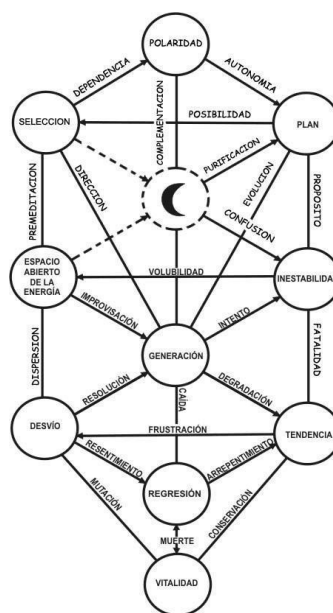




In Viaggio verso il Profondo

Racconto di esperienza attraverso la via energetica



Antonia Esposito

antoniaes@libero.it

Centro di Studi

Parchi di studio e riflessione

Attigliano

Gennaio 2017

Sostienimi, fragile creatura,
affinchè io possa compiere
con il mio Destino.
Sostienimi, fragile creatura,
affinchè io possa contribuire
al cambio di livello dell'essere umano.
Sostienimi, fragile creatura,
affinchè io possa sostenere altri,
Messaggera di Luce e Chiarezza.



Interesse: Marzo 2006 quando inizia il mio viaggio. Si sta concludendo un intero ciclo di 12 anni e questo mi porta ad una necessità di sintesi. L'interesse è dunque posto nel descrivere e meglio comprendere i registri e quanto accaduto, con l'intento di produrre un salto di livello. Inoltre, in questo momento di revisione da parte di tanti maestri, magari un lavoro così intenso possa essere da spunto per altri e motivo di ulteriore interscambio.

Destinazione del viaggio: il Profondo (che io identifico con il centro del mandala).

Tappe del viaggio: Apprendista – Disciplina – Ascesi.



APPRENDISTA

E' stato un lungo viaggio in nave. Una nave grande, un transatlantico, così la vedo in un sogno, già nell'anno di apprendista. Ma, per quanto possa essere comoda la nave, sei pur sempre in mare, vivi nell'instabilità e sai che il mare non sarà sempre calmo; insomma devi essere pronto anche alla bufera. Supero il timore alla destabilizzazione ed entro in una logica di cicli. Ci sono momenti più tranquilli, altri più difficili, resistenze sul percorso ma la cosa più importante è "osservare, osservare, osservare, e poi accettare, solo questo trasforma, e poi continuare sempre imparando."

Nella tappa di Apprendista sono ferma nel porto lavorando alla messa a punto tanto dell'imbarcazione quanto delle mie condizioni interne, studio delle carte di navigazione... insomma un bel po' di lavoro.

Nel Mandala individuo questa zona in cui mi muovo come lo spazio bianco subito dopo il cerchio esterno. Si entra in questo spazio con una decisione.

Operativa da un lato (Catarsi, Trasferenze, Esperienze Guidate) per chiudere con temi in sospeso della biografia. Dall'altro il lavoro di Routine giornaliero (Sensibilizzazione dei plessi) e settimanale (Esercizi di Concentrazione e Diffusione) e la pratica della "Coscienza di Sé", quanto più possibile durante il giorno.

Il lavoro di sensibilizzazione dei plessi era eccezionale, riconoscere uno ad uno i "plessi", questi sconosciuti. Ma poi mica tanto sconosciuti! Come li toccavo si mettevano a funzionare, li sentivo "vivi" e ne riconoscevo il registro. E ancor più negli esercizi di "Concentrare e Diffondere". Era importante tracciare questa strada, che sarebbe stata poi la strada che l'energia avrebbe percorso durante tutta la Disciplina. Gli esercizi settimanali poi, oltre che allenare con l'esercizio ogni singolo plesso al suo funzionamento, andavano anche sbloccando plessi che magari funzionavano meno, o equilibravano quelli in eccesso.

Il lavoro di operativa è durato 6 mesi. Riprendo vecchie trasferenze e mi lancia alla chiusura della biografia con un tempo. Conclusa l'Operativa ho iniziato il lavoro di Configurazione del Complemento, cercando la commozione dell'incontro, con un grosso lavoro di letture ispirate, poesie scritte da me, musiche, segni, segnali, domande alla Guida. Così appariva alla fine il Complemento, una presenza che al solo evocarla mi faceva entrare in uno stato energetizzato, ma aveva anche una sua poesia, una storia, una sensazione che questo essere non aveva tempo e che mi aveva accompagnata da sempre, a cavallo delle ere; l'entrare nei suoi occhi era qualcosa di spettacolare per quello che produceva come impatto sulla mia energia. Aggiungo al lavoro di operativa una bella **“Esperienza con il fiume”**, per “lasciar andare” i miei genitori accettando così anche la loro morte.

E dunque, se definivo come indicatori della tappa di Apprendista:

- 1) aver costruito una strada di canalizzazione dell'energia
 - 2) aver integrato la propria biografia, almeno al punto che non desse problemi nelle fasi successive in cui il “forno” si riscaldava
 - 3) aver configurato il complemento, almeno che all'evocazione comparisse questa figura e svolgesse la sua funzione di accompagnare nella piccola trance del 1° passo
- allora SI, c'eravamo. Tutto era pronto, si poteva togliere l'ancora e partire.

Concludevo questo anno con una maggiore lucidità e una grande sensazione di cambiamento. Vedevo a volte le dinamiche mie e quelle degli altri come una grande trasferenza, in cui immagini e persone erano poste sul cammino non a caso, ma come resistenze da superare, come portatrici di messaggi, o per distarti da quello che veramente hai da risolvere, con vere e proprie connessioni, canali d'accesso da questo ad uno spazio che cominciavo ad intravedere come sacro. Insomma il quotidiano aveva preso una sua luce.

In definitiva, un gran bel cambio di tappa, iniziare un nuovo ciclo (48 anni), iniziando la Disciplina Energetica.



DISCIPLINA ENERGETICA

1° Quaterna

In questa quaterna ci si propone di “**Apprendere a generare energia**”. E’ durata un anno e mezzo. Questa meravigliosa Quaterna è di “**Risveglio Energetico**” ed è quindi accompagnata da un tono dell’operatore molto alto, un’energia felina che si manifesta in tutti i suoi più magnifici aspetti. Questo non è stato un problema per me. Ma se se ne produce tanta di energia, dopo diventa ancora più difficile compiere con l’altro compito, che è quello di “**Domare la Tigre**”.

Nel Mandala, la zona in cui mi muovo ora è quella più interna. Si accede attraverso uno dei 4 ingressi, ma dopo un tempo ti accorgi che è uno spazio comune agli altri tre. Quel luogo lo chiamo “**la Terra di Mezzo**”. La Terra dell’Ispirazione, della Creatività, la Terra del Mito, una terra così bella che quasi si è tentati di perdersi e rimanere lì per sempre.

Nell’allegoria, appena la nave ha preso il largo è entrata in un luogo dove le correnti sono forti e quindi è un continuo reggersi da qualche parte, cercare un’appiglio che ancora non esiste, perché anch’esso in costruzione. Continuamente il carico di energia aumenta e si rende necessario un progressivo e rapido adeguamento. Tutta la quaterna è servita per costruire questo appiglio, rafforzando la Coscienza di Sé e quindi l’attenzione, cercando di osservare mentre la tigre continuamente ti disarciona e ti scaraventa a terra. Non mi è stato così facile domarla.

Da subito si sono verificati fenomeni di paranoia, temi ingigantiti con grosse difficoltà a concentrarmi. Mi rendevo conto che l’energia creava come una lente di ingrandimento sui contenuti interni. Se entravo in paranoia su qualche mio tema, adottavo la tecnica di legarmi al palo di Ulisse, aspettando che queste “folate climatiche” passassero, senza andare loro dietro. In più un’immagine, un pensiero, diventava “fisso” perché lo “alimentavo”. Era la fuga che la Coscienza opera spostandosi nel tema ossessivo, per non restare concentrata e distogliersi dal suo lavoro abituale, cioè tradurre in immagini. Chiaro, in Routine più concentravo più le immagini si allontanavano. Se dirigevo l’attenzione intenzionalmente ad altro, qualsiasi pensiero si faceva meno “fisso”. Questo mi dava un incredibile registro di libertà. Bastava aumentare l’attenzione sul fenomeno.

