi, la psicologia, per riuscire a passare inosservata, si è mascherata nuovamente con le vesti della filosofia.

Gli alchimisti medievali nascosero il Grande Arcano d'insurrezione biologica e di rivoluzione psicologica tra gli innumerevoli simboli e allegorie esoteriche, per salvarlo dalla profanazione ed evitare di essere bruciati vivi sul rogo dell'inquisizione.

Tra gli egizi troviamo "la leggenda di Osiride", Dio venerabile, grande e benefattore, principe dell'eternità e senza dubbio simbolo della nostra Coscienza, la cui antitesi era rappresentata dalla figura di Seth e dei suoi affiliati. Quest'ultimo era il Dio della malattia, della disgrazia e della confusione. La leggenda di Osiride riveste una grande importanza, perché non solo fu l'anima della religione egizia per migliaia di anni, ma rappresentò una fonte d'ispirazione per vari drammi che apparvero in tutto il mondo. Nella trasposizione psicologica di questa leggenda si deve capire che Osiride va inteso come il vero Essere nell'uomo. In quanto a Seth, il traditore che usurpa il trono d'Egitto, la nostra terra psichica, rappresenta la natura egoistica. Far ritornare l'Osiride interiore sul suo trono è possibile se facciamo un lavoro psicologico interiore.

Se facciamo uno studio comparato delle religioni, arriveremo ad una conclusione molto importante: nel fondo di tutte vi è più psicologia di quanto si possa immaginare. L'istruzione dei monaci in materia di autodisciplina è autentica psicologia di alto livello.

Nelle antiche scuole dei misteri iniziatici del Tibet, della Cina, dell'India, della Persia, della Caldea, dell'Egitto, della Grecia, di Roma, del Messico, del Perù, ecc., la psicologia è sempre stata unita alla filosofia, all'arte oggettiva, alla scienza trascendentale e alla religione universale.

Accurate ricerche nel campo dello gnosticismo hanno permesso di individuare diverse correnti dei primi cristiani-gnostici, che si occuparono di studiare ciò che chiamiamo *Filocalia*²⁷. Indubbiamente essa è psicologia sperimentale.

Quando si chiusero i cosiddetti collegi iniziatici, la psicologia sopravvisse nel simbolismo degli strani geroglifici o delle belle sculture, nelle forme graziose delle danzatrici sacre, nella poesia, nel teatro, ecc.

Quando avremo compreso quanto sia importante lo studio dell'uomo psicologico in rapporto alla scienza, all'arte, alla filosofia e alla religione, sapremo che la psicologia è lo studio dei principi, delle leggi e dei fatti strettamente collegati alla rivoluzione della Coscienza o trasformazione radicale dell'individuo.

La più grande necessità di ogni individuo, di ogni persona, è comprendere la vita nella sua forma integrale, totale, perché solo così possiamo risolvere in modo soddisfacente tutti i nostri intimi problemi psicologici.

Per iniziarci a questo cammino dobbiamo sapere prima: Cosa siamo? Chi sono?

27 Philokalia (Filocalia): termine greco che significa amore per il bello... (*vedere allegato*).

Capitolo II

Cosa siamo?

Da un punto di vista organico, siamo una macchina umana preziosa con cinque centri inferiori e due superiori psico-fisiologici. I nomi e l'ordine dei centri, secondo la loro velocità di azione, sono:

- Intelletto: il suo centro di gravità è il cervello.
- Movimento: il suo centro di gravità è la parte superiore della spina dorsale.
- Istinto: bisogna cercare il suo centro di gravità nella parte inferiore della spina dorsale.
- Emozione: il suo centro di gravità si trova nel plesso solare.
- Sesso: il suo centro di gravità, o radice, si trova negli organi sessuali.
- Emozionale superiore e mentale superiore.

ognuno di questi centri pervade tutto l'organismo pur avendo anche una sede fondamentale. Ogni centro ha le sue funzioni specifiche e completamente definite.

Dal punto di vista psichico, siamo un organismo energetico con sette tipi di energia scaglionata secondo un ordine matematico in base alla densità o leggerezza:

- 1) energia meccanica
- 2) energia vitale
- 3) energia psichica
- 4) energia mentale
- 5) energia della volontà
- 6) energia della coscienza
- 7) energia dello Spirito Puro

La macchina umana si chiama organismo perché è costituita da organi, cellule, molecole e atomi, di conseguenza, siamo un organismo energetico con tipi e sottotipi di energie che si intrecciano senza confondersi, ognuna delle quali compie la sua finalità. Da un punto di vista organico siamo tutto questo.

Sulla macchina umana leggiamo nel Maestro Samael quanto segue:

“Quando cerchiamo di immaginare in modo chiaro e preciso il corpo del sistema solare risplendente ed allungato, con tutti i suoi bei rivestimenti e fili intrecciati formati dal moto meraviglioso dei mondi, ci viene alla mente in stato ricettivo l’immagine vivida dell’organismo umano con i sistemi scheletrico, linfatico, arterioso, nervoso, ecc. che senza dubbio sono costituiti e riuniti in modo simile.

Il sistema solare di Ors, questo sistema in cui viviamo, ci muoviamo e svolgiamo la nostra esistenza, visto da lontano sembra un uomo che cammina nell’inalterabile infinito.

Il microcosmo uomo è, a sua volta, un sistema solare in miniatura, una macchina meravigliosa con varie reti che distribuiscono energia con diversi gradi di tensione.

La struttura della macchina umana è costituita da sette o otto sistemi, sostenuti da un’armatura scheletrica formidabile e riuniti in un insieme solido grazie al tessuto connettivo.

La scienza medica ha potuto verificare che tutti questi sistemi dell’organismo umano sono debitamente uniti ed armonizzati dal Sole dell’organismo, il cuore vivificante, da cui dipende l’esistenza del microcosmo uomo.

Ogni sistema organico abbraccia il corpo intero e su ognuno regna sovrana una delle ghiandole endocrine. Queste meravigliose ghiandole sono veri microlaboratori collocati in punti specifici, come regolatori e trasformatori”.

Una macchina è un insieme di funzioni meccaniche che reagiscono a uno stimolo esterno. La macchina umana, sfortunatamente, come qualunque altra macchina, si muove sotto gli impulsi sottili del cosmo e questo include anche le impressioni della vita, che influiscono sul nostro modo di essere o psicologia individuale.

Siamo dunque una macchinetta che capta e trasforma energie cosmiche che poi adattiamo inconsapevolmente agli strati inferiori della terra. L'importante, in ogni caso, è essere coscienti di questo fenomeno naturale. Questo è proprio l'obiettivo del lavoro che propone lo gnosticismo universale.

L'umanità nel suo insieme è un organo della natura, un organo che trasforma energie cosmiche, basilare e necessario per il funzionamento di qualsiasi unità planetaria dello spazio infinito.

Esistere per i fini della natura meccanica è assurdo. Utilizzare in modo intelligente le radiazioni cosmiche della vita per moltiplicare la capacità di essere obiettivamente più cosciente è l'unico senso che ha l'esistenza.

Capitolo III

Chi sono?

Inizialmente, nel nostro mondo interiore, siamo tre elementi fondamentali, cioè: l'essenza o coscienza, l'ego animale come si studia nelle scuole gnostiche di rigenerazione e la personalità.

Esistono molti altri elementi o Parti dell'Essere affini alla coscienza che andremo studiando progressivamente attraverso questo lavoro.

L'Essenza. L'essenza o coscienza è la base stessa della nostra organizzazione psicologica, è l'unico elemento trascendentale o divino che ci unisce alla Grande Realtà Cosmica.

Far crescere l'essenza e ciò che si chiama *lavoro interiore psicologico*. Questo è possibile se vengono offerte all'essenza quelle opportunità che continuamente la natura stessa offre; la normalità però è che questo lavoro non venga realizzato.

Dobbiamo sapere che nell'essenza sono depositati i dati indispensabili per la rigenerazione, l'autorealizzazione intima e l'esperienza oggettiva di tutti gli aspetti scientifici, artistici, filosofici e religiosi delle grandi culture.

Essere cosciente significa sperimentare direttamente attraverso l'essenza, significa rendersi conto delle cose in modo obiettivo.

Essere coscienti è sempre in relazione all'essenza. È una rivalutazione intima di quello che l'essenza sa giacché nulla è o può essere fuori da se stessa.

Per l'essenza essere cosciente significa ascendere, in se stessa, a livelli di integrazione con la vasta creazione. Per l'essenza questo significa perfezionarsi, cristallizzare come anima.

Pertanto è palese che non tutte le essenze partecipano dell'università cosciente, cioè dell'essere cosciente del come, dove e perché.

L'Ego animale. Cos'è questo io che portiamo all'interno del nostro spazio psicologico? Quando ci si autosserva psicologicamente si scopre che l'io è un manipolo di desideri, ricordi, pensieri, opinioni, concetti, pregiudizi, passioni, timori, ecc.

L'io di ognuno è veramente molteplice, si trasforma sempre in molti. Con questo vogliamo dire che abbiamo molti io e non uno solo come abbiamo sempre supposto.

Negare *la dottrina dei molti* io è come "fare finta di niente" infatti sarebbe veramente il colmo dei colmi negare le contraddizioni intime che ognuno di noi possiede.

Gli io o difetti psicologici sono chiamati anche *aggregati* perché non fanno parte della coscienza o essenza, al contrario la condizionano. Risvegliare la coscienza significa pertanto disintegrare i diversi io per ottenere la totale libertà nella creazione.

Gli io sono impressioni che non furono trasformate coscientemente. Ciò che è veramente reale della vita sono le sue impressioni. Saper trasformare le impressioni della vita significa saper trasformare se stessi. Lo abbiamo già detto, possiamo continuare a far crescere l'essenza o possiamo farla decrescere ed immergerci nel più profondo sonno dell'ignoranza.

La Personalità. L'essere umano nasce con l'essenza ma non nasce con la personalità, questa va creata.

Nell'essenza abbiamo tutto quello che ci è proprio, nella personalità tutto quello che è prestato. Nella personalità abbiamo i valori originati dall'esempio dei nostri genitori, da quello che impariamo a scuola, per la strada, ecc.

La personalità è solamente un veicolo di azione che fu necessario creare o fabbricare. La personalità pertanto può essere al servizio degli io o al servizio dei valori cosmici dell'essenza.

Chi sono? Tutto dipende dal nostro modo di pensare, dal nostro modo di sentire e dal nostro modo di agire.

Prima di tutto bisognerà osservare: in funzione di che cosa pensiamo, in funzione di che cosa sentiamo e in funzione di che cosa agiamo...

Posso esistere in funzione dell'ego animale o essere in relazione all'essenza o coscienza. È meglio essere che esistere. Essere è "impersonale" ed esistere egoicamente è "personale".

Una mente che pensa e un cuore che sente in modo "personalista" sono dunque egoisti, separativi, ecc. Pensare e sentire che l'esistenza delle cose e degli esseri in generale costituisce un organismo o sistema interdipendente e intelligentemente coordinato significa vivere in un modo di essere impersonale.

Ribadiamo che la più grande necessità di ogni individuo, di ogni persona, è comprendere la vita nella sua forma integrale, unitale. Perché solo così saremo in condizione di poter risolvere soddisfacentemente tutti i nostri intimi problemi psicologici.

Capitolo IV

Il pensare psicologico

Quando accettiamo di avere una psicologia propria e individuale, quando capiamo che non siamo una persona sola ma molte, inizia l'auto-osservazione, iniziamo a pensare in modo diverso: iniziamo a pensare psicologicamente.

Per imparare a pensare psicologicamente è necessario comprendere a fondo il complesso problema della mente.

Il cervello è solo lo strumento della mente, non è la mente. La mente è energetica, sottile, può staccarsi dalla materia durante il sonno normale o in alcuni stati ipnotici, per vedere e udire ciò che sta accadendo in altri luoghi.

La mente ha molte profondità, regioni, territori subcoscienti, nascosti; ma la parte migliore è l'essenza, la coscienza che è nel centro.

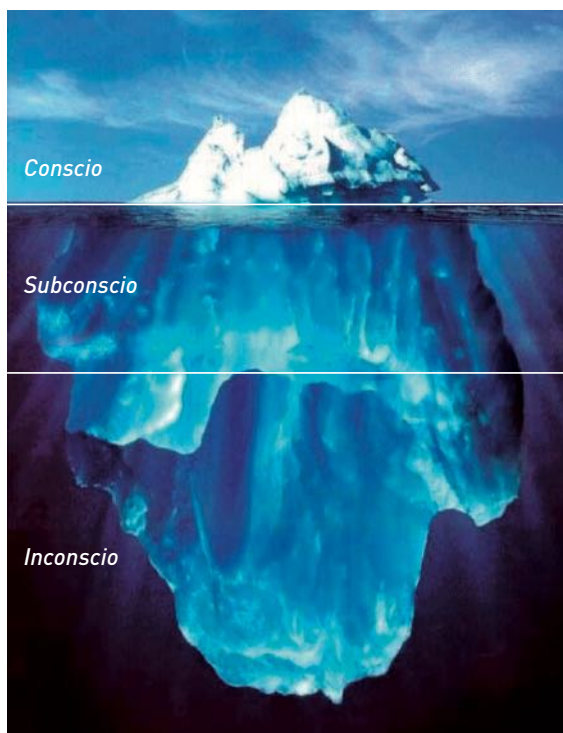
La mente può essere il veicolo di espressione della coscienza oppure può essere la tana dell'ego-animale. Per servire la coscienza, la mente dovrà diventare totalmente passiva, ricettiva, integra e questo si chiama *pensare in modo psicologico*.

La mente, quando fa da tana all'ego-animale, accumula e pertanto dipende dal fattore *tempo*, è schiava del passato e si preoccupa per il futuro; si assenta dal presente. È lì che sorge la cattiva abitudine di *confrontare*. Ad esempio: chi confronta un bel tramonto con un altro tramonto, non sa di fatto comprendere la bellezza che è davanti ai suoi occhi.

Si dice della mente che essa uccide il *reale*, il *vero*; ci riferiamo in questo caso alla mente positiva, attiva, reazionaria.

La mente, divisa dai confronti, schiava del dualismo, rende difficile l'azione della coscienza. Quando il dualismo finisce, quando la mente diventa integra, serena, quieta, profonda, quando non confronta... l'essenza, la coscienza risveglia. Questo dev'essere l'obiettivo del pensare psicologico.

Una mente serena sarà molto più dinamica, perché farà spazio ai sette tipi basici di energia che circolano all'interno della macchina umana.



Lezione V

Centri energetici

I centri energetici di trasformazione dell'energia vitale sono sette e sono stati chiamati in modo diverso da quei popoli che hanno studiato il cosmo-uomo come immagine del loro creatore.

Sette chakra, loti, ruote, rose, chiese, sensi, pianeti, plessi, ghiandole, ecc., che corrispondono ai tipi di energie vitali che circolano in tutta la natura.

I centri energetici o chakra sono relazionati ai cinque cilindri della macchina umana (intelletto, movimento, istinto, emozione e sesso).

Lo studio di ogni centro energetico ci porterà ad una maggiore comprensione della nostra psicologia individuale, poiché qualsiasi energia ha il suo carattere, la sua corrispondenza con la natura stessa, di cui siamo figli.

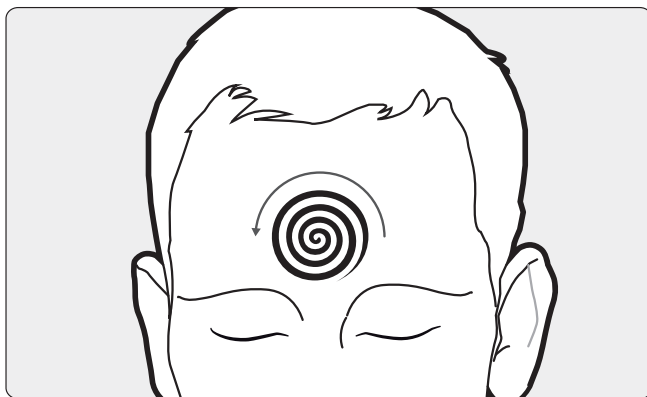
I chakra sono centri psichici che non possono essere descritti pienamente da un punto di vista materialista. I chakra sono centri di attività di una forza sottile chiamata *prana*.

Il *prana* è la somma totale dell'energia manifestata nell'universo. Il *prana* è vibrazione, movimento elettrico, luce e calore, magnetismo universale, vita. Il *prana* è la somma totale delle forze latenti nascoste nell'uomo e che si trovano ovunque circondandolo.

Il *prana* e i centri energetici sono strettamente collegati. Il *prana* entra nell'organismo attraverso i chakra, quindi passa all'interno delle ghiandole a secrezione interna mediante le sue diverse modificazioni. Intensifica il suo lavoro in questi minuscoli laboratori endocrini trasformandosi in ormoni, in geni e cromoso-

mi che in seguito si trasformano in spermatozoi. Il *prana* entra nell'organismo, ma non ne esce.

Tramite ciò che mangiamo, respiriamo e pensiamo il *prana* entra nell'organismo. La qualità della trasformazione dipenderà dal proprio lavoro interiore. La funzione di ogni centro energetico o *chakra* permetterà all'Essenza o Coscienza di crescere o decrescere. Ora comprenderemo il vero senso della frase del Vangelo: "*Non di solo pane vive l'uomo*".



Modo in cui girano i chakra

Lezione VI

La psicologia attraverso i chakra

Per sapere è necessario studiare, per comprendere dobbiamo indagare, ricercare, riflettere, per penetrare oggettivamente nel fondo di ciò che tanto aneliamo a conoscere.

Gli strumenti psichici della ricerca scientifica, filosofica, artistica e mistica sono, ad un primo livello, i sensi comuni, a livelli superiori sono la mente, l'emozione superiore e la Coscienza Superlativa.

Ovviamente l'informazione dei cinque sensi di percezione esterna, che sono già di per sé difettosi, è insufficiente per uno studio psicologico di noi stessi. Per conoscere la nostra psicologia individuale, è richiesto un cambiamento totale del modo in cui comunemente si utilizzano i sensi e la mente.

Diciamo i sensi e la mente, però possiamo anche dire la mente e i sensi, poiché entrambi si condizionano soggettivamente in rapporto al cosiddetto mondo delle forme, degli spazi e dei tempi. In materia di conoscenza di se stessi abbiamo bisogno di essere matematici nella ricerca ed esatti nella sperimentazione, se veramente desideriamo arrivare alla verità della questione. La Mente Esteriore o Sensoriale è esternazione o estroversione, perché è schiava dei sensi. Con questo modo di adoperare la mente ci allontaniamo dall'Essenza o Coscienza. La Mente Interiore è interiorizzazione o introversione, ed è il veicolo di espressione della Coscienza.

La mente sensoriale o esterna rende la Coscienza schiava dei sensi e delle sue impressioni soggettive. Le impressioni entrano attraverso i sensi come sensazioni e si scontrano con la mente "esteriorizzata" per trasformarsi in memoria, ricordo o percezio-

ne esterna. Una percezione è definita come la memoria di varie sensazioni, però queste sensazioni e percezioni non arrivano a toccare la Coscienza.

Nel capitolo III di questo lavoro abbiamo detto che nell'essenza, o coscienza vi è la base stessa della nostra organizzazione psicologica; e che essa, ovvero la coscienza, è l'unico elemento trascendentale o divino che ci unisce alla Grande Realtà, all'Essere Assoluto. Adesso possiamo aggiungere che, se non introvertiamo la mente rispetto alla coscienza, ci sommergeremo sempre di più in un profondo sonno ipnotico e ci auto-inganneremo, pensando con la mente sensoriale che stiamo risvegliando a nuovi e sorprendenti conoscenze della vita terrena.

Prendere coscienza di se stessi è comprendere la vita terrena, ed essa si basa sul mondo delle sensazioni e delle soddisfazioni. Vi sono varie forme di sensazioni, secondo il senso che le sperimenta, ma saranno sempre soddisfazioni gradevoli e sgradevoli. Da questo punto di vista, cioè da quello della mente esterna, la vita è percepita come intensi piaceri e terribili dolori.

Secondo com'è il piacere, così sarà il dolore, ed è in questo modo che trascorre la vita dell'uomo o della donna comune, senza nessuna trascendenza per la Coscienza, la quale ha bisogno di conoscere, comprendere e crescere, fino ad arrivare a vibrare con la Verità Assoluta di questa immensa creazione.

Se comprendiamo la necessità di dare migliori e maggiori opportunità alla Coscienza, dobbiamo fare un passo verso dentro, verso l'alto, per poter unire così i sensi con la mente e questa con la Coscienza. Questo anello mancante esiste nella mente stessa, non le è estraneo, si chiama emozione superiore.

Imparare a sentire con la mente e a pensare con il cuore definisce chiaramente e con poche parole il funzionalismo della mente interiore.

Qualche altro dato ci permetterà di avere una maggiore comprensione riguardo a questo argomento tanto importante.

In realtà è la coscienza colei che organizza davvero la mente, perché prima della mente già esisteva la coscienza. In tutte le cose viene prima l'energia altamente vibratoria della coscienza superlativa dell'Essere; la mente è una conseguenza di questa attività. Il mondo senza forma, né movimento è lo Spirito Puro, mentre il mondo delle forme e dei movimenti nello spazio-tempo della Natura, è la Mente Universale.

“È necessario sapere che, prima che questo universo energetico si manifestasse come movimento e forma, già esisteva come progetto nella regione chiamata Spazio Astratto Assoluto o Regione Zero Radicale, di cui si dice che non ha né principio, né fine. È sempre esistita. Quindi, questo Universo in cui viviamo, ovvero la sua energia, non aveva movimento, né la materia aveva una forma”.

La mente sensoriale ignora tutto ciò; ecco spiegate le sue reazioni meccaniche davanti alle impressioni che riceve continuamente. Insegnare a questa mente il modo di trascendere il suo stato esclusivamente esterno è ciò che abbiamo denominato nel capitolo IV *“Pensare Psicologico”*.

Per imparare a pensare in modo psicologico è necessario comprendere a fondo il complesso problema della mente.

Una mente serena sarebbe molto più dinamica, perché farebbe spazio ai *sette tipi basici di energia* che circolano nella macchina umana e nella nostra anatomia occulta.

Se la mente si identificasse con la coscienza, si potrebbero studiare i sette centri della macchina umana e i sette tipi basici di energia che riceviamo continuamente attraverso i sette *chakra* fondamentali della nostra anatomia occulta.

Così come la vita ci si presenta, non è facile conoscerci, se non facciamo ricorso al potente senso dell'auto-osservazione, che è la capacità della Coscienza di dividersi in osservatore e osservato. L'osservato sono le nostre reazioni psicologiche e chi osserva è la Coscienza.

Vedersi con i sensi ordinari è relativamente facile. Guardarsi in modo psicologico pienamente e in tutti i livelli della mente è più difficile, richiede un procedimento didattico, ordinato e graduale in cui la mente, l'emozione superiore e la Coscienza lavorino all'unisono.

In definitiva la differenza tra la mente sensoriale e la mente interiore si trova nella cosiddetta emozione superiore che, come abbiamo già detto, è l'anello di congiunzione tra l'esterno della vita e l'interno dell'esistenza.

Ciò che sappiamo della vita esterna lo dobbiamo ai sensi e alla mente. Ciò che possiamo arrivare a sapere dell'esistenza interiore dipende dai sensi interni della Coscienza (i chakra) e dalla mente interiore, su questo non vi è il minimo dubbio, considerando che vi sono sensi di percezione esterna e sensi di percezione interna.

L'esterno della mente è ciò che ci separa dalla Coscienza; l'interno della mente è ciò che ci avvicina gradualmente all'essenza o coscienza di tutte le cose.

Così come il mondo esterno esige da noi un grado di attenzione o concentrazione, i mondi interni ci richiedono un determinato grado di concentrazione, che può accrescersi in modo progressivo secondo la nostra capacità.