La risposta che ho dato è stata quella di rafforzare la Coscienza di Sé e cercare quanto più possibile di stare concentrata alla Cuspide, senza andare dietro ad immagini o visioni che apparivano nella Routine. Immaginavo piuttosto di essere come in un acquario, l’immagine sorge come un pesce nell’acquario; l’immagine compare, passa ed io lascio che passi senza andargli dietro.

Ho cominciato a lavorare con l’argilla, che mi aiutava a staccarmi dalle immagini ossessive, dovendo concentrare l’attenzione in un punto fuori; un lavoro così nel dettaglio, minuzioso, con tono, pulcritudine e grande permanenza, come quello con la creta, aiuta molto a staccare dalle immagini fisse.

Anche la sensazione di Non-senso non mi è mancata in una prima fase, però era vissuta positivamente. Osservare il non-senso di una vita così, data per scontato, che termina con la morte, mi dava una spinta in più per andare avanti, per proseguire nella ricerca.

Nuovi valori sorgevano in quello Spazio Ispirato. Decisi di credere in questi nuovi valori, anche se “scomodi” e poi tentare di allineare a loro la personalità. La personalità, il nostro IO, i nostri tanti Io, non li abbiamo scelti, sono parte di un piano meccanico che si è andato configurando come risposta al mondo, alla ferita iniziale, un mondo psichico che non ha vie d’uscita. Si cominciava a configurare un nuovo CENTRO.

A partire da questo nuovo centro avrei allineato le risposte che davo al mondo. Senza forzare. Avrei alimentato la parte ispirata, come si alimenta un piccolo essere che sta crescendo, un neonato che va nutrito. E la personalità si sarebbe allineata da sola.

Queste scoperte erano il terreno giusto perché si producesse il cambio. Questo “Concentrare alla Cuspide” del passo 4 ha molte similitudini con il passo 10. Anche lì c'erano grandi fenomeni di Luce, di Forza. Un giorno in routine ho sentito proprio un click, un cambio di livello di coscienza, una grande lucidità con la sensazione di un cambio nella visione del mondo. Il giorno dopo faccio un sogno significativo: “C'è un luogo dove vado spesso in macchina, ho imparato il percorso, all'andata e al ritorno, ho dei riferimenti lungo la strada, una piazza, un rudere, insomma indicazioni”.

Sentivo di aver “DOMATO LA TIGRE”, mi sentivo sveglia e sicura di me e sentii di aver compreso alla fine di questa Quaterna quello che si era sempre detto: i due mondi non sono separati, erano lì presenti, una carica forte al P.P. e insieme una grande lucidità.

Dunque, se definivo come indicatori di completamento della 1° Quaterna questi parametri:

- 1) Poter generare energia e saperla spostare; di conseguenza un registro di maggiore libertà, perché l'operatore comincia a sapersi spostare all'interno, con il maneggio del suo spazio e delle immagini;
- 2) Domare la Tigre; avere il registro e, soprattutto, la padronanza di permanere con energia forte al P.P. e alla testa contemporaneamente;

allora SÌ, c'eravamo. Voleva dire che ero giunta ad un altro porto, un altro molo, e da questo potevo ripartire per continuare il viaggio. Destinazione: il deserto della 2° quaterna.



2° Quaterna – Disciplina Energetica

Il lavoro della 2° Quaterna e' stato un lavoro di sensibilizzazione energetica, cercando il più possibile di riconoscere il registro della Cuspide. E' una Quaterna molto interessante, da molti punti di vista, di grande osservazione e apprendimento.

La parte più bella in verità è stata all'inizio. Era incredibile. A volte vedevo chiaramente muoversi fuori i miei stessi contenuti proiettati in altri. Altre volte il mio stesso giudizio su di loro vedevo che li determinava e li bloccava in una scena "predeterminata" da me. Sono io stessa, mi dicevo, a tenerli intrappolati nel mio stesso giudizio su di loro. Una volta mi sono colta nell'atto di voler avvisare una persona che era in "fuga" ed in "fuga" c'ero io stessa, e la vedevo così bene riflessa nell'altro.

Osservavo la meccanicità delle mie risposte e quelle degli altri e come siamo inseriti in un piano totalmente meccanico, dipendente dalla registrazione dei dati che abbiamo inserito in coscienza e in memoria e come ognuno risponde a questo. Se non si ha un dato diverso bisogna fare forse uno sforzo immaginativo per immaginare opzioni differenti.

La Routine è molto forte!!!! Si sta per tanti passi così all'interno, senza immagini, con sensazioni pure. Il registro di sé si interiorizza ed è ovvio che la coscienza di rimando spara i suoi temi fuori a mille. Emerge chiarissimo il clima di base e il nodo biografico. Allora vai in Routine e cerchi il silenzio, sei lì, sei dentro, ma niente, più vai all'interno del deserto, più senti che la coscienza fa casino, si agita, non fa mai silenzio.



La Nave attraversa varie tempeste, e anche bufere. Finchè una grande **Luna Nera** non si fissa su nel cielo, come incollata allo schermo, proprio sopra il Deserto. (allegato 1)

Cerco di stare il più possibile in C.d.S. rafforzando questo centro che non fa parte del piano psicologico. E' molto importante questo sforzo ai fini della costruzione del centro, anche se sento sempre il dolore della situazione.

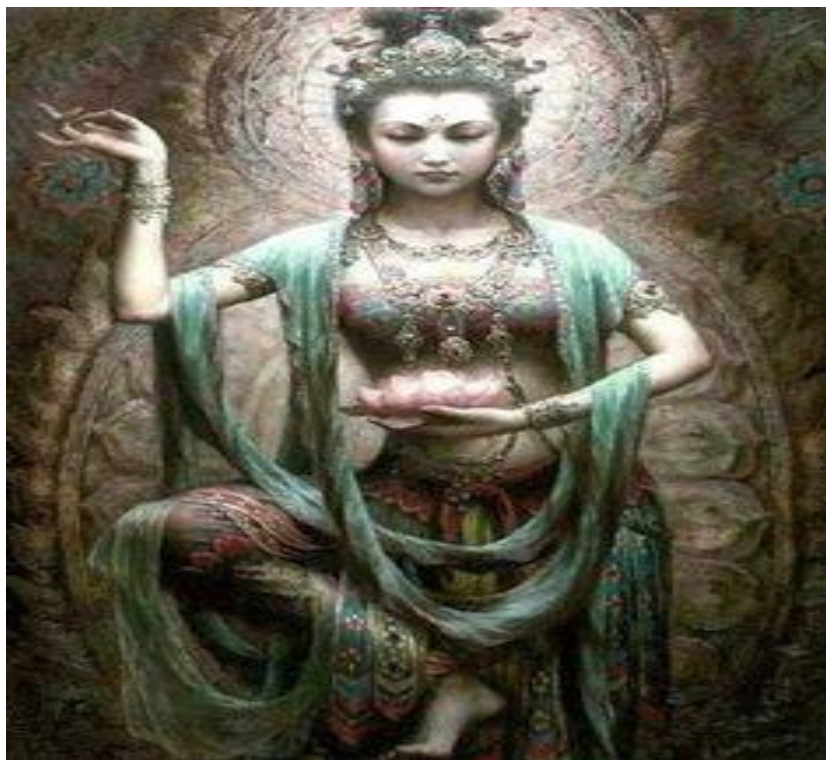
Produco la metafora: *“ Il mare comincia a non essere proprio tranquillo, un po' tempestoso va! La nave è grande e anche il salone in cui sono io è grande, ma siccome il mare è grosso siamo tutti un po' instabili e quindi è meglio se mi reggo a qualcosa. Questo salone è un po' come il salone di un Luna Park, d'improvviso luce e allegria, poi di colpo buio e quando si riaccendono le luci c'è horror, poi di nuovo luce e allegria, e poi horror e grottesco. Entrambe le visioni sono illusorie, sono il Luna Park.! Ma ovviamente può capitare che quando compare luce e allegria io possa mollare la mia presa, perdermi un po' nella festa e d'improvviso il buio e poi l'horror e il grottesco mi trovano al centro della sala. Ecco, si impara a non smettere di reggersi neanche quando c'è festa. E' tutto illusorio, sia la festa e l'allegria che l'horror e il grottesco. Quel che importa è che so, con certezza interna, che la nave sta facendo il suo percorso, è in cammino e uscirà in un momento dalla zona di tempesta.”*