Nelle parole del V.M. Samael Aun Weor possiamo leggere al riguardo:

*“Così come la vita rappresenta un processo di graduale e sempre più completa esteriorizzazione o estroversione, allo stesso modo la morte dell'ego (animale) è un processo d'interiorizzazione graduale in cui la **Coscienza individuale**, l'Essenza pura, si spoglia lentamente dei suoi inutili vestiti, come Ishtar nella sua simbolica discesa, fino a rimanere completamente nuda e sveglia in se stessa davanti alla **Grande Realtà della vita libera nel suo movimento**”.*

La mente interiore è il risultato di un accoppiamento vibratorio tra la mente e la sua fase emozionale. Sorprenderà molte persone l'idea o concetto dell'emozione nella mente, tuttavia l'idea dell'imbottigliamento della mente sembra loro più normale. È bene sapere che esistono emozioni inferiori ed emozioni superiori, un'emozione è un tipo di energia unita all'azione e alla volontà.

Nell'organismo del bipede “tricerebrato” circolano differenti tipi di energie, fondamentalmente sette ed hanno il loro centro di gravità in un centro specifico della macchina umana, sono inoltre in stretto rapporto con i centri energetici di trasformazione dell'energia o chakra. Siamo pertanto un organismo energetico con tipi e sottotipi di energie che interagiscono armoniosamente senza confondersi nelle loro funzioni. Ora comprenderemo meglio la relazione esistente tra la mente e l'emozione, che è possibile mediante l'azione della Coscienza, contenuta primariamente in tutte le energie, dalle quali si differenzia per il suo alto grado vibratorio.

La concentrazione all'interno della nostra vita psichica, con l'aiuto dell'immaginazione, è la prima fase per cominciare ad aprire la mente interiore.

La meditazione riflessiva su quella parte interna in cui siamo concentrati è il secondo passo. L'oggetto della concentrazione

deve essere smembrato o spogliato in tutte le sue possibili parti. Compresa l'origine della sua natura, ci identificheremo di più nella sua essenza, e così potremo arrivare rapidamente alla terza fase, la suprema adorazione.

Nella contemplazione serena della mente, verso l'interno di qualcosa che è sempre sembrato esterno, entriamo nello stato chiamato suprema adorazione, l'ultima fase dell'interiorizzazione. Si è compreso che in tutto vi è un principio e una fine, e oltre la coscienza di tutto ciò rimane meravigliosamente immutabile, e che essa si arricchisce contemplandosi nelle immagini delle forme, di quest'immenso specchio chiamato creazione.

La comprensione di se stessi e pertanto delle cose, ci risveglia la gioia di un'emozione superiore che, a sua volta e per affinità di frequenza, ci farà collegare più spesso con la Coscienza, che ci rivelerà la verità assoluta di ciò che è stato catturato, appreso.

“Concentrazione profonda, meditazione perfetta e suprema adorazione sono i tre passi fondamentali per l'apertura della mente interiore, e con essa potremo studiare questo tema che abbiamo chiamato L'occulta psicologia dei chakra”.

Prima di passare allo studio ordinato di ognuno dei sette chakra, ci fermeremo un momento per spiegare previamente alcune cose che ci permetteranno di avere un'informazione più completa su uno di questi centri energetici che serve alla trasformazione di questa sostanza basica di tutte le cose, che gli orientali in Asia chiamano *prana*.

I Chakra

Abbiamo già detto nel capitolo V di questo libro che sono sette i centri energetici che hanno la funzione di trasformare l'energia vitale, detta *prana*, sebbene si sappia, da fonte gnostica, che esistono anche altri centri energetici di non minore importanza, che servono anch'essi ad apportare vitalità organica e permettono alla coscienza di manifestarsi nelle distinte dimensioni del cosmo.

I chakra sono una specie di vortici, i centri da cui entra il *prana* nell'organismo. Ma che cos'è il *prana*? Il *prana* è un termine orientale che indica la sesta forza fondamentale della creazione, partendo dal principio che afferma che Dio è il settimo potere dell'universo; dunque il *prana* è ciò che viene chiamato il "*soffio di Dio*" e che produce negli organismi le manifestazioni vitali.

Il *prana* è l'energia cosmica, il *prana* è vibrazione, movimento elettrico, luce e calore, magnetismo universale, vita. Il *prana* è la vita che palpita in ogni atomo e in ogni sole.

Il *prana* è in relazione con la mente; tramite essa si lega alla volontà, all'Anima individuale, e tramite questa si lega al Supremo Essere.

Il *prana* è la somma totale delle forze latenti nascoste nell'uomo e nella donna e che si trovano ovunque circondandoli.

La sede del *prana* è il cuore. Esiste specificatamente un solo *prana*, che però espleta molteplici funzioni.

Il saggio scrittore Waldemar dice testualmente in una delle sue opere: "*Il prana, la sesta forza fondamentale, non solo ha effetto sugli uomini, ma è il principio vitale di ogni essere esistente nell'Universo*".

Nell'esoterismo gnostico il *prana* è *cristico*. Se pensiamo alla sesta forza dell'universo, il soffio di Dio, comprenderemo tale affermazione. Il Cristo Cosmico è il Logos Solare. L'energia solare viene dal Cristo Cosmico. Il *prana cristico* fa crescere la spiga del grano e nel chicco è racchiusa questa sostanza cristica pronta per essere assunta.

In materia di letteratura esoterica ed occultista esiste un'abbondante informazione sui chakra, vortici, loti, chiese, fiori o centri energetici della spina dorsale, forse la cosa più importante è trovare il loro modo pratico di applicazione, che sia alla portata degli aspiranti allo studio di se stessi.

Swami Sivananda²⁸ ci dice per esempio: *“I chakra si trovano nel corpo astrale, anche dopo la morte. Tutti hanno il loro centro corrispondente nel midollo spinale e nei plessi nervosi del corpo fisico. Ogni chakra esercita un controllo e una funzione su un particolare centro del corpo fisico”*.

Lo yoga, in generale, afferma che il Raja-Yoga, chiamato anche Yoga Reale o il Re degli Yoga, riunisce in sé una sintesi di tutti gli yoga, in esso possiamo trovare uno studio completo teorico-pratico dello sviluppo positivo dei chakra, dischi o ruote magnetiche, e attraverso questa via percorrere un sentiero di otto stazioni: yama²⁹, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi, per poter così realizzare un lavoro completo di interiorizzazione.

Sul libro più studiato in occidente, *I chakra*, scritto dal Maestro C.W. Leadbeater, leggiamo: *“I chakra o centri di forza sono punti di connessione o collegamenti attraverso cui fluisce l'energia da uno all'altro veicolo o corpo dell'uomo. Chiunque possieda un modesto grado di chiaroveggenza li può vedere facilmente nel*

28 Sri Swami Sivananda (chiamato precedentemente Kuppuswami)... (vedere allegato).

29 Yama: “controllo, etica” atteggiamento di rispetto verso ciò che ci circonda; ... (vedere allegato).

doppio etereo, sulla cui superficie appaiono sotto forma di depressioni simili a piattini o vortici, e quando sono già completamente sviluppati, assomigliano a dei cerchi di circa 5 centimetri di diametro che brillano fievolemente nell'uomo volgare, ma che eccitandosi vividamente, aumentano di grandezza e si vedono come rifulgenti e brillanti mulinelli simili a minuscoli soli”.

Chang-Chen-Chi, l'autore del libro *La pratica dello zen*, ci dice in alcuni paragrafi riguardanti la concentrazione sui chakra quanto segue: *“Concentrare l'attenzione su un oggetto che si trova di fronte a noi è meno efficace del concentrare la mente su un determinato punto all'interno del corpo. Fissare l'attenzione su un punto all'interno del corpo produrrà risultati straordinari e a volte spettacolari. Concentrarsi su un centro specifico del corpo produrrà una determinata esperienza psichica. Per esempio la concentrazione in un punto tra le sopracciglia produrrà l'esperienza della luce, e la concentrazione sull'ombelico, l'esperienza della beatitudine. Quando si fissa la concentrazione sul centro del cuore, le forze positive e negative del corpo si uniscono velocemente e, col tempo, produrranno il **vuoto illuminante**, o l'esperienza del **vuoto beatificante**. Coloro che seguono il tantrismo sostengono che ognuno dei sette centri principali (chakra) del corpo ha funzioni speciali e applicazioni di preferenza”.*

Harish Johari autore del libro *I Chakra, centri energetici di trasformazione*, ci dice: *“I chakra sono dei centri psichici del corpo in attività continua, sia che se ne abbia coscienza, oppure no. L'energia percorre i chakra producendo differenti stati psichici. La moderna scienza biologica spiega questo fatto come cambiamenti chimici prodotti dalle ghiandole endocrine”.*

Tutti questi autori hanno scritto dei veri trattati e pochi ci insegnano una tecnica pratica, semplice, per addentrarci nei sensi di percezione interna e a partire da lì auto-conoscerci, auto-educarci.

Considerando lo studio dei chakra in tre livelli o gradi, alla maniera delle scuole ermetiche, l'Apprendista, il Compagno e il Maestro, possiamo dunque situare al livello di apprendista lo studio psicologico di questi centri.

La purificazione è precisamente il primo gradino della conoscenza trascendentale. Dopo la purificazione segue l'illuminazione, che non è possibile senza la purificazione o trasformazione psicologica. L'illuminazione è il risultato di lavori simultanei con la purificazione interiore, per questo è necessario avere una comprensione degli autentici valori dell'Essere interiore, perché a partire dalla Coscienza dell'Essere Interiore inizia questo lavoro su se stessi.

La seconda parte di questo libro si occuperà precisamente di fare uno studio della dottrina gnostica, e in particolare di toccare la filosofia della interiorizzazione, per chiarire l'ordine didattico da seguire per realizzare o cristallizzare i valori dell'Essere nell'anima. In quanto all'illuminazione, diremo che esistono gradi e gradi di coscienza. È attraverso l'iniziazione esoterica che la coscienza può elevarsi al grado ermetico di *Compagno*. L'illuminato è colui che ha acceso le sue sette lampade interne, ossia ha illuminato le sue sette chiese. Nell'opera esoterica *Le chiavi del Regno Interno* del Dr. Jorge Adoum (mago Jefa), si legge: *“L'obiettivo dell'iniziazione è lo sviluppo dei sette centri magnetici, chiamati 'sette chiese' o 'sette angeli'. L'iniziato, attraverso l'ispirazione, la respirazione e la concentrazione può produrre il vuoto all'interno della sua colonna vertebrale affinché l'energia creatrice rompa i sette sigilli dell'Apocalisse di San Giovanni, fino a che il suo corpo si trasformerà nella Città Santa venuta dal cielo.*

Il corpo dell'uomo è il vero libro di cui parla San Giovanni, sebbene non sia un libro fatto di fogli di carta e righe su cui vi è scritto con inchiostro. In questo libro umano sono scritte cose passate, presen-

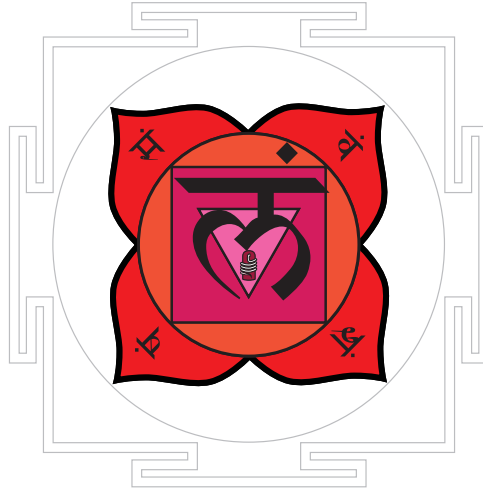
ti e future. Il Libro dei Sette Sigilli è il corpo umano e l'iniziato è colui che deve rompere questi sigilli sulla sua colonna spinale".

Il procedimento alchimista che permette di trasmutare il piombo della personalità nell'oro dello spirito appartiene ad un altro trattato. Per adesso ci limiteremo a dire che *l'agnello* dei Cristiani è la *Kundalini* degli Indostani ed essa si trova allo stato latente nell'energia creatrice.

Arrivati a questo punto del capitolo, possiamo fare una chiara differenza tra gli *Apprendisti* e i *Compagni* del cammino. Nel primo grado (apprendista), troviamo le Scuole Kinder; nel secondo grado (compagni) troviamo le Scuole Gnostiche di Rigenerazione con una conoscenza ben definita dell'Esoterismo Cristico-Buddhista. Da quest'ultimo tipo di scuole sono nati i grandi maestri dell'umanità, i perfetti dell'essere e del sapere. In tal modo si completano i tre gradi dell'ermetismo: purificazione, illuminazione e perfezione. Apprendisti, Compagni e Maestri.