Nel deserto ci sono miraggi. L'amore, quello come noi lo conosciamo, è uno tra i primi, ma è ora di lasciare andare cose nel deserto. "Chi muore prima di morire non morirà mai". Lasciare, spogliarsi, morire a tutte le illusioni e procedere. Tutto è buio, non c'è più alternanza di momenti, è questo sullo schermo e non passa. Non posso fare a meno di dare risposte meccaniche, mi osservo cercando di non giudicarmi, ma riconosco in questi gesti l'espressione più profonda del piano meccanico. Non cerco soluzioni, intellettualmente so che non ce ne sono; anche se in cuor mio penso a quali potrebbero essere, ma non ne trovo. La meccanicità è dolorosa, la difficoltà a concentrarmi è grande, l'instabilità estrema mi porta a volte a non riuscire a coordinare i movimenti. E in un momento compare l'energia del Drago; e quando compare il Drago vuol dire che la ferita si è riaperta, brucia e il Drago impenna lanciando fiamme di fuoco. Siamo quasi sempre presi da noi quando ciò accade, diventiamo così grandi nello spazio di rappresentazione da occuparlo tutto e non vediamo veramente l'altro, non lo vediamo più. Non vediamo la sua di ferita e come sanguina, solo perché siamo alle prese con la nostra. E' la battaglia di ognuno per superare dolore e sofferenza e crediamo di non avere altro modo.

Continuo a lavorare con l'argilla, in questa fase però con l'interesse di non rimanere saturata dalla routine. Comincio a somatizzare, non avendo vie d'uscita, vomitando, continuamente, fino ad un attacco di cistite acuto. Lì ho dato una risposta cominciando a prendere distanza dal nodo, riconoscendone la sua natura illusoria in profondità, e da quel momento qualcosa ha cominciato a modificarsi.

Nei giorni seguenti un sogno integratore. Comincia a spuntare il sole all'orizzonte. La notte seguente un altro sogno integratore segna l'uscita definitiva dal deserto. Mi sveglio con un registro di gioia, di allegria, un'esplosione di benessere, anche se fuori non è cambiato niente. Quali gli indicatori di uscita dal Deserto? L'uscita dal Deserto! Questa quaterna termina quando termina!

Quale il senso? Comprendere l'illusorietà di questo piano meccanico che vive e si nutre di immagini, che già non esistono più. Comprendere in profondità che non si può fare nulla per questo piano meccanico; l'unica via è trascenderlo, ampliare la compassione e ripartire sulla tua nave per la Destinazione. Sei sempre sulla nave, l'instabilità del movimento continuo della nave resta. Ci aspetta l'ultimo tratto, quello che di ritorno "a casa", alle nostre origini, andiamo incontro al nostro Destino!!



3° Quaterna – Disciplina Energetica

Parto per quest'ultimo tratto con un tono generale molto buono, sono positiva e dentro di me c'è molta allegria, nonostante le cose fuori siano sempre le stesse, noiose, attività di sempre. Il corpo è molto carico durante il giorno, un fuoco acceso come una brace che si ravviva così più rapidamente quando vado in routine. Il tono si mantiene lucido.

Ricordo come grande insegnamento tutto il lavoro fatto con i forni (dalla cottura della ceramica, alla fusione del vetro e poi quella del bronzo). Sono registri vivi e non teoria. Mi sembrava in quel momento di essere nel punto in cui nel forno si fa tutto bianco; è un momento in cui il forno necessita di tanto carburante.

Ad un certo punto ho sentito il bisogno di centrarmi nella 3° Quaterna. Avvertivo uno stridore tra tutto il mondo ispirato in cui ero, con la ricerca del Proposito, la destinazione di questo viaggio e le cose che mi stavano intorno nel piano medio. Allora ho fatto alcuni "aggiustamenti" e un pò stufa di questo mondo di matti mi sono ritirata nella mia cabina, cercando il silenzio e la concentrazione.

La "Concentrazione" in routine è stato l'elemento fondamentale di questa Quaterna. Mi rendevo conto che ogni cosa che cercassi di ottenere in routine, anche il "lasciarsi andare", era un "oggetto"; l'aspettativa? Un "oggetto", con un peso, che distraeva dal tema fondamentale: la più pura Concentrazione in un punto.

Per quanto riguarda il **Proposito**, svelarlo è stato un compito di molto interesse e fascino, e ispirato. E' come ripercorrere tutta la tua vita all'indietro, dal banco di scuola a 4 anni, sogni significativi, il testo di Herman Hesse letto a 16 anni ed impresso a fuoco nella tua memoria, flash, intuizioni e una ricerca di cosa si cela dietro quel desiderio di "missione" che è stato sempre in me. Chiedo aiuto alle Guide che mi aiutino a svelare il mio Destino. E da lì è tutto un seguire indicazioni. Una Voce in auto mi dice, mentre guido: "Portare la Luce". La Luce, so che è un'indicazione".

Rileggo gli appunti di un Ritiro fatto durante la Disciplina e dice: *"Persino succede che in alcuni momenti del processo trasferenziale gli appare una cosa molto antica che riconosce per la commozione che gli produce"*.

So che c'è qualcosa nelle mie trasferenze che ha a che fare con questo. Dedico un pomeriggio a rileggere tutte le trasferenze. So che c'è qualcosa che ha a che fare con la Luce e la commozione. Infatti, nell'ultima trasferenza: *"Mio padre mi accompagna in un luogo bellissimo, un enorme lago verde circondato dalle montagne. Mi dice che quelle sono tutte le lacrime che gli uomini hanno versato dall'inizio della storia. E' uno spettacolo bellissimo. Dice che qui tutto si può convertire e mi fa scendere nell'acqua. Appena scendo l'acqua si fa brillante. C'è una gran Luce sul fondo. Si è aperta una montagna da cui esce una grande Luce. Mio padre mi dice: "noi tutti siamo figli di questa. Questa è la nostra Grande Madre"*.

Sento che questa Luce mi sta curando, guarendo. Poi la Guida mi dice che ho avuto tanto e di ritornare di nuovo al mondo con le mani e la fronte luminosa. Mi dice che il nostro Destino è di andare a cercare la Grande Madre, questa grande fonte di Luce, che ci ha generato tutti. E ancora la Guida mi dice: “Hai sempre cercato la Verità. La verità in fondo è Luce, portare la luce significa illuminare il cammino”.



Da questo momento mi sento e mi riconosco in questo Grande Abbraccio con la Grande Madre, la Luce di Verità, di Saggezza, di Amore.

La ricerca si approfondisce. **Connetto questo grande proposito all'opera comune.** E per finire, da un'inattesa telefonata emerge un registro fondamentale che mi commuove: l'AMORE INFINITO, quello disinteressato.

Le **ocurencias** (episodi straordinari) del periodo sono molto legate da un lato ad un alto potenziale energetico, una lampadina al giorno che si fulmina, campi di elettricità che modificano il funzionamento di cose tecnologiche intorno a me, intuizioni molto ispirate; Che noi stessi siamo energia e che la nostra vita è un processo alchemico, veniamo dal cosmo e arriviamo sulla Terra per attuare con un processo di trasformazione e depurazione alchemica dell'energia per poi ritornare al tutto, con una coscienza differente. Vedo la fonte di Luce come un grande uovo alchemico.

Ho sognato molto in questo periodo ma spesso non riuscivo a ricordare nulla perché come se venissi da un sonno molto profondo. L'ultimo sogno, che segna la fine di questa quaterna è proprio giusto: “Sono su un set e devo girare l'ultima scena di un film ...” Carina l'allegoria del cinema, in fondo siamo fatti di immagini !!!!



Mi tuffo nel profondo dell'oceano delle forme,
sperando di trovare la perla perfetta di ciò che è senza forma.
Non veleggerò più di porto in porto
con questa mia imbarcazione logorata dalle intemperie.
Da lungo tempo sono trascorsi i giorni in cui il mio diletto era essere sbattuto sulle onde.
Ora sono ansioso di morire nell'immortale.
Nella sale delle udienze dell'abisso senza fondo,
dove risuona la musica di corde silenziose,
porterò l'arpa della mia vita.
L'accorderò alle note dell'eternità e,
quando avrà sospirato la sua ultima frase,
la deporrò silenziosa ai piedi del silente.

Tagore

DALLA DISCIPLINA ALL'ASCESI

Sette mesi difficili prima di ricevere l'Ascesi, in cui la macchina si ferma di colpo.

Molti sogni: terremoti, cambi di casa, day after.

Sento che in noi Maestri è stato depositato un seme. E' lì ora, presente alla Cuspide, che aspetta di essere riscaldato per germogliare.

Comprendo che con la Disciplina non ho trasformato la mia vita, ma che ho toccato, seppure per brevi attimi, le sponde dell'Oceano senza fine. Sembra che la Bibbia descriva questo punto come quello "dove non hai più un posto dove poggiare la testa". Hai toccato l'Oceano senza fine, ma sei sempre in mare, con conseguente instabilità.

Comprendo, non solo con la testa, che l'instabilità è nostra condizione permanente, che non c'è ancora un centro e che se non remo comunque la nave va alla deriva.

da Appunti di Psicologia di Silo :

Fin dall'inizio la vita si è manifestata in numerose forme. Molte specie, non essendosi adattate ad ambiente e circostanze nuove, sono scomparse. Gli esseri viventi hanno bisogni che trovano soddisfazione nel loro ambiente, il che, nell'ambiente naturale, si traduce in movimento e cambiamento continui. La relazione è instabile e squilibrata, provocando nell'organismo risposte che tendono a compensare tale squilibrio e poter così mantenere la struttura che, altrimenti, scomparirebbe bruscamente. Vediamo dunque la natura vivente dispiegarsi con un'ampia varietà di forme in un ambiente dalle caratteristiche numerose, diverse e mutevoli, con alla base semplici meccanismi di compensazione rispetto ad uno squilibrio che mette in pericolo la permanenza della struttura.

Nell'organismo, affinché questo possa sopravvivere, l'adattamento al cambiamento esterno implica anche un cambiamento interno. Quando tale cambiamento interno non si produce, gli esseri viventi iniziano a scomparire e la vita sceglie altre forme per continuare ad espandersi in modo crescente. In ambito vitale, il meccanismo di risposta come compensazione dello squilibrio è sempre presente, con maggiore o minor complessità secondo lo sviluppo di ciascuna specie. Questo compito di compensazione rispetto all'ambiente esterno, nonché rispetto alle carenze interne, va inteso come adattamento (e, nello specifico, come adattamento crescente) ed è l'unica maniera per assicurare la permanenza all'interno della dinamica dell'instabilità in movimento.

Bisogna lavorare molto per costruire il centro, per arrivare ad "essere" il centro, e un'ancora a portata di mano è sempre necessaria. Cerco di mantenere la Coscienza di sé e un lavoro almeno settimanale. Chiedo aiuto alle Guide.



ASCESI – dal 29 Gennaio 2011 al 18 Novembre 2016



Da questo punto in poi mi sono appoggiata sulla relazione con gli Stati Interni per sintetizzare. Ho notato dei cambi di stato precisi, in corrispondenza a fenomeni puntuali, con una trasformazione energetica e questo mi ha portata al relazionare gli stessi con gli stati interni. Mi hanno accompagnato, in punti precisi, sogni significativi ed un fenomeno auditivo (una voce in dormiveglia). Cercherò di **descrivere** il più possibile, rispettando, per quanto mi riesce, anche un andamento nel tempo.

L'Ascesi fu consegnata ad Attigliano il 29 Gennaio 2011



Nel Mandala il luogo dove pratici l'Ascesi lo colloco all'interno del cerchio centrale, fino ad arrivare al centro di esso. Un registro che ricordo con chiarezza è stato un atto intenzionale, **una decisione** quella di iniziare l'Ascesi. Non è stata una semplice conseguenza della Disciplina. E' stata piuttosto una domanda profonda sul Senso, sull'avanzamento e sulla direzione, un tagliare con alcune cose pendenti e poi una decisione, di togliere di nuovo gli ormeggi, come si direbbe in un viaggio in nave.

1° = dal 29 Gennaio 2011 all' 8 Gennaio 2013 (la via del Tentativo)

Faccio la **Pratica** in media una volta la settimana. Ma è solo una media e negli altri giorni sempre leggo qualcosa, oppure faccio una Richiesta o un Benessere.

Faccio precedere il lavoro da un relax, e un dialogo con la Guida, o le guide, sui temi del quotidiano perché non crei rumore e come aiuto per configurare meglio il Proposito.

La progressione nel lavoro è: Relax- Guida – Proposito- Ascesi

Il **Proposito** è in una frangia, ma risente un po' delle mie carenze.

Scrivo una preghiera che mi aiuti a lanciare il Proposito, e spesso nella giornata lo recito come mantra. (allegato 2). Continuo il contatto con le Guide; lo stesso Complemento diventa come una Guida, con cui dialogo. In un momento metto lo **Yoni-lingam** al centro della Cuspide. Lo trovo lì come una poderosa energia, a volte come un portale per altre dimensioni.

Faccio un ritiro di 10 giorni, ad Agosto 2011, ad Attigliano.

Arrivo a sentire la Cuspide incendiata di luce, che mi richiama il carbone nella fusione del bronzo. Il registro alla Cuspide è molto più forte quando, nell'arrivare lì, faccio come uno spostamento dal mio IO abituale ad un : IO SONO QUESTA ENERGIA, io sono la Luce, io sono la compassione, io sono gli altri, io sono la Grande Madre. Ho difficoltà a proiettarmi, ci provo ma non so mai se l'ho fatto.

In tutto il periodo c'è stato come un **ciclo che ripeteva le fasi della Disciplina**, ritornando spesso ad una seconda quaterna e poi una terza, ogni volta con uscita più rapida. Osservo come sono spesso persa dietro DIPENDENZA e DESIDERIO.

Comprendo maggiormente l'importanza dello Stile di Vita e delle azioni valide anche perché facendo l'Ascesi è come salire su una scala (*vedi S. Giovanni della Croce*). Non è lo stesso cadere da un primo piolo o dall'altro della scala. Ti fai più male.

Comprendo inoltre che l'investigazione è molto importante perché l'appercezione della ricerca è come se producesse una stimolazione degli gli archetipi di un inconscio collettivo, presenti in noi e attiva parti che dormono nel Profondo.

Quando faccio la Pratica e lavoro bene con la Coscienza di Sé sento di essere al centro tra: Mondo delle emozioni – Qui ed Ora (registro neutro) – Lo Spazio Sacro.

Decido così di rimettere al centro del lavoro i due testi fondamentali che avevamo da leggere nella Disciplina energetica: “Il segreto del Fiore d'oro” e “Aforismi di Patanjali”, uno sulla concentrazione e l'altro sulla Coscienza di Sé. Non sono testi semplici, così conviene leggerli e rileggerli, mi sono detta, finché non si incorporano. (allegato 2)

Molti sogni in questo primo periodo. Il **20 dicembre 2012** sogno : “Accudisco una tartaruga, la difendo ma in un momento resto sorpresa per quanto questa tartaruga sia cambiata. Dico: “era una tartaruga di plastica dura, un po’ gialla e ora è una tartaruga di merletto ricamato lilla.”

L’**8 gennaio 2013**, appena inizia un’imposizione in Saletta, **il mio corpo si accende come se avessi acceso una lampada**. Dal giorno dopo qualcosa cambia.



2° = dall’ 8 Gennaio al 18 Gennaio 2013 = (Dimora dell’Instabilità)

Una strana oscurità mi assale. Mi risulta difficile anche praticare. Allora invio energia a tutte le persone con cui ho attrito. Leggo, a questo proposito, anche la monografia di Pau Segado: “El pedido por el aparente enemigo”, molto utile al proposito. Inviare benessere mi fa molto bene. E così il 18 Gennaio 2013, durante una pratica si produce **una nuova “esplosione di luce”**. **Da quel momento tutto cambia.**

3° = dal 18 Gennaio 2013 al 6 Novembre 2013 (la Volubilità)

Inizia qualcosa di simile ad una 2° Quaterna ingigantita, con una Luna Nera fissa. Dentro di me è diventato buio totale. L'energia sento che c'è, ma è sopita. Niente più funziona. Mi sento sola, abbandonata e in qualche momento vivo una grande "disperazione". Faccio Richieste, ma niente funziona. Sembra che nessuno sia lì ad ascoltarmi.