Caro lettore, questo insegnamento appartiene al primo gradino. Ricorda: concentrazione profonda, meditazione perfetta e suprema adorazione verso tutto ciò in cui palpita l'amore e la saggezza di Dio.

MÛLADHÂRA



- *Significato del nome:* “Fondamento”.
- *Localizzazione:* Plesso Coccigeo o Pelvico. Regione tra l’ano e i genitali, alla base della colonna vertebrale, le prime tre vertebre.
- *Elemento:* Terra.
- *Aspetti:* Alimento e rifugio.
- *Senso predominante:* Olfatto.
- *Organo di senso:* Naso.
- *Vocale fondamentale:* “S” sssss...
- *Mantra:* Dis, Das, Dos.
- *Petali:* Quattro.
- *Relazione con la macchina umana:* Centro istintivo.
- *Forma dell’ elemento:* Quadrato.
- *Difetto psicologico predominante:* Avidità - Cupidigia.
- *Riflessione:* “Essere è meglio che esistere”.

La realtà della vita sono le sue impressioni, sensazioni e percezioni; senza di esse la vita sarebbe morta. Vivere non è tutto, esiste qualcos'altro. Considerare la vita come un fine è assurdo, poiché essa è troppo limitata.

In realtà la vita è un mezzo per poter comprendere la totalità dell'esistenza che continua a palpitare oltre il punto in cui la vita finisce.

L'Essenza, nella sua origine, è cosmica, divina e di conseguenza felice, però senza Coscienza della sua natura innocente e felice. Prendere "*Coscienza di se stessa*" è il suo anelito più grande ed è per questo che la Terra sarà la sua prima prova.

Il *centro energetico Muladhara* o chakra fondamentale rappresenta la Madre-Terra che riceverà l'Essenza primigenia, la quale dovrà vestirsi con i diversi abiti che le verranno proposti nei regni minerale, vegetale, animale e umano; il tutto sotto l'influenza cosmica di quell'enorme ventre che è lo Zodiaco.

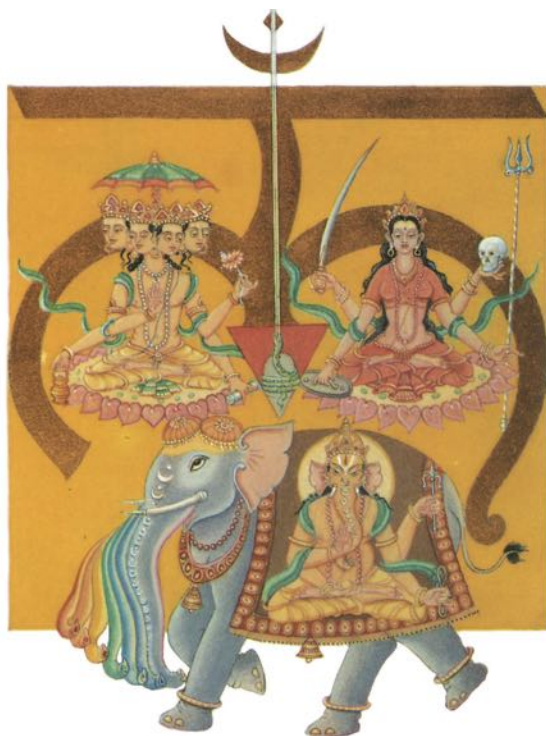
L'Essenza apprenderà a contemplarsi intimamente nella natura terrena condizionata da ogni tipo di forme transitorie. Formerà così una memoria di nuove e sconosciute sensazioni che le permetteranno di saperne di più su se stessa e sulla sua relazione con il cosmo, però potrebbe restare legata al suo stesso "sapere". Questo è un prezzo che si deve pagare inevitabilmente, non esiste un'altra via. L'esperienza terrena risveglia occulti livelli di perfezione e ciò significa "*Coscienza di se stessi*" o "*Conoscenza di se stessi*".

L'elemento Terra è il principio e la fine di un cammino: è un luogo dove si attende serenamente o un permanente campo di battaglia. Per questo il suddetto Centro energetico è in relazione alla genesi, all'illusione, alla collera, all'avidità, alla sensualità, all'impazienza, ecc. Da questo si può conquistare il piano superiore della Luce: il risveglio, la serenità, la dolcezza, la coopera-

zione, la sincerità, la spiritualità, ecc.

Il chakra Muladhara rappresenta la manifestazione della Coscienza individuale nella forma umana; ovvero la nascita fisica. Se una persona, a pugni chiusi e a denti stretti, si rifiuta di vivere in armonia con le leggi naturali che reggono il suo corpo, creerà un karma o un danno nel mondo. I suoi organi di senso e il lavoro serviranno solo a creare confusione e dolore in cambio di una gratificazione temporanea. Quando invece una persona inizia ad agire in armonia con le leggi naturali, non sciuperà più l'energia, né sprecherà la sua Coscienza sensoriale concedendosi degli eccessi. Questa persona agirà saggiamente e con moderazione.

Con il risveglio dei chakra, mediante la disciplina interna, si potenzia la psiche.



Dettaglio di un'illustrazione del chakra mûladhâra - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“Le caratteristiche del mondo cambiano quando cambia l'apparato psichico. Lo sviluppo dei chakra fa cambiare il mondo per l'Iniziato. Con lo sviluppo dei chakra eliminiamo dalla nostra mente gli elementi soggettivi delle percezioni. Soggettivo è ciò che non ha realtà. Oggettivo è lo Spirituale, il Reale”.

Samael Aun Weor

Meditare sul chakra Muladhara comprende vari aspetti: tranquillità mentale per ottenere concentrazione, immaginazione per visualizzare la relazione tra la Madre-Terra e il chakra, rifles-

sione intima per studiare e comprendere la psicologia dell'elemento Terra.

In accordo con la teoria base di Mente e Prana, se un uomo riesce a controllare la sua respirazione, può controllare anche la sua mente.

Riguardo l'immaginazione, diremo che questa ha due poli: uno riceve e l'altro proietta. Una cosa è ricevere un'immagine e un'altra cosa è proiettare un'immagine creata dal nostro intelletto. Solo con la mente quieta si possono differenziare i due poli.

La carne e le ossa rappresentano la nostra terra filosofale che in natura corrisponde alla sabbia del mare, pietre, rocce, montagne, cordigliere, continenti, ecc.

Visto che il chakra basilare ha a che fare con il fondamento dell'universo terrestre e con la comprensione della dimensione fisica, dobbiamo fare uno studio psicologico sul nostro modo di pensare, sentire ed agire rispetto alle nostre sensazioni della vita terrena.

L'avidità, la paura, l'inganno, la sensualità, l'impazienza, la pigrizia, la gola, ecc. costituiscono una parte della natura psicologica di questo chakra. Sulla prova esoterica dell'elemento Terra, il Maestro Samael ci dice:

“Noi dobbiamo imparare a trarre il meglio dalle peggiori avversità. Le peggiori avversità ci offrono le migliori opportunità. Dobbiamo imparare a sorridere di fronte alle difficoltà: questa è la legge. Coloro che soccombono sotto il peso del dolore davanti alle avversità dell'esistenza, non possono uscire vittoriosi dalla prova della Terra.

Il candidato nei mondi superiori si vede tra due enormi montagne che gli si chiudono intorno. Se grida con orrore, fallisce, rien-

trando immediatamente nel corpo fisico. Se resta sereno ne esce vincente ed è ricevuto nel Salone dei Bambini con grande festa ed enorme allegria”.

Solo comprendendo i 5 tipi principali di sensazioni, si può trasformare il desiderio caratteristico di questo centro. I 5 tipi di sensazioni sono: visive, auditive, olfattive, gustative e tattili. Mentre si riflette si vocalizzerà la lettera fondamentale di questo centro: “S” sssssssssss....

SVADHISTHÂNA



- *Significato del nome:* “Dimora dell’Essere”.
- *Localizzazione:* Plesso prostatico o ovarico; genitali.
- *Elemento:* Acqua.
- *Aspetti:* Procreazione, famiglia, comunicazione, fantasia. L’elemento terra del *chakra Muladhara* si dissolve con l’elemento acqua del *chakra Svadhisthana*. L’ispirazione per creare comincia in questo *chakra*.
- *Senso predominante:* Gusto.
- *Organo di senso:* Lingua.
- *Vocale fondamentale:* “M” mmmmm..
- *Mantra:* *Bhuvar*.
- *Petali:* Sei.
- *Relazione con la macchina umana:* Centro sessuale.
- *Forma dell’ elemento:* Cerchio.
- *Difetto psicologico predominante:* Lussuria.
- *Riflessione:* “La parola è sessuale”.

“Le gonadi della donna sono le ovaie, il seno e l’utero, mentre nell’uomo sono i testicoli, il pene e la ghiandola prostatica.

Esse sono le ghiandole generatrici, o riproduttrici, o endocrine sessuali, in cui si trova la salvezza o la condanna dell’uomo”.

Samael Aun Weor

Il chakra Svadhisthana è il centro della procreazione ed è direttamente collegato con la Luna. Ovviamente la Luna gioca un importante ruolo nell’economia organica del nostro pianeta Terra. Sappiamo l’influenza che ha sulle alte e basse maree.

L’elemento acqua è l’essenza della vita. La Terra è coperta per tre quarti da acqua. Anche il peso del corpo di una persona è costituito per tre quarti dall’acqua.

La Luna influisce sulla gente sotto forma di “*maree emozionali*”. La donna ha un ciclo mensile che è sincronizzato con il ciclo lunare.

Noi abbiamo il mare nelle nostre ghiandole sessuali. Il mistero della vita è racchiuso nelle nostre acque seminali. Il seme è l’acqua pura di vita, è l’acqua di tutto ciò che esiste, è l’acqua della genesi. La materia prima della Grande Opera è il seme cristico.

Le acque della genesi sono governate dai raggi della Luna e dagli Dei Elementali delle acque. Colui che beve quest’acqua di vita eterna non avrà mai più sete e fiumi d’acqua pura sgorgheranno dal suo ventre.

Così come l’elemento acqua ha la caratteristica della comunicazione e della creatività, l’elemento terra ha quella di essere la base o il fondamento di tutto ciò che è dinamico.

Questo secondo chakra ci dà la capacità di saper usare l’energia creatrice sia fisicamente che psichicamente, e da qui la possibi-

lità di collegarci con il corpo planetario (il corpo fisico), con il pianeta Terra (il mondo esterno) e con se stessi (la Coscienza).

Purtroppo questo centro energetico è condizionato dalla mente e dall'ego animale attraverso la lascivia della lussuria, la gelosia possessiva, il veleno dell'invidia, i sensi di colpa e in generale attraverso ogni tipo di perversione istintiva che ci impedisca di mantenerci in contatto con i tre mondi delle relazioni.



Dettaglio di un'illustrazione del chakra svadhisthàna - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“Indubbiamente abbiamo bisogno di instaurare un corretto rapporto non solo con il nostro corpo planetario (il corpo fisico) o con il mondo esterno, ma anche con ognuna delle parti del nostro Essere”.

Samael Aun Weor

Meditare sul chakra Svadhisthana significa ristabilire la comunicazione con il fluido della vita e di conseguenza rifiutare la separatezza della mente e del sentimento, che tanto può influenzare i centri energetici di trasformazione.

La mancanza di creatività è una conseguenza della cattiva comunicazione con i tre mondi delle relazioni, al riguardo possiamo riflettere su quanto ci dice il Maestro Samael:

“Il mondo delle relazioni ha tre aspetti molto diversi, che dobbiamo chiarire in modo preciso:

Primo. Siamo in relazione con il corpo planetario, cioè con il corpo fisico.

Secondo. Viviamo sul pianeta Terra e come logica conseguenza siamo in relazione con il mondo esterno e con quanto ci riguarda: i nostri familiari, gli affari, i soldi, le questioni relative al lavoro, alla professione, alla politica, ecc.

Terzo. La relazione dell'uomo con se stesso. Per la maggior parte della gente questo tipo di relazione non ha la minima importanza”.

Trattato di Psicologia Rivoluzionaria

Così come il chakra Muladhara è collegato con l'olfatto, il chakra Svadhisthana lo è con il gusto, il cui organo di senso è la lingua. Esiste pertanto uno stretto collegamento tra le ghiandole

sessuali e la laringe creatrice: con la gola e la lingua si feconda e si genera la parola, che è il mezzo fondamentale della comunicazione.

Si dice che quando un ragazzo arriva all'età di 14 anni, la sua voce si trasforma in quella di un uomo. Tale trasformazione si deve all'entrata in attività delle ghiandole sessuali.

Meditare su questo chakra è prendere coscienza, rendersi conto e comprendere l'importanza del mondo della comunicazione. Per questo dobbiamo scoprire i nostri limiti cercando di trascendere i desideri inferiori, che si devono trasformare in aneliti di espansione della Coscienza.

Ciò che il corpo fisico è per la Coscienza, la Coscienza è per l'Essere Interiore. Le vere relazioni iniziano con se stessi, cioè con l'Essere.

Senza il terzo tipo di rapporto (quello dell'uomo con se stesso) non vi può essere l'integrazione con le differenti parti della vita. L'Essere è una costante dell'autentica conoscenza, che non dovrà mai essere esclusa.

Durante la pratica con questo chakra s'immaginerà il corpo fisico collegato da un'infinita rete di condotti energetici (*nadi*) che come fiumi, laghi, mari e oceani, comunicano tra loro e distribuiscono l'essenza vitale del chakra Svadhisthana. La pratica continuerà immaginando che l'energia vitale entri in relazione con il mondo esterno (dall'interno verso l'esterno e da fuori verso il nostro Essere Interiore) in un fluire e rifluire continuo, così come avviene per la forza centrifuga e per quella centripeta.

Non comunicare, imitare per paura e desiderare senza amore significa ostacolare la funzione del chakra Svadhisthana, interrompere il nostro ciclo idrico, contaminarci e squilibrare il nostro *sistema ecologico*. Renderci coscienti di queste cose è pertanto

una decontaminazione molto particolare che, per estensione, avrà un effetto su ciò di cui facciamo parte.

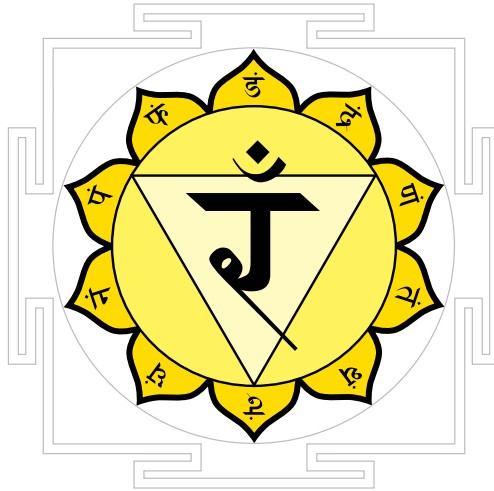
La lettera “M” è il suono fondamentale di questo centro energetico. Vocalizzare la “M” in questo modo mmmmmmm... significa far vibrare l’energia ristagnante per farla circolare nuovamente. Per differenziare o separare l’energia sottile da quella densamente accumulata dal desiderio egoista, dobbiamo riflettere, discernere e comprendere la differenza tra essere parte integrante dell’Assoluto ed esistere, relativamente separati da questo grande sistema cosmico.

Per terminare lo studio psicologico del secondo chakra diremo che esiste uno stretto rapporto tra il chakra Svadhisthana e la prova iniziatica dell’elemento acqua.

“La grande Prova dell’Acqua è veramente terribile. Il candidato è gettato nell’oceano e crede di affogare. Coloro che non sanno adattarsi alle varie condizioni sociali della vita, coloro che non sanno vivere tra i poveri, coloro che dopo essere naufragati nell’oceano della vita rifiutano la lotta e preferiscono morire, costoro, i deboli, inevitabilmente falliscono nella Prova dell’Acqua. I vittoriosi sono ricevuti nel Salone dei Bambini (Iniziati) con feste cosmiche”.

Samael Aun Weor

MANIPÛRA



- *Significato del nome:* "Città delle gemme".
- *Localizzazione:* Plesso solare. Plesso epigastrico. Ombelico.
- *Elemento:* Fuoco.
- *Aspetti:* Personalità, forma, visione, colore.
- *Senso predominante:* Vista.
- *Organo di senso:* Occhi.
- *Vocale fondamentale:* "U" uuuu...
- *Mantra:* Ram.
- *Petali:* Dieci.
- *Relazione con la macchina umana:* Centro emozionale.
- *Forma dell' elemento:* Triangolo.
- *Difetto psicologico predominante:* Ira o collera.
- *Riflessione:* "Bisogna saper essere pazienti, bisogna saper essere sereni".

Il plesso solare è il terzo chakra, la sede del fuoco dentro il corpo. Il triangolo capovolto è la figura che lo rappresenta, un fuoco discendente capace di trasformare o divorare tutto, nel fisico è vitale per la digestione e per l'assimilazione degli alimenti, per poter fornire al corpo cellulare l'energia necessaria alla sopravvivenza.

Sotto l'aspetto psicologico, il terzo centro corrisponde al cervello delle emozioni. Al riguardo, il Maestro Samael ci dice:

“Nel nostro organismo abbiamo una vera e propria stazione senza fili. Il centro ricevente è il centro ombelicale, o cervello delle emozioni, queste ultime poi passano al cervello, dove, divenute pensieri, si fanno coscienti”.

Per una maggiore comprensione di quanto esposto prima, si osservino molto attentamente le diverse reazioni del plesso ombelicale di fronte alle varie impressioni che vi giungono attraverso i sensi, in particolare alle sensazioni visive. Senza paura di sbagliare possiamo affermare categoricamente che qui vi è la sede più importante della personalità umana, dato che essa è essenzialmente esterna, superficiale.

Avere l'opportunità di trasformare in modo pienamente cosciente le impressioni che arrivano al plesso solare significa poter trascendere l'aspetto esterno della vita in funzione dell'interno, affinché cristallizzi nell'Anima in modo superiore.

Studiamo adesso più approfonditamente questo centro energetico di trasformazione. Il più grande di tutti i plessi è quello ombelicale. In esso abbiamo pertanto la maggior concentrazione di sangue (che è fuoco e vita), la nostra fonte di calore e la nostra volontà di azione.

Già sappiamo che il sole ci fa sentire bene. Esso è la causa del movimento, della vibrazione, del suono, del colore, dell'odore e

del sapore. Allo stesso modo il plesso solare costituisce per l'organismo il sole rivitalizzante della nostra esistenza; da qui l'importanza del suo studio.

La digestione e il carattere sono in stretto rapporto con questo centro. Trasformare le impressioni vuol dire trasformare coscientemente gli alimenti e ciò avrà effetto sulla salute fisica e psichica.

Il fuoco del chakra Manipura modella, nei primi anni di vita, il tipo di carattere della nostra personalità, che può essere il veicolo della nostra parte spirituale o del nostro istinto animale. Possiamo dire che nel nostro ventre si genera il nostro stesso destino.

Il terzo chakra ha lo stesso simbolismo e significato della "*matrice della natura*". Già sappiamo che la matrice della donna è la tomba dell'Anima e la sua resurrezione alla nuova vita.

Allegoricamente è l'Arca di Noè, in cui sono preservati gli esseri viventi necessari per ripopolare la Terra. È anche la camera del re nella piramide d'Egitto, dove l'iniziato, che rappresenta il Dio-uomo, doveva essere messo nel sarcofago a rappresentare il raggio vivificatore che penetra nella matrice feconda della natura ed esce la mattina del terzo giorno.

Quando l'energia vitale arriva al plesso solare, accende questo candelabro, come lo chiama Giovanni dell'Apocalisse, e risveglia nell'iniziato la virtù della prudenza, le facoltà che ci permettono di scoprire i fenomeni della natura, oltre ad esercitare un'influenza sull'intestino, sul fegato e sul subconscio, illuminando la mente e dandole il giudizio.

Così come la terra è sinonimo di concentrazione (fondamento) e l'acqua di espansione e di comunicazione, il fuoco è sinonimo di prudenza e di luce.



Dettaglio di un'illustrazione del chakra manipūra - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“Il centro emozionale è la nostra antenna ricevente. Essa riceve tutte le impressioni provenienti dall'esterno. Dobbiamo evitare le impressioni nefaste provenienti dalla musica aritmica e altisonante, e dalle conversazioni morbose o violente.”

Samael Aun Weor

La concentrazione sul chakra Manipura produrrà la comprensione del funzionamento fisiologico e psicologico del corpo umano, poiché il plesso solare e l'ombelico costituiscono il suo centro di gravità.

Meditare su questo centro energetico vuol dire osservare, conoscere e comprendere la trasformazione dell'energia dell'ira o collera in serenità e dolcezza, della gola in temperanza, della pigrizia in attività della Coscienza.

Trasformare in modo positivo e cosciente è lo scopo della meditazione su questo chakra. Per questo dobbiamo studiare e comprendere le sue diverse reazioni istintive e incoscienti. Non sempre il centro intellettuale è cosciente delle diverse reazioni; di solito esse passano inosservate, ed è proprio in questo che consiste il lavoro di trasformazione di se stessi. Si deve lavorare sia sulle impressioni che hanno già lasciato la loro traccia, sia su quelle che costantemente continuano ad arrivarci.

La cosa più urgente in questo lavoro di concentrazione sul plesso solare è saperci mantenere in uno stato interiore adeguato, cioè avere presente la Coscienza e non dimenticarci di noi stessi, il che equivale a *non dimenticarci del nostro Essere*. Dobbiamo tener presente che siamo permanentemente penetrati, trapassati, bagnati e illuminati dal Dio Intimo.

Durante la pratica con il chakra Manipura, immaginerete un sole che illumina e che bagna con i suoi raggi d'oro e d'argento questo centro energetico di trasformazione, ristabilendo un equilibrio emozionale che si estende per tutto il sistema nervoso, mentre vocalizzerete la lettera fondamentale che vibra con esso. La vocale "U" è la nota caratteristica del plesso solare, la cui sola forma ci deve invitare alla riflessione.

È importante sottolineare, in questo lavoro psicologico sul terzo centro energetico, l'influenza che hanno i sensi fisici sulla mente e che questa ha sul centro emozionale.

Dimenticarsi dell'Essere Intimo di fronte ad un determinato tipo di impressione, soprattutto visiva, può essere l'inizio di una serie di reazioni meccaniche che finirebbero col trasformare tut-

ta la nostra psicologia personale, rendendoci vittime delle circostanze.

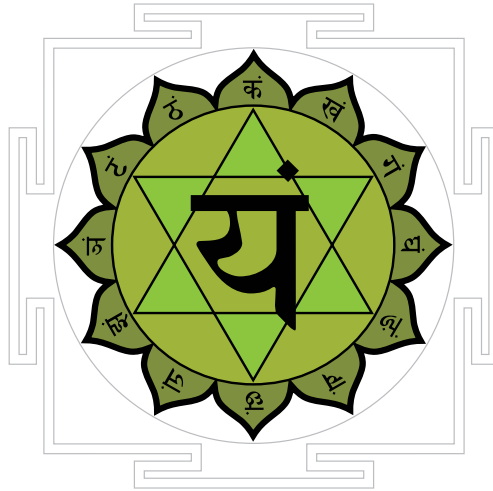
Così come un'emozione superiore ci fa identificare con la Coscienza Superlativa dell'Essere, allo stesso modo un'emozione negativa ci separa da Essa.

Per quanto riguarda la relazione esistente tra il chakra Manipura e la prova iniziatica dell'elemento fuoco, il Maestro Samael ci dice:

“Questa prova serve a verificare la serenità e la dolcezza del candidato. Gli iracondi e i collerici in questa prova falliscono inevitabilmente. Il candidato si vede perseguitato, insultato, ingiuriato, ecc. Molti sono coloro che reagiscono violentemente, per cui ritornano al corpo fisico fallendo completamente. I vittoriosi sono ricevuti nel Salone dei Bambini (Iniziati) e festeggiati con una musica deliziosa, la musica delle sfere. Le fiamme terrorizzano i deboli”.