Nonostante tutte le difficoltà, ho l'intuizione che questo fa parte del cammino. Sento il bisogno di pregare, vorrei saper pregare Dio, ma non so come fare. In un momento incontro una novena ad una delle Grandi Madri della nostra tradizione. Una novena che dura 9 giorni e si chiama "Novena della Madonna che scioglie i nodi". E i nodi di cui parla sono esattamente il "nodo biografico". Questa pratica è stata di molto aiuto. Mi ha tranquillizzata e mi ha fatto lavorare sul nodo biografico.

Da lì ho cominciato a leggere "L'Oscura notte" di S. Giovanni della Croce e "Il Castello interiore" di Santa Teresa d'Avila. Due mistici che descrivono così bene questa "oscura notte" che si manifesta prima del risveglio dello Spirito. Sono due testi pesanti ma descrivono situazioni molto affini alle nostre.

San Giovanni parla di una "notte Oscura dell'anima" e una "Oscura notte dello Spirito" che è ancora più pesante della prima. La prima è come una "purificazione dei sensi", un'aridità della parte sensitiva, della parte inferiore dell'anima.

Anche Teresa d'Avila, che parla delle sette mansioni come sette dimore dice, alla fine, che per poter accedere alla porta centrale, quella del Re, tutte le altre porte, le altre dimore (i sensi), devono essere chiuse.

San Giovanni descrive anche bene il fenomeno della luce, che quando arriva, *"procura piuttosto tenebre e afflizioni, che non provengono dalla luce stessa ma bensì dall'anima stessa che, illuminata istantaneamente, ora non può vedere prima se non ciò che le è più vicino, o meglio, ciò che le è dentro, cioè le sue tenebre e miserie, che prima non scorgeva perché non illuminata da quella luce soprannaturale"*.

Era proprio così, mi sentivo così misera. Quali opere avevo intrapreso in questa vita che non fossero azioni rivolte a soddisfare l'ego? Ti senti così indegno di accedere al Mistero. Tutto un giudizio emesso dalla mente. Ma la mente mente. E' un meccanismo di difesa, certo. Ma ti può portare nei più oscuri meandri, se non sei disposto a vedere.

Comincio così a vivere una sorta di isolamento sia nella comunicazione che nelle relazioni. In una meditazione sorge l'immagine di scrivere un libro, lo vedo, come è strutturato e tutto. Una notte che non posso dormire, il 3 febbraio 2013, inizio a scrivere il "Libro Ovale" (Racconti metà-fisici, prima del Risveglio). Per 5 mesi vivo da sola, in un'ispirazione continua, che mi salva. Da questo momento comincia a nascere l'idea del Noi, e del sentire

un'impulso verso il fatto che l'Ascesi debba terminare in Opere (*cosa che ritroverò in S.Teresa e di cui scriverò in seguito*).

Il **12 marzo 2013** sento **una Voce** in dormiveglia, che dice:

“Non seguite qualsiasi cosa, ma solo quelle cose in cui si vede un'idea di processo”.

Nonostante senta il cuore chiuso e poco stimolo sessuale, l'ispirazione è continua. L'energia c'è ma è come sopita. Dice Giovanni della Croce: *“E' un momento dove l'anima è ritirata e dove invece lo Spirito sta lavorando, in gran segreto”*. Mentre S. Teresa d'Avila dice: *“L'unica in questa fase è “affidarsi”, senza smettere l'orazione”*.

Faccio la **Pratica** in media 2 volte la settimana. Resisto in questa situazione difficile per molti mesi. La Luna Nera non mi abbandona mai, è sulla mia testa, sempre!!! Scrivo una preghiera che leggerò al mattino e per lanciare il Proposito (allegato 3).

Agosto 2013 vado al Sud India alla ricerca delle radici della mia Disciplina e con un desiderio, non molto manifesto, di cercare un'uscita da quest'Oscura Notte.

Visito decine e decine di templi. Intuisco oggi molto più delle pratiche a cui ho assistito. Molti erano riti in cui si andava “depurando” con il latte. La “depurazione”, quindi anche “purificazione” è un elemento che solo ora, dopo diversi anni comincia a lavorare in me. Lo stesso vale per il simbolo dello yoni-lingam, adorato lì in India come divinità, che solo oggi è emerso nel suo significato più profondo.



Ritorno comunque dall'India molto più stanca e con lo stesso stato interno, e questo dura fino al **6 Novembre 2013** quando mi sveglio di soprassalto sentendo di avere **un'elica di energia tra le mie gambe**, fuori, all'altezza della zona del sesso. Era talmente forte da sembrare fatta di materia. Mi spavento molto. **Da quel momento tutto cambia.**

4° = dal 7 Novembre 2013 a Novembre 2016 - (Spazio Aperto dell'Energia)

Il **14 Novembre 2013** sono in pieno Risveglio Energetico. Devo concentrarmi di nuovo per “**domare la tigre**”; lo faccio appoggiandomi molto sulla Coscienza di Sé. Ho ricevuto un nuovo Dono e da quel momento l'energia non si è mai più affievolita.

La Luna Nera però resta sulla mia testa e, anche se in un modo differente, non mi abbandona.

Leggo la 7° mansione di S.Teresa d'Avila, che parla del Matrimonio Spirituale:

“A questo tende il Matrimonio Spirituale: a produrre Opere ed Opere.... Ma più che a una magnificenza delle Opere il Signore guarda all'amore con cui si fanno”.

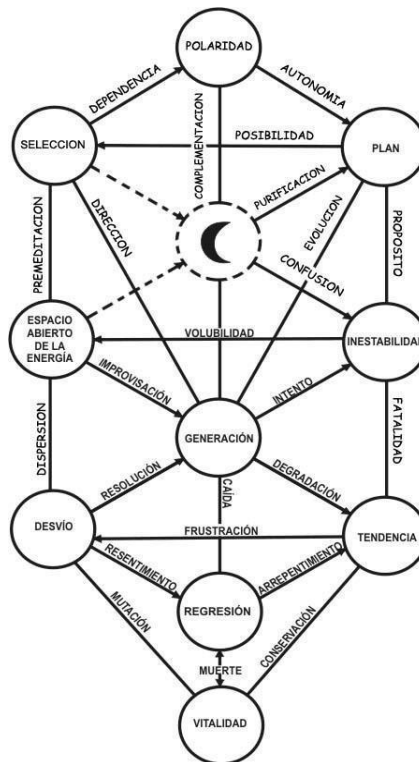
E poi: *“...questo stato dove la grazia, questa pace, non uscirà più. Se per brevi momenti si allontana, puoi ritornare ad essa, restane certa. E ancora: “questo sentire ancora la divisione tra anima superiore e inferiore. Dove nell'anima inferiore vedi che accadono cose ma puoi restare calma nella pace dell'anima superiore.”*

Da quel momento sorge dentro il bisogno di fare cose nel mondo: scrivo una sorta di Seminario / Spettacolo, e appoggio la formazione di vari gruppi a Napoli.

Il **15 dicembre 2013** sento **una Voce** in dormiveglia, che dice:
“Quando muovi la tua mano c'è un piano dietro che muove le fila”.

In quello spazio ti puoi spaventare per il paesaggio deserto e immenso e per il terrificante silenzio di quella notte trasfigurata da enormi stelle immobili. Lì, esattamente sopra la tua testa, vedrai inchiodata nel firmamento l'insinuante forma della Luna Nera... una strana luna in eclissi che si oppone esattamente al sole. Lì devi aspettare l'alba, paziente e con fede, perché se ti manterrai calmo niente di male ti potrà accadere.

Il registro, ad ogni modo, è totalmente differente dal come percepivo la Luna Nera nella 2° quaterna della Disciplina. Lì l'energia era sopita, qui invece è tanta; sei in presenza della “luna nera”, ma a partire da uno stato di grande energia e una strana accettazione della natura umana sottoposta al piano meccanico.



Sono tre anni che sono in questo punto e non riesco a ben individuare il “come” fare un salto. Si sono alternati anche momenti in cui non ho fatto la pratica per qualche mese, momenti in cui ho lavorato più assiduamente con l’ esperienze guidate (la Guida). Chissà quante volte in questi tre anni sono scesa per la “Confusione”, ritornando all’instabilità e poi di nuovo allo “Spazio aperto dell’energia”.