Samael Aun Weor

ANÂHATA



- *Significato del nome:* “Non colpito”.
- *Localizzazione:* Plesso Cardiaco. Cuore.
- *Elemento:* Aria (senza forma, senza odore, né gusto).
- *Aspetti:* Conseguire l'equilibrio fra i tre chakra che si trovano sopra il cuore e quelli che sono in basso.
- *Senso predominante:* Tatto.
- *Organo di senso:* Pelle.
- *Vocale fondamentale:* “O” ooooooooo.
- *Petali:* Dodici.
- *Relazione con la macchina umana:* Centro emozionale (Superiore).
- *Forma dell'elemento:* Esagramma.
- *Difetto psicologico predominante:* Orgoglio.
- *Riflessione:* “Non sono migliore perché mi lodano, né peggiore perché mi vituperano”.

“Il Cardias o Centro Cardiaco è in intima relazione con il cuore del sistema solare. L'uomo è un Universo in miniatura. Se vogliamo studiare l'Universo, dobbiamo studiare l'uomo. Nell'Universo scopriamo l'uomo. Nell'uomo scopriamo l'Universo”.

Samael Aun Weor

Il chakra Anahata è il centro dell'Intuizione, la quale corrisponde alle Ali dello Spirito. L'Intuizione è la capacità che ha la Coscienza di poter penetrare tutto, senza il deprimente processo della ragione soggettiva.

L'Intuizione è Fede Cosciente, fiducia e certezza di ciò che “è” conoscibile e attraverso questo senso del cuore raggiungiamo l'equilibrio tra la mente e i sensi.

In questo chakra si equilibrano le forze che ascendono dalle istintive regioni del corpo fisico con quelle che discendono dal Mondo Divino per riunirsi nel cuore; così il Divino diventa umano e l'Umano diventa divino.

Tutti i centri energetici di trasformazione si equilibrano nel chakra Anahata, in special modo con la pratica della Compassione o Carità verso i nostri simili, risvegliando inoltre nel cuore *“l'Umità dell'Essere”* di fronte all'immensità della Creazione.

Nei tre chakra superiori identifichiamo il Padre Misericordioso, nei tre chakra inferiori lo Spirito Santo molto Potente e, ambedue, sono contenuti nel Figlio molto Saggio, formando, i Tre, un Esagramma nel Tempio Cuore.

L'elemento Aria, che regge questo centro energetico, rappresenta la forma più sottile del mondo dello Spirito puro, senza forma definita, che è la causa di quanto esiste. Il Fuoco è un'espressione dello Spirito e l'Aria è il modo più obiettivo per simboleggiare l'Essenza stessa dello Spirito. Diciamo che il Padre è il Soffio o Alito Divino.

Il filosofo Eraclito diceva che *“tutto esiste in accordo al Fuoco”*. Possiamo aggiungere che il Soffio Divino (Aria) è lo Spirito del Fuoco della Creazione. Senza quest'ultimo il Fuoco non potrebbe manifestarsi nei differenti Universi.

Uno è il Fuoco che ascende e un altro è il Fuoco che discende attraverso la natura di tutte le cose ed è l'Aria dello Spirito che li attrae, riunisce e concentra. L'Aria dello Spirito può far salire il Fuoco del desiderio sino all'altezza del cuore e può attrarre o fare discendere il Fuoco dell'Amore del Padre che vive in segreto in noi, per riunirli e scambiarli, producendo le operazioni magiche che cristallizzano in quello che chiamiamo Anima, onde potere più in là incarnare il Sole di Mezzanotte nel nostro cuore.

Nel Vangelo del Cristo è sintetizzata la Dottrina del Cuore. La Croce o Esagramma nel cuore ha come significato la trasformazione o sacrificio che, la parte spirituale nella sua discesa e quella animale nella sua ascesa, dovranno realizzare nel cuore dell'uomo.

L'Aria è un sinonimo di *“movimento”*, *“presenza invisibile”*, *“vita”*, ecc. La stella a sei punte o esagramma, simbolizza questo elemento o alito vitalizzante che come Prana aiuta le funzioni dei polmoni e del cuore, dando nuovo ossigeno e forza vitale. L'Aria è responsabile del Movimento Continuo di tutta la natura e il quarto chakra si muove in tutte le direzioni.

Purtroppo la mente interferisce con questo centro, interrompendo la sottile e potente forza dell'Amore, nelle sue differenti manifestazioni: Compassione e Giustizia, Umiltà e Cooperazione, Fede Cosciente, ecc., impedendo ad esso di svolgere la sua principale funzione, quella di farci sentire uniti a tutti i nostri simili.

Il grande Maestro Gesù ci dà un Comandamento Eterno che sintetizza il tutto: *“Amatevi gli uni con gli altri, così come io vi ho amato”*, perché solamente quando ci ameremo gli uni con gli

altri, dimostreremo che siamo discepoli di questo Maestro Interiore, che abita in ogni cuore.



Dettaglio di un'illustrazione del chakra anâhata - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“Finché non ci saremo divisi in due uomini, quello esteriore, comune e quello interiore profondo, non saremo uomini di Fede, saremo uomini che credono, ma non di Fede. Quando uno si divide in due, giunge la Fede”.

Samael Aun Weor

Meditare sul chakra Anahata significa canalizzare le energie per fini altruistici o di cooperazione, risvegliare l'azione della com-

passione per tutti quelli che, per ignoranza, piangono, soffrono e patiscono.

Solitamente inaridiamo la fonte energetica del cuore in sentimenti egoisti di orgoglio, auto-considerazione, antipatie, odi, ecc., potendo invece realizzare uno sforzo cosciente per ottenere un retto pensare e un retto sentire. Gli individui che sacrificano la loro auto-importanza, ristabiliscono e ristrutturano il proprio carattere, riorganizzando il flusso energetico necessario a risvegliare altri livelli di Coscienza.

La pratica dell'orazione e meditazione è vitale per lo sviluppo del Plesso del Cuore. Pregare è parlare con Dio. Meditare è ascoltare la Sua Parola. Quando parli con Lui, sentiti unito a Lui e quando mediti su di Lui ascolta in tutto il tuo essere, sentiti penetrato, trapassato, illuminato e bagnato da Lui.

La separazione fra Dio e le sue creazioni non esiste. Teniamo presente che nessun fenomeno della creazione è dissociato, separato da Lui. Dio è il Supremo in tutto, perché è la Causa che tutto contiene. Con questa visione dobbiamo guardare al cuore come a una finestra che ci unisce a tutti gli altri cuori.

Quando il Centro del cuore è attivo, è il momento giusto per riflettere e vivere la Regola d'Oro che dice: *“Non fare al tuo prossimo quello che non vuoi sia fatto a te”*.

Quando l'energia vitale giunge al chakra Anahata, accende in questo centro dell'Iniziato la fiamma della Comprensione, sviluppando l'anelito verso livelli superiori dell'Essere o Mondi Trascendentali.

La forza dell'Essere ci istruirà sulla Saggezza della Sintesi, sul come rinnegare noi stessi, affinché, in modo dialettico e didattico, muoia l'auto-affermazione o auto-importanza, su cui fondiamo la nostra psicologia individuale o modo di essere.

Esaminando la Prova Iniziatica con l'elemento Aria, comprenderemo meglio il senso di questa lezione:

“Coloro che si disperano per la perdita di qualcosa o di qualcuno, coloro che temono la povertà, coloro che non sono disposti a perdere quello che gli è più caro, falliscono la Prova dell'Aria. Il Candidato è lanciato sul fondo del precipizio. Il debole grida e torna al corpo fisico terrorizzato. I vittoriosi sono ricevuti nel Salone dei Bambini con feste e ossequi”.

Samael Aun Weor

La vocale “O” è il suono fondamentale che dobbiamo vocalizzare durante le pratiche di concentrazione su questo centro energetico di trasformazione. Profondamente concentrati sul chakra Anahata, riflettiamo sulla semplicità e trasparenza dell'elemento Aria che, come Dio, tutto penetra e a tutto dà vita. Sentirci trasparenti, rilascerà con maggior facilità il corpo e la mente.

La Coscienza del quarto chakra permette all'aspirante di trascendere la falsa Coscienza dei chakra inferiori.

Il cuore e il respiro giocano un ruolo fondamentale sul chakra Anahata, poiché il cuore, nel corpo, è la sede più importante dei sentimenti, e quando si riesce a controllare il ritmo della respirazione, contemporaneamente si regolano i battiti cardiaci. La persona che ha ottenuto la Coscienza del quarto chakra, raggiunge un sottile equilibrio tra il suo corpo e la sua psiche. Raggiungere il grado di Santità in questo chakra porta la percezione della Grazia Divina in tutta l'esistenza.

VISHUDDHA



- *Significato del nome:* “Puro”.
- *Localizzazione:* Plesso della Carotide. La gola.
- *Elemento:* Akasha (Etere) - Il suono.
- *Aspetti:* Conoscenza e capacità creativa.
- *Senso predominante:* Udito.
- *Organo di senso:* Orecchie.
- *Vocale fondamentale:* “E” eeeeeee.
- *Mantra:* Han
- *Petali:* Sedici.
- *Relazione con la macchina umana:* Centro del movimento.
- *Forma dell' elemento:* Luna crescente.
- *Difetto psicologico predominante:* Menzogna.
- *Riflessione:* “Parlare quando si deve tacere è sbagliato tanto quanto tacere quando si deve parlare”.

“L’uomo perfetto usa parole di perfezione. Lo studente gnostico che desidera proseguire lungo il cammino della Rivoluzione della Dialettica, deve abituarsi a controllare il linguaggio. Deve apprendere l’uso delle parole”.

Samael Aun Weor

Il quinto chakra è la sede del suono nel corpo, localizzato nella gola. La purezza è l’aspetto vitale del chakra Vishuddha.

Raffinando questo centro si comprendono i messaggi che non sono verbali, s’impara ad ascoltare le parole non pronunciate e s’impara a parlare secondo ciò che si sente nel cuore.

Nel quinto chakra, tutti gli elementi dei chakra inferiori -Terra, Acqua, Fuoco e Aria- si purificano sino a giungere alla loro Essenza più pura, dissolvendosi in *Akasha*.

L’umanità ha perso la capacità di ascoltare “l’ultra” delle cose, proprio perché ha fatto cattivo uso dei chakra inferiori e senza purezza non è possibile avere il potere della chiaroudienza.

È necessaria una trasmutazione dei valori inferiori in quelli superiori e, per questo, è indispensabile che si realizzi un sacrificio nell’occulta psicologia dei sette chakra, dal basso verso l’alto, dalla Terra Filosofale sino al Cielo della nostra Coscienza.

Diciamo quindi che la Terra si dissolve in Acqua e resta nel secondo chakra come l’essenza dell’olfatto. L’Acqua evapora nell’ardente terzo chakra e resta come l’essenza del gusto. L’essenza del Fuoco entra nel quarto chakra e resta lì come l’essenza della forma e della visione. L’Aria del quarto chakra entra in *Akasha* e si converte in suono puro. L’*Akasha* incarna l’essenza dei cinque elementi, non ha colore, gusto, odore, forma: è libera da qualsiasi elemento volgare.

L’*Akasha* è una sostanza meravigliosa che colma tutto lo spazio

infinito e che, quando si modifica, si trasforma in etere. Tutto viene dall'etere, tutto torna all'etere.

Sir Oliver Lodge, il grande scienziato britannico dice: *“L'etere è ciò che dà luogo, attraverso tutte le diverse modificazioni del suo equilibrio, a tutti i fenomeni dell'Universo, dall'impalpabile Luce sino alle formidabili masse dei Mondi”*.

Se esaminiamo il collegamento tra il centro dalla laringe e la ghiandola che gli corrisponde, raggiungeremo interessanti conclusioni. La ghiandola chiamata tiroide, l'espressione fisica di questo centro energetico di trasformazione, determina l'equilibrio degli organi, apparati e sistemi del veicolo fisico, i quali, per funzionare, richiedono necessariamente le sostanze (ormoni) che questa ghiandola produce.

Adesso comprenderemo più facilmente perché è necessario responsabilizzarci nell'uso della parola, del verbo, considerando l'intima relazione tra gli organi del corpo e la ghiandola tiroidea e l'interrelazione tra i quattro elementi e la quinta essenza: l'etere.

Le secrezioni delle ghiandole endocrine sono intimamente relazionate con l'ordine e il controllo del sistema nervoso autonomo (muscoli involontari).

Le secrezioni ghiandolari governano, con somma saggezza, la fisiologia cosmica e tutto il meraviglioso metabolismo dell'organismo fisico. Le secrezioni endocrine controllano la crescita e lo sviluppo di tutta la grande comunità cellulare.

Con lo sviluppo del chakra tiroideo controlliamo l'*Akasha* e otteniamo la possibilità di vivere durante le notti del *Gran Pralaya*: così assicurano gli Yogi Indostani.

Gli Yogi individuano in questo centro un super-udito capace di registrare le onde dell'*“ultra”*; questo super-udito viene denominato Chiaroudienza. Se uno Yogi s'immerge in meditazione ogni

giorno, con il proposito di ascoltare un amico lontano, nell'istante che precede il sonno, potrà udire le sue parole. Con la meditazione interna, saggiamente combinata con il sonno, si sveglia la Chiaroudienza.



Dettaglio di un'illustrazione del chakra vishuddha - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“La funzione di ogni chakra diventa più complessa man mano che la sua sede si avvicina al cervello del veicolo fisico. Non vogliamo affermare con questo che i centri inferiori siano meno importanti, desideriamo solo chiarire che la complessità dei chakra dipende dal fatto che, per attivarli, è necessario sviluppare qualità addor-

mentate o latenti. Questo si ottiene solo mediante l'esperienza basata su una disciplina costante dello studente”.

Harish Johari

È importante segnalare che il funzionamento di un qualsiasi centro non è indipendente, ma intimamente relazionato agli altri, dato che influiscono uno sull'altro simultaneamente.

Tale è il caso di questo quinto chakra che, da una parte riceve l'energia del Centro Sacro o Muladhara, dall'altra aiuta o dà espressione all'energia che fluisce dal Centro Cardiaco e, infine, si completa con l'energia che discende dal Centro Frontale o Ajna.

Il quinto chakra costituisce la sede del conflitto fra *“quello che vogliamo dire”* e *“quello che possiamo udire”*.

Per avere un equilibrio tra questi aspetti della comunicazione, dobbiamo imparare ad interiorizzarci, a relazionarci con noi stessi. Chi sono? Dove vado? Chi voglio essere? In cosa credo? Che qualità o difetti possiedo? Sono felice? Mi accetto come sono o mi sforzo di imitare qualcun altro?

Se risponderemo a queste e ad altre domande di carattere esistenziale e di comunicazione con sincerità ed onestà, concluderemo che l'immagine che abbiamo di noi stessi è quella che, attraverso le impressioni, ci giunge dall'esterno. Ci renderemo così conto di essere il prodotto di un codice genetico, di una famiglia, una comunità, una cultura, un'epoca che, tutte insieme, ci hanno dettato norme di condotta fisica, emotiva e culturale che la maggior parte delle volte ci inducono a dire o fare molte cose che, in realtà, non desideriamo.

Per trascendere gli stati psicologici esterni o interni, dobbiamo accettare, come principio, che non abbiamo imparato ad ascoltare ciò che c'è all'interno di noi, che non sappiamo parlare o

conversare con il Principio Intelligente che palpita nel nostro spazio psicologico: ci riferiamo all'Essere Interno.

Secondo quanto abbiamo detto prima, ci troviamo di fronte a un'umanità dissociata, con gravi conflitti, dal momento che, quando pensa, lo fa in un modo, lo esprime in un altro e finisce con il fare tutt'altro.

Uno dei meccanismi che s'imparano per giustificare questo modo di essere è la '*menzogna*': mentiamo per paura, per odio, per vendicarci, per difenderci, per eludere responsabilità, per quello che gli altri possono dire di noi, ecc. Arriviamo al punto di abituarci tanto a mentire da non renderci conto che quello che stiamo facendo è mentire a noi stessi.

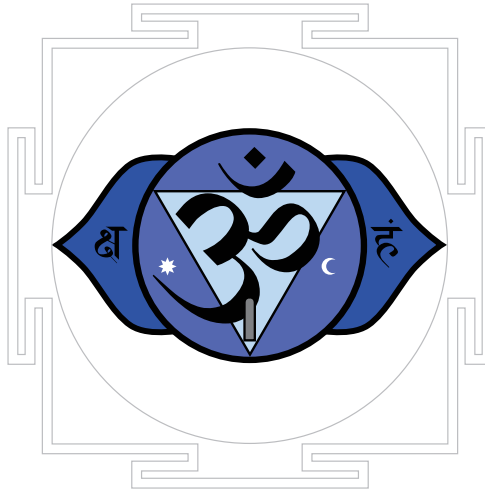
La menzogna e le emozioni negative vanno sempre insieme. Entrambi gli aspetti ci separano dalla Verità che esiste nell'Essere Interno. La menzogna deve essere intesa come una separazione dall'Amore, dalla Saggezza, dalla Felicità. Meditare su questo centro energetico significa, prima di tutto, ascoltare ciò che si sente nel cuore e, partendo da questo, imparare ad equilibrare l'uso della parola.

La meditazione sullo spazio vuoto dell'area della gola produce calma, serenità, purezza, una voce melodiosa, il controllo della lingua e dei mantra, la capacità di interpretare le scritture, comporre poesie e interpretare il messaggio occulto dei sogni.

La vocale "E" è il suono base di questo quinto centro energetico di trasformazione; vocalizzata in questa meditazione ci aiuterà a concentrare la forza del Prana nella ghiandola Tiroide.

Quando l'energia vitale giunge al chakra "Vishuddha", accende la purezza nella parola e la comprensione nell'ascolto.

ÂJNÂ



- *Significato del nome:* “Autorità, comando, potere illimitato”.
- *Localizzazione:* Plesso Cavernoso. Il centro tra le sopracciglia.
- *Elemento:* Maha-Tattva (dove tutti i Tattva sono presenti: Akasha, Vayu, Tejas, Apas e Prithvi).
- *Aspetti:* Dalla tesi e dall’antitesi otteniamo la sintesi.
- *Senso predominante:* Il terzo occhio.
- *Organo e ghiandola:* Sistema nervoso, i cinque sensi, ipofisi o pituitaria.
- *Vocale fondamentale:* “I” iiiiiiiiiiiiii.
- *Mantra:* OM.
- *Petali:* Due.
- *Relazione con la macchina umana:* Centro mentale superiore.
- *Difetto psicologico predominante:* Scetticismo e Materialismo.
- *Riflessione:* “La comprensione è il frutto d’oro della ragione.”

“La mente è l’assassino del reale e della verità. La mente distrugge l’Amore. È necessario comprendere a fondo tutti i processi mentali che fanno morire la bellezza dell’amore. La mente ha il cattivo gusto di comparare. Chi contempla un bel tramonto e lo paragona ad un altro, non sa realmente comprendere quale bellezza ha davanti ai suoi occhi”.

Samael Aun Weor

Il sesto chakra è la sede della Mente, che è energia sottile e non il cervello. La Mente può rendersi indipendente dalla materia, può, in stato ipnotico o durante il sonno normale, trasportarsi in luoghi molto lontani e sperimentare ciò che accade in quei posti.

Il cervello non è la mente, né il pensiero. Il cervello riceve ed emette il pensiero, è solo uno strumento della mente.

Il veicolo mentale entra in attività quando esercita la sua funzione principale: *“pensare”*. Finché non si sviluppa la capacità di pensare in modo cosciente, non sarà possibile attivare le funzioni superiori che ci permetteranno di metterci in contatto con la nostra Realtà Spirituale, l’Essere Interno. Da ciò, l’importanza di imparare a cambiare il nostro modo di pensare.

Che significa pensare? Si definisce come un processo che inizia con la ricezione di uno stimolo, chiamiamolo percezione o sensazione di *‘qualcosa’*, che deve essere sottoposto ad un’analisi delle sue parti, per integrarle e comprenderle. Poi si arriva ad una conclusione che ci deve spingere necessariamente ad una *‘azione’*. Se manca uno dei passaggi, questo smette di essere pensiero.

Dobbiamo distinguere tra *un pensiero prodotto da una reazione ed uno che produce un’azione*. La reazione ad uno stimolo è meccanica e incosciente, mentre l’azione di un pensiero è un atto intelligente e cosciente, è quello che si chiama Retto Pensare e Retto Agire.

Integrare il “*Retto Pensare*” ad ognuna delle nostre azioni, richiede sforzo, pazienza, dedizione, perseveranza, disciplina. Il processo inizia in noi stessi, mediante l’auto-osservazione che è la capacità con la quale ci dividiamo in osservatore e osservato.

La Coscienza dà al pensiero la capacità di conoscere e comprendere quelle parti della nostra psicologia che non sono integrate armoniosamente con il cosmo, con la natura e con i nostri simili; pertanto l’osservato è “*l’io pluralizzato*” e chi osserva, attraverso la mente, è la Coscienza.

Qualsiasi persona può concedersi il lusso di pensare e accumulare ogni tipo d’informazione nella sua mente e poi esporla magistralmente dinanzi al pubblico. Questo è ciò che si definisce normalmente intelligenza, tuttavia osserviamo che queste persone non agiscono in accordo a quello che dicono; in altre parole, realizzano la prima tappa ma non concludono il meccanismo del pensiero, dato che una cosa è il semplice ragionare e un’altra è comprendere.

Ragionare senza comprendere è semplicemente pensare. Ragionare per arrivare alla sintesi, partendo dalla tesi e dall’antitesi di uno stimolo o impressione, è il “*Retto pensare*”.

Quando un pensiero non raggiunge la vetta della comprensione, ci si trova a metà del cammino della Coscienza sveglia.

Teniamo presente che il pensiero è un mediatore tra i nostri istinti inferiori e le nostre emozioni superiori. Osservare e comprendere questi istinti è una funzione della Coscienza, il pensiero deve essere il suo veicolo. Dalla ragione possiamo solamente ottenere il suo frutto d’oro: il frutto d’oro della ragione è la Comprensione.

La Comprensione conduce inevitabilmente al “*Retto sentire*” o Emozione Superiore. Gli istinti inferiori sono stati analizzati,

compresi e sottomessi per la loro trasformazione. La Coscienza imprigionata nelle cose inferiori, con l'aiuto del “Retto pensare” e del “Retto sentire” rinasce ad un “Retto Agire”.



Dettaglio di un'illustrazione del chakra âjnâ - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“Il senso dell’auto-osservazione psicologica, in se stesso, è la Chiaroveggenza, è l’Immaginazione cosciente o trasparente”.

Samael Aun Weor

Gli Yogi Indostani affermano che dalla ghiandola Pituitaria nasce il fiore di loto dai due petali. Questo centro energetico di trasformazione o Fior di Loto si trova nel corpo astrale esattamente tra le due sopracciglia. Gli Yogi assicurano che questo chakra pituitario ci rende chiaroveggenti.

L’immaginazione è chiaroveggenza, pertanto ogni essere umano

è più o meno chiaroveggente. Il polo contrario dell'immaginazione è l'immaginario, le fantasie assurde, le scorie della memoria, ecc., create da una mente squilibrata.

Una mente che ragiona continuamente senza raggiungere la comprensione si squilibra ed è pertanto vittima della fantasia o immaginazione meccanica. L'immaginazione positiva deve volare sulle ali dell'ispirazione, per stare al servizio della Coscienza stessa. Una mente così diventa come un foglio trasparente attraverso cui si esprime l'anima.

Immaginazione, ispirazione e intuizione sono i tre passi obbligatori per essere chiaroveggenti positivamente.

Ogni aspirante gnostico deve coltivare la virtù della serenità e della dolcezza, se vuole riconquistare la sua immaginazione cosciente. La serenità è la chiave più importante per lo sviluppo di questa qualità. La collera distrugge l'armonia dell'insieme e danneggia totalmente i petali del chakra del terzo occhio. La collera trasforma la luce astrale in un veleno chiamato *Imperil* che danneggia i petali di questo centro magnetico e ostruisce i canali del sistema nervoso del gran simpatico.