Ogni tanto la ferita del nodo riemerge con picchi più dolorosi. La osservo, so che è un’illusione, ma fa ancora un po’ male. Quando riesco, non faccio nulla, e come Ulisse mi lego al palo, aspettando che passi. In qualche caso in cui non sono riuscita, il contraccolpo della risposta sbagliata (che forse corrisponde a piccole improvvisazioni) è stata devastante. E dopo devi lavorare per ricentrarti e continuamente allineare Personalità e Proposito. Così è successo ad **Ottobre 2014** dove ristabilisco la rotta della nave: **“Il Profondo e il cambio sociale”**. Lo Stile di Vita e il fatto di compiere azioni valide assume un carattere di Necessità.

Comincio a sentire il bisogno di lavorare l’ascesi con altre persone, con cui interscambiare. In perfetto sincronismo, nel **Settembre 2015** si forma un gruppo di Ascesi ad Attigliano. Fortunatamente anche altri hanno avuto la stessa esigenza di un lavoro in comune. Capisco che a volte ci sentiamo tanto soli proprio perché ci sleghiamo, ci isoliamo dalle stesse persone care, che magari stanno facendo il tuo stesso lavoro. Non ci occupiamo dell’altro e alla fine non ci occupiamo nemmeno di noi.

In uno dei primi incontri di questo gruppo di Ascesi lavoriamo su un tema fondamentale: **“Ricordarsi di sé”**; è un passaggio importante verso la permanenza della **“Coscienza di sé”**. La via per Ricordare è quella della Creatività. Ognuno deve trovare il suo proprio modo per esprimerla. Quando sei creativo non sei solo, mai, il mondo intorno pulsa, vive e tu con lui.

Emerge un Proposito: “Stare bene io, far stare bene la gente e muovere verso la Rivoluzione che fin da piccola cercavo.” Tutto questo corrisponde al connettersi ad un sociale e ad un essere umano che soffre. Lancio un’attività sociale “Tamboreo e Voice per la Nonviolenza”. Sul piano interno quest’attività sento che corrisponde ad un ampliamento della Coscienza.

Il **2 Giugno 2016** **sento una Voce** in dormiveglia, che dice:
“La Mente sta spingendo per entrare e la mente oppone resistenza.
Questo è quello che sta succedendo a tutti gli esseri umani.”

Il **12 Giugno 2016** sorge in me questa idea: “voglio credere che stia nascendo un **nuovo essere umano**. Mi piace immaginare, come la stessa Scienza afferma, che la materia sta mutando e quindi anche noi che siamo materia stiamo mutando. Noi dobbiamo solo “accompagnare” il cambio. Inoltre il sistema ci vuole ipnotizzati!!! Meglio se decidiamo noi invece che cosa seguire e su cosa ci vogliamo ipnotizzare!!!! Meglio dirigere l’attenzione sul fatto che “un nuovo essere umano” sta nascendo, perché quello produrrà azioni. Esiste un Proposito comune che è il Risveglio dell’Umanità.”

E’ un momento di grande ispirazione. Sento di essere guidata da una forza, quasi un’entità, che mi parla dall’interno e mi dà una visione di processo. Sorgono dentro di me, da soli, gli elementi delle 4 discipline; sento che si esprime l’Alchimia, la Morfologia, comincio a disegnare forme, piramidi, la Mentale per tutta l’idea di Processo e l’Energetica, ovviamente. Questa forza-guida mi dice di non pensare al freno, il freno non esiste, lo produce la mente. Riesco a concentrare al massimo su un “fuoco”proposto. Ritrovo un filo conduttore nella mia storia personale, il motore che mi muove da quando avevo 20 anni.

Il **1 settembre 2016** sento di nuovo **una Voce** in dormiveglia che mi dice:
“ Quello che percepiamo è a partire da un livello di Coscienza.
Se modifichi il livello di Coscienza percepisci altro.”

Situazione attuale ad oggi = Gennaio 2016

Sono in un momento di sintesi e quella grande ispirazione è un po' sopita, non così la mia energia (che non è mia). La **Luna Nera** è sempre sulla mia testa e sento che mi sta svuotando- opera un Vuoto progressivo da tutte le illusioni, stanno cadendo una ad una. Operiamo sempre per compensazione e quando te ne rendi conto ti senti sempre più svuotato. Quali sarebbero quelle azioni che non vadano a compensare? Vedo tutto il tema della proiezione. E cosa potresti fare a riguardo? Niente. Solo osservare !!!

Come dicevo, sono tre anni che sono in questo punto. Certo, qualcosa opera all'interno. Preme una rinnovata domanda sul "come operare nel mondo". Non si smette di cercare indicazioni per il cambio sociale (allegato 4). Preme dentro di me oggi una rinnovata domanda su "come" produrre un salto. Sicuramente ha a che fare con un "cambio di logica"- un cambio della forma mentale che includa l'interessarsi maggiormente, con cuore aperto e sinceramente relazionato, al "processo umano".

Tutto questo incontra un limite e quel limite è dentro di me.

Vedremo nei prossimi mesi, sperando si amplifichi l'interscambio nella Scuola sui nostri temi. Qualcosa già sta succedendo e mi sono ritrovata nel confronto con racconti di esperienza di altri maestri, Alfonso Alcaide, Simone Casu, Fulvio e tantissimi altri, ed è stato questo il motivo che mi ha spinto a raccontare anche la mia esperienza.

So che l'ispirazione dal Profondo darà direzione, ma è necessario il **Silenzio** per ascoltare.



Se nella spianata riesci ad arrivare al giorno, sorgerà di fronte ai tuoi occhi il sole raggiante, che ti rivelerà per la prima volta la realtà. Allora vedrai che in tutto l'esistente vive un Piano.

Continua ... con fede

Allegati

Canto per ispirare il mondo

*Spinto dall'ardore del mio cuore di cinabro di liberare il mondo,
io non rifuggo dall'esprimere affetto e dal parlare troppo.*

*A mezzanotte, a mezzogiorno, e nelle ore intermedie, se riesci a render stabile il respiro,
la luce torna all'apertura originale, e tutte le funzioni psichiche sono tranquille.*

Emerge energia unificata della sorgente che produce il farmaco;

Lascia tutti gli oggetti, in modo che nulla ti occupi la mente;

*lo spazio cosmico è silenzioso, i segni sono scomparsi al passo dell'essenza e della vita,
dimentichi la coscienza concettuale.*

Dopo che la coscienza concettuale è dimenticata, vedi la realtà fondamentale.

Appare la perla che purifica l'acqua, misteriosa e insondabile;

lo schermo dei mali senza inizio è scomparso tutto d'un tratto.

La capitale di giada invia giù Un drappello di nove draghi; camminando nel cielo.

Sali fino alla porta del paradiso; dominando il vento e il lampo, fai rombare il tuono.

Immortalità e libertà

Maya- termine che si traduce con “illusione, illusione cosmica, miraggio, magia, divenire, irrealtà.

Una delle più grandi scoperte dell’India: quella della coscienza-testimone, della coscienza liberata dalle strutture psicofisiologiche e dal loro condizionamento temporale, la coscienza del “liberato”, cioè di colui che è riuscito a liberarsi dalla temporalità e perciò a conoscere la vera, indicibile realtà.

Lo spirito non è che “spettatore”.

Io credo di soffrire, *io* credo di essere asservito, *io* desidero la liberazione.

Nel momento in cui io comprendo- essendomi “risvegliato”- che questo “me” è un prodotto della materia (*prakty*), comprendo anche che tutta l’esistenza è stata soltanto una catena di momenti dolorosi e che il vero spirito “contemplava impassibile” il dramma della “personalità”.