È necessario far ruotare il chakra della chiaroveggenza con la vocale: *Iiiii* nella più profonda serenità di pensiero, contemplando le immagini interne, senza il processo della scelta concettuale, che divide la mente nella battaglia delle antitesi.

In presenza di un'immagine interna, la nostra mente deve fluire integralmente in armonia con il pensiero. La nostra mente deve divenire squisitamente sensibile e delicata. La nostra mente deve riconquistare l'innocenza perduta.

Nel mondo fisico, ogni attività è accompagnata da movimenti, però, nei mondi della Coscienza Superiore è necessario il più profondo riposo, un'immensa calma della mente per percepire

immagini interne che vengono a guarire in noi quei livelli psicologici alterati dall'abuso del ragionamento incosciente.

“Bisogna imparare, per esperienza propria, a distinguere tra le immagini che riceviamo e le immagini che, coscientemente o incoscientemente, creiamo e proiettiamo”.

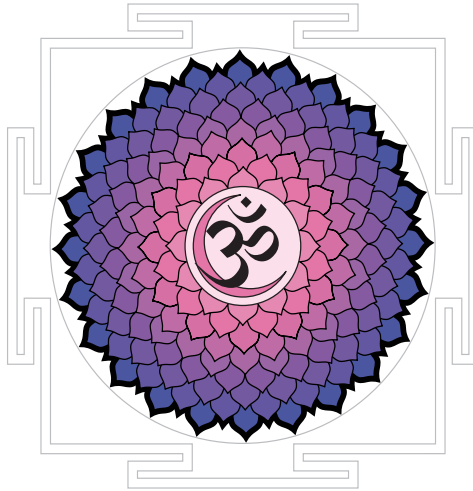
“Bisogna fare una differenza tra le immagini proprie e le immagini estranee che vengono a noi”.

“Una cosa è ricevere un'immagine e un'altra è proiettare un'immagine creata dal nostro intendimento”.

Samael Aun Weor

Le diverse scuole esoteriche hanno metodi per sviluppare i sensi interni, però, se ci preoccupiamo solo di sviluppare poteri e non annichiliamo “l'io” della psicologia, non avrà successo la venuta dell'uomo nuovo, *l'Essere Interno*.

SAHASRÂRA



- *Significato del nome:* “Mille Petali”. Chiamato anche Shunya (“vuoto”) e Chakra Niralamba-Puri (“luogo dove si abita senza appoggio”).
- *Localizzazione:* Plesso cerebrale. Parte superiore del cranio.
- *Elemento:* Energia Divina.
- *Aspetti:* Liberazione ed equilibrio.
- *Senso predominante:* Poliveggenza.
- *Organo e ghiandola:* Il cervello e la pineale.
- *Vocale fondamentale:* “I” iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii
- *Petali:* Mille.
- *Relazione con la macchina umana:* Auto-Coscienza.
- *Difetto psicologico predominante:* Ignoranza e Separatezza.
- *Riflessione:* “Il principio è uguale alla fine, più l’esperienza del ciclo”.

“La gente confonde la Coscienza con l'intelligenza o con l'intelletto e qualificano la persona molto intelligente o molto intellettuale come persona molto cosciente.

Noi affermiamo che la Coscienza nell'uomo è, oltre ogni dubbio e senza timore di ingannarci, una specie molto particolare di apprendimento di Conoscenza Interiore, totalmente indipendente da ogni attività mentale.

La facoltà della Coscienza permette la conoscenza di se stessi”.

Samael Aun Weor

La conoscenza di se stessi o auto-conoscenza è il ritorno al punto di partenza originale, però in un'ottava superiore. Potremmo passare attraverso la vita senza che la vita passi attraverso di noi, ovvero senza Coscienza di noi stessi.

La Coscienza Primigenia o Essenza Virginale è il materiale psichico con il quale possiamo fabbricare l'Anima. L'Essenza non conosce se stessa, però, quando si scopre nell'universo delle interrelazioni, si auto-conosce e acquisisce l'Individualità nell'immensa pluralità del Cosmo.

La sintesi della conoscenza è sempre interiore e vi sono gradi e livelli per ogni Coscienza. A maggior grado, maggior Coscienza di sé. Le mete sono infinite come la creazione. L'Amore e la Saggezza giustificano tutto.

L'unica differenza tra il cosmo dell'infinitamente grande e quello dell'infinitamente piccolo è la Coscienza di Sé, dato che il Creatore ha donato a tutte le sue parti (create) la propria natura intrinseca.

Conoscersi significa contemplarsi come un momento della totalità, sapersi infiniti e rifiutare, con tutte le forze dell'Essere, l'egoismo ripugnante della separatezza.

«Nosce Te Ipsum era un'iscrizione ieratica scolpita nella pietra viva situata all'entrata del Tempio di Delfi nell'antica Grecia, il cui significato è: "Conosci te stesso e conoscerai l'Universo e gli Dei". Questo è il motto degli antichi Ierofanti greci che ancora oggi continua ad essere la pietra d'angolo della Scienza Trascendentale e, con la quale, l'Essenza può cristallizzare come autentica individualità.

Il chakra Sahasrara, con la sua ghiandola corrispondente, la Pineale, costituisce il luogo della "sintesi", dell'unicità, là dove la dualità è più che impossibile. È l'integrazione dell'Anima con l'Essere Interno. Questo è quello che veramente significa Auto-realizzazione Intima dell'Essere».



Dettaglio di un'illustrazione del chakra sahasrâra - Harish Johari



Meditazione sul Chakra

“Enfatizzando, possiamo affermare che la Rivoluzione della Coscienza non solo è rara in questo mondo, ma lo diviene sempre di più”.

Samael Aun Weor

Mediante l'Evoluzione meccanica della natura, la gente crede che troverà nel mondo diverse possibilità per la sua Realizzazione Intima. La verità è che c'è una sola possibilità tra molte: la conoscenza di se stessi.

La Realizzazione Intima è il risultato di tremendi lavori coscienti e patimenti volontari. Maggior lavoro della Coscienza, maggior capacità di trasformazione.

L'ordine ascendente dei centri energetici di trasformazione corrisponde all'idea che, per raggiungere i gradi più alti della Coscienza, dobbiamo lavorare su istinti, sensazioni, emozioni, sentimenti e pensieri inferiori.

Nella misura in cui conosciamo e comprendiamo il nostro mondo subcosciente, ascendiamo a nuovi stati di Coscienza, sino a passare dal relativo all'assoluto.

Per meditare su questo chakra, dobbiamo fare una revisione dettagliata del lavoro realizzato nei sei centri precedenti e conseguire la sintesi nel settimo chakra.

I sei chakra emanano dal settimo. La capacità di trasformazione del chakra Sahasrara dipende da quella degli altri sei.

Durante la pratica, la mente deve diventare serena e profonda. Rilassa il corpo e la mente con la tecnica della respirazione ritmica.

In Mûladhâra:

Acquieta la mente, per percepire l'odore
della profumata terra e trova il coraggio
per vincere i pericoli del cammino...



Madonna con manto nero

In Svadhisthâna:

Acquieta la mente e calma la tua sete nelle
acque pure di vita per imparare ad adattarti
alle diverse circostanze dell'esistenza...



Immacolata Concezione - B. E. Murillo

In Manipûra:

Acquieta la mente e vedrai il Sole che ti deve condurre ad un popolo di Pace, Serenità e Dolcezza...



Visita di Santa Elisabetta alla Madonna incinta - Raphael

In Anâhata:

Acquieta la mente e, come San Tommaso, impara a toccare il Maestro Segreto che è in te e come Lui potrai essere leggero e trasparente come il vento...



Madonna Addolorata.

In Vishuddha:

Acquieta la mente e ascolterai la voce del silenzio che concede il potere della parola...



Dettaglio di martirio e miracolo di Santa Quiteria

In Ajnâ:

Acquieta la mente e comprenderai che la dualità
è il buono del cattivo e il cattivo del buono...



Madonna con velo - Lukas Cranach

In Sahasrâra:

Adesso prenderai molto seriamente quella frase del testamento della saggezza antica che, alla lettera, dice:

*“Prima che la falsa aurora apparisse sulla Terra,
quelli che sopravvissero all’uragano e alla tempesta,
lodarono l’Intimo e ad essi apparvero gli Araldi dell’Aurora”.*

Rafael A. Vargas



Madonna incoronata - Velazquez

 Allegato
► *Nota a piè di pagina n°25*

Veda (letteralmente *conoscenza*, in sanscrito). Si riferisce ai quattro testi più antichi della letteratura indù, che hanno ispirato la ormai scomparsa religione vedica (diffusasi precedentemente alla religione induista). La parola sanscrita *veda* viene dall'indoeuropeo *weid, e ha a che vedere con il concetto di *visione*, da cui il latino *vedere* (vedere) e *veritas* (verità). In spagnolo, rispettivamente *ver* e *verdad*.

► *Nota a piè di pagina n°26*

Sufismo. È la radice della parola *sophia*, ovvero *saggezza*. Una setta mistica di origine persiana, simile a quella dei vedantini (Veda). Sebbene numerosi, tra le sue file si contano solo uomini dall'intelligenza notevole. Gli appartenenti a questa setta sostengono, e a ragione, di possedere la dottrina e la filosofia del vero islamismo. La dottrina sufi (o sofi) si lega in gran parte alla teosofia, giacché predica un unico credo universale, il rispetto esterno e la tolleranza verso tutte le fedi esoteriche. È altresì affine alla massoneria. Infatti i Sufi hanno quattro gradi e quattro periodi di iniziazione: 1) *probatorio*, che prevede una rigida osservanza esterna dei riti musulmani, dove si spiegano al candidato il significato occulto di ciascun dogma e di ciascuna cerimonia. 2) *allenamento metafisico*. 3) il grado di *saggezza*, in cui l'iniziato è introdotto nella sfera più intima della natura delle cose. 4) la *verità ultima* in cui l'adepto raggiunge poteri divini e la completa unione con la divinità unica universale nell'*estasi* o *shamadí*. (G.T. de H.P.B.)

► *Nota a piè di pagina n^a27*

Philokalia (Filocalia): Termine di origine greca che significa *amore per il bello e il buono*. Nel 1782 l'opera fu pubblicata per la prima volta a Venezia, grazie al mecenate Juan Ma-vrogordato, principe rumeno che facilitò la raccolta dei testi della *Filocalia*, a cui collaborarono Nicodemo el Hagiorita, monaco del Monte Athos (1749-1809) e il vescovo Macario de Corinto (1731-1805). Si trattava di un *foglietto* molto voluminoso del XVI sec. di 1207 pagine, divise in due colonne. Il suo nome si rifaceva a quello già usato da Basilio Magno e Gregorio Nazianzeno per riferirsi a una collezione di versi di Origene, che essi avevano scelto. (*Introduzione alla Filocalia*).

► *Nota a piè di pagina n^a28*

Sri Swami Sivananda (conosciuto precedentemente come Kuppuswami) nacque l'8 settembre 1887 e morì il 14 luglio 1963. Medico di professione, si iniziò nell'ordine dei *Sannyasines*. Fondò la *Società della Vita Divina* nel 1936 e l'*Accademia dello Yoga Vedanta*. Nel 1958 avvenne un fatto molto significativo con la nascita dell'A.G.L.A (Associazione Gnostica Liberatrice di Amerindia, costituita dal Movimento Gnostico diretto dal V. M. Samael, l' A.L.A.S. (Azione Liberatrice dell'America del Sud) diretto dal signor Francisco A. Propato (V. M.. Luxemil) e l'*Aryabarta Ashrama*, creato dallo Sri Swami Sivananda.

► *Nota a piè di pagina n^a29*

Yama: controllo, etica. Atteggiamento di rispetto verso tutto ciò che ci circonda. *Niyama*: auto-regolazione. Atteggiamento verso noi stessi. *Asana*: posizione, la pratica degli esercizi fisici. *Pranayama*: pratica degli esercizi respiratori. *Pratyahara*: astrazione dai sensi. *Dharana*: concentrazione.

Capacità di dirigere la mente. *Dhyana*: meditazione. Capacità di sviluppare interazione con l'oggetto della nostra meditazione. *Samadhi*: estasi, assorbimento. Integrazione completa con l'oggetto della nostra meditazione.