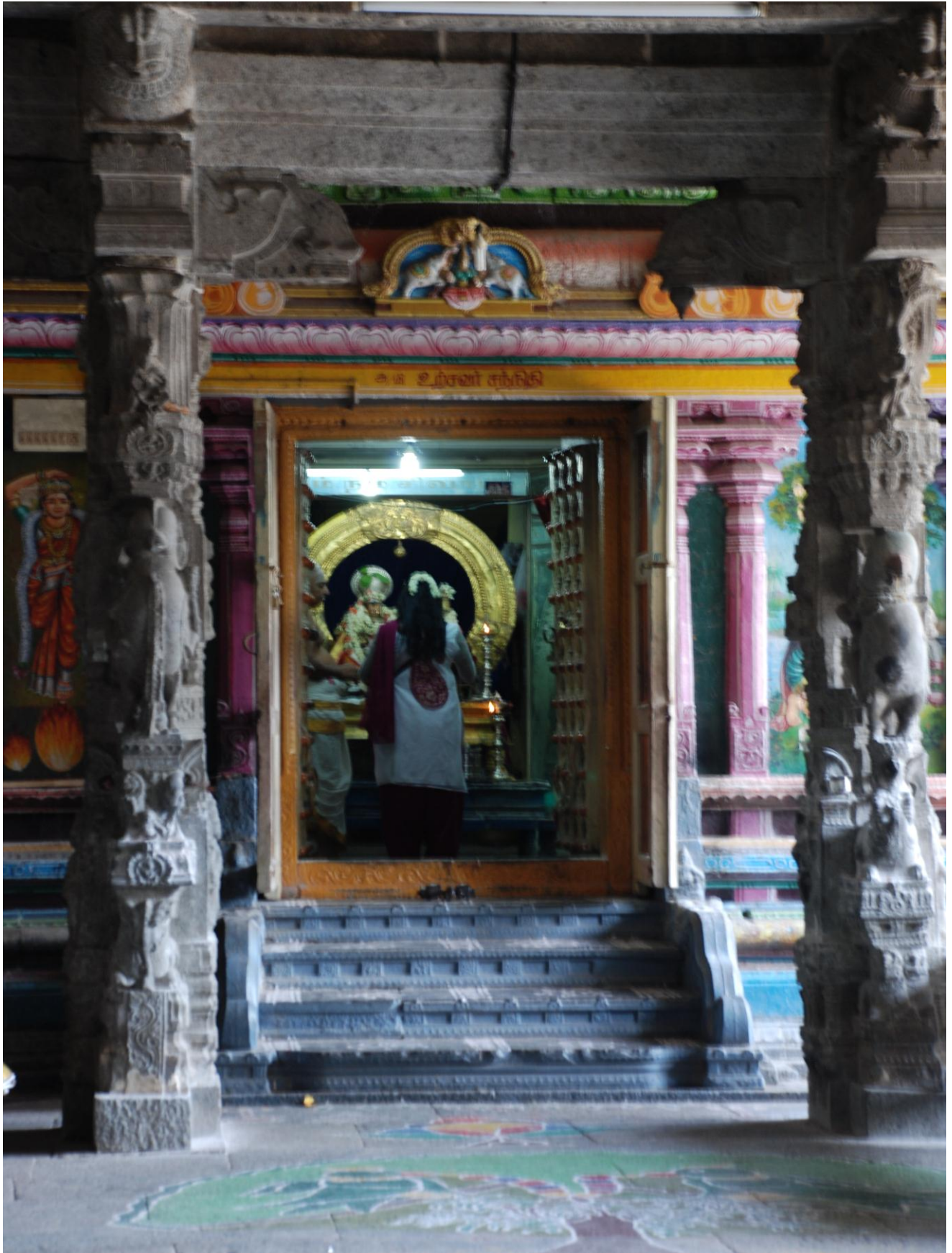
La personalità umana non esiste come elemento ultimo; essa non è che una sintesi delle esperienze psicomentali, e si distrugge, cioè cessa di agire, quando la rivelazione è un fatto compiuto. Simile in questo a tutte le creazioni della sostanza cosmica (*prakty*), la personalità umana (*asmita*) agiva in vista del “risveglio”; è perciò che , una volta realizzata la liberazione, essa diventa inutile.

L’uomo è incapace di accedere direttamente alla Verità; gli occorre dunque “risalire la corrente” e, per questo, partire dalle esperienze fondamentali e specifiche della sua condizione decaduta, vale a dire delle sorgenti stesse della sua vita.

Ecco perché il “rito vivente” assume una funzione decisiva nel *sadhana* tantrico; ecco perché il “cuore” e la “sessualità” servono da veicoli per accedere alla trascendenza. La liberazione non si può ottenere se non partendo dal corpo, è importante avere un corpo sano e forte.

Non agire, dunque , se non spogliandoti di qualsiasi attaccamento.

Mircea Eliade, “Lo Yoga, Immortalità e libertà”



Ishwara

Il reale sperimentatore e conoscitore è l'anima e non la mente.

Quest'ultima, benché più elevata e sottile del corpo, non è altro che uno strumento adoperato dall'anima per acquisire delle esperienze, nella stessa maniera in cui un astronomo adopera il suo telescopio per ottenere delle informazioni sui cieli.

La mente è modificata da tutti gli oggetti o soggetti che le si sono presentati o verso i quali è rivolta; per questo è paragonata all'acqua, a motivo della sua capacità di adattarsi alla forma di qualsiasi modello.

Mentre si modella in tal modo sull'oggetto, nello stesso tempo riflette tale oggetto e le sue proprietà, sull'anima. Oppure, fissando il pensiero su di un soggetto privo di qualità passionali, quale ad esempio un soggetto idealmente puro, si può trovare in ciò tale mezzo.

C'è una lotta costante tra il sé inferiore ed il Sé Superiore.

Le illusioni della materia intraprendono di continuo una guerra senza tregua contro l'Anima, tendendo sempre a trascinare verso il basso i principi interiori i quali, essendo situati in posizione mediana tra il superiore e l'inferiore, sono capaci di raggiungere sia la salvezza che la dannazione.

Ishwara, lo spirito dell'uomo, non è toccato dalle afflizioni, dalle azioni, dai frutti delle azioni o dai desideri, e che quando un fermo atteggiamento è assunto allo scopo di raggiungere l'unione con lo spirito attraverso la concentrazione, esso viene in aiuto del Sé inferiore e lo eleva gradualmente a dei piani superiori.

Perché sia possibile accettare tutto ciò che procede, è necessario ammettere l'esistenza, l'utilizzazione e la funzione di un mezzo eterico che compenetra tutte le cose, chiamato Luce Astrale, o *Akasa* dagli Indù. Esso è, per così dire, la superficie sensibile sulla quale sono incise tutte le azioni umane, tutti gli oggetti, i pensieri e le situazioni. Lo stato di meditazione astratta è raggiunto rapidamente dall'individuo animato da *un'energia indomabile*. E' solamente per lo scopo dell'anima che l'Universo esiste.

Ishwara, il “**testimone e lo spettatore**”, rimane impassibile, attraverso tutti i cambiamenti ai quali la mente e l'anima sono sottoposti. Ishwara è l'anima spirituale.

William Quan Judge Prefazione a Gli Aforismi dello Yoga di Patanjali



Allegato 1

Sulla seconda quaterna

1° quaterna: Generazione Energetica (tracciamo nuove tracce energetiche)

2° quaterna: Consolidazione Energetica

3° quaterna: Disposizione Energetica

Corrispondenze nella 2° a q.

Nella D. Materiale: Morte e oscurità (sale rosso, attraverso acidi e fuoco, non reagisce, è morto, pronto per ricevere un nuovo spirito)

Nella Mentale: La determinazione (nella memoria, nei sensi, nella coscienza)

Nella Formale: il Vuoto Interno.

Nella Energetica: Consolidazione Energetica (consolidiamo le tracce e questo produce dissoluzione di credenze ed idee, perdita di direzione, crisi esistenziale).

Abbiamo bisogno di destabilizzare la cosa psicologica, ma allo stesso tempo il mio sostegno è il Lavoro.

Aumentando carica, c'è bisogno di aumentare la capacità di resistenza, di sopportazione e non improvvisare. Non mi succede nulla, rimango lì dove non mi succede nulla.

E' la Luna Nera.

Abbiamo bisogno di sostenerci sui registri di consolidazione energetica di fronte alla incertezza generale.

Abbiamo bisogno di una Forte Determinazione in questa sorte di vuoto.

Se ne esce uscendo dalla 2° quaterna.

Cambi interni, cambi di abitudini, cambi chimici, cambi di interessi.

I plessi sono centri nervosi legati a ghiandole, ai sensi chimici.

Uno può rimanere saturato dalla routine e non mancano i pensieri sulla morte.

Succede in tutte le discipline, grazie alla routine quotidiana.

In questi giorni cercheremo di comprendere cosa succede.

Posso sopportare più energia ed è il corpo che me lo dice (stanchezza, malattia, possono essere organici se si protraggono):

La 2° quaterna è la base della 3°, cominciamo ad avere padronanza del sesso, dilazionando i tempi di scarica, fino a quando c'è alterazione (a differenza della 1° in cui si punta a scaricare e ottimizzare la carica).

Allegato 2

Il segreto del fiore d'oro

Gli uomini creano il corpo per mezzo dell'attenzione. Il corpo non è soltanto il corpo fisico, poiché in esso c'è un'anima inferiore. L'anima inferiore collabora in collegamento con la coscienza. C'è poi l'anima superiore, che è dove si cela lo spirito. L'anima superiore risiede negli occhi durante il giorno e alberga nel fegato la notte. Volgere interiormente la luce è il segreto per dissolvere l'oscurità e dominare l'anima inferiore. Il respiro è la nostra stessa mente; la nostra stessa mente fa il respiro. Nel momento in cui la mente si muove, si produce energia. Fondamentalmente l'energia è un'emanazione della mente. Quando la mente è pura, quello è l'elisir; quando la mente è vuota quella è la medicina.

Quando la mente non si attacca a nulla, si dice che è pura; quando la mente non trattiene niente in sé, si dice che è vuota. Se il vuoto viene visto come il vuoto, esso non è ancora il vuoto. Quando è vuoto senza la coscienza del vuoto, solo allora si chiama veramente vuoto. Se oggi è “il drago e la tigre”, domani “l'acqua e il fuoco”, in ultimo saranno solo illusioni. La vera ancora di salvezza va cercata all'interno del reale. Dove cercare l'assoluto? Lo si deve cercare attraverso il temporale. Solo quando vedrai la mente, scoprirai che le radici sono senza sostanza e proverai così un senso di libertà dai fenomeni, rimanendo però in grado di entrare nella loro sfera.

Come puoi trovare la purezza nella mente? Si tratta semplicemente di cercare la purezza nel cuore dell'impurità. Solo quando scopri segni di impurità nel cuore della purezza, hai trovato finalmente la purezza.

Il Buddha ha detto: “Fissa la mente su un punto e potrai fare ogni cosa”.

Se la mente tende a vagare disordinatamente, tu unificala con il respiro; se il respiro tende a diventare rozzo e aspro, usa la mente per renderlo sottile.

Quando siedi, abbassa le palpebre e stabilisci un punto di riferimento. Quindi lascia andare. Non dovresti permettere al tuo respiro di essere concretamente udibile; ascoltate solamente il suo silenzio. Se c'è suono, ti fermi al grossolano e non penetri il sottile. Alla fine, dopo lungo tempo, tutt'a un tratto anche il sottile si fermerà e comparirà il vero respiro; allora la sostanza della mente diventerà percettibile e stimolerà l'energia.

*Liberato in tal modo, dicono i taoisti, l'individuo cosciente, anziché essere prigioniero della creazione, diviene un “collaboratore della creazione”. **Stabilisci prima una salda presa nelle attività quotidiane all'interno della società. Allora soltanto potrai coltivare la realtà e comprenderne l'essenza.** Gli splendori dei cieli più alti e le meraviglie dei regni più sublimi sono tutti all'interno del cuore: è lì che lo spirito assolutamente aperto e cosciente si concentra.*

Lu Tung-pin , Il segreto del fiore d'ora- il libro cinese della vita-

Allegato 3

Portare la luce

Tu, che sei la Luce della Conoscenza,
insegnami a vedere la Tua presenza in Uno e in Tutto,
in me e fuori di me.

Ricordami la coerenza dell'azione valida,
quell'azione che rende integri
perché unisce Forza, Bontà e Saggezza.

Risveglio il mio amante addormentato,
ma Tu ricordami di Domare la Tigre,
unendo il Cielo alla Terra.

Insegnami a coltivare la Compassione,
perché da questo piano non si esce.

Insegnami a vivere nel Silenzio della mente,
accettando gli eventi come il meglio per me,
QUI ed ORA, fonte di insegnamento.
E se emergono ricordi, Tu mostrati attraverso essi.
E se emergono Passioni, Tu mostrati attraverso esse.
E se emerge la Forza, quella Forza non è mia,
Tu mostrati attraverso essa.

Tu, che sei la Luce della Conoscenza,
accompagnami a svelare ciò che in me è immortale:
il Nirvana,
la Comunione con il Tutto,
il massimo della comprensione e il massimo dell'amore.

Sostienimi, fragile creatura,
affinchè io possa compiere con il mio Destino.
Sostienimi, fragile creatura,
affinchè io possa contribuire al cambio di livello dell'essere umano.
Sostienimi, fragile creatura,
affinchè io possa sostenere altri,
Messaggera di Luce e Chiarezza.

Un adattamento della preghiera gnostica della Disciplina Mentale

Non si smette di cercare indicazioni per il cambio sociale.

dal Rapporto Tokarev, Aconcagua, 10 giugno 1978.

Entrò di nuovo nella caverna, prese il quaderno e si mise a scrivere alla luce gialla della lampada.

Aveva capito: si trattava del lancio di un missile mentale poco prima che scoppiasse la follia collettiva!

Un proiettile capace di deviare il corso della storia di pochi gradi, pochi, ma sufficienti per evitare la catastrofe planetaria.

Sarebbero esplose scrissi in tutti i campi, ma l'essere umano sarebbe sfuggito alla follia e avrebbe di nuovo preso in mano le redini del suo cammino ascendente. Essi conoscevano il futuro, ma questo non era sufficiente per produrre una deviazione della storia.

Era chiaro che avevano bisogno di cambiare il punto di vista dei grandi della terra e di disporre di quanto necessario per effettuare il loro lancio su grande scala. Il loro modo di procedere gli rimaneva ancora oscuro, chissà, forse credevano di influire sui cervelli delle persone che avevano il potere di decidere.

Yuri tirò una riga a mò di conclusione e chiuse il quaderno.



- Come mi rallegro ascoltarla, signora Walker. Come mi rallegro! Ma mi dica, in quale momento tutto è cominciato a cambiare?... Quando ci siamo resi conto che esistevamo e che, quindi, esistevano anche gli altri? Adesso so che esisto, che sciocchezza! Non è vero, signora Walker?

- Non è affatto una sciocchezza. Io esisto perché lei esiste e viceversa. Questa è la realtà, tutto il resto è una sciocchezza. Credo che i ragazzi di... come si chiamava? Qualcosa di simile a "L'Intelligenza Lenta"? - Il Comitato per la Difesa del Sistema Nervoso Debole. Nessuno li ricorda, per questo ho dedicato loro dei versi. - Sì, sì. Bene, i ragazzi si sono dati da fare per mettere le cose in chiaro. In verità non so come abbiano fatto ma lo hanno fatto. Altrimenti ci saremmo trasformati in formiche od in api od in *trifinus melancolicus*! Non ci saremmo accorti di niente. Almeno per un po' di tempo; forse noi non avremmo vissuto quello che stiamo vivendo. Mi dispiace solo per Clotilde e Damián e per tanti altri che non sono riusciti a vedere il cambiamento. Erano davvero disperati e la cosa più grave è che non sapevano perché. Ma guardiamo al futuro.

- E' così, è così. Tutta l'organizzazione sociale, se possiamo chiamarla così, sta crollando. In così poco tempo si è completamente sfaldata. E' incredibile! Ma questa è una crisi che vale la pena di essere vissuta. Alcuni si spaventano perché credono che perderanno qualcosa, ma che cosa potranno perdere? Proprio adesso stiamo dando forma ad una società nuova. E quando avremo sistemato per bene la nostra casa, faremo un nuovo balzo in avanti. Allora sì che potremo dedicarci alle colonie planetarie, alle galassie ed all'immortalità. Non mi preoccupa il fatto che in futuro potremo commettere qualche nuova sciocchezza perché ormai saremo cresciuti e, a quel che sembra, la nostra specie riesce a cavarsela proprio nei momenti più difficili. - Hanno cominciato con i programmi dello spazio virtuale. Li hanno montati in modo tale che tutti hanno voluto mettersi a giocare e così ben presto le persone si sono rese conto di non essere delle figure piatte ritagliate. Si sono resi conto di esistere. I ragazzi sono stati il fermento di qualcosa che sicuramente doveva accadere, altrimenti non si spiegherebbe la rapidità della cosa. La gente ha preso tutto nelle proprie mani, era ora! La conclusione della storia è stata spettacolare, perché l'ottantacinque per cento della popolazione mondiale ha sognato o ha visto il leone alato ed ha anche sentito le parole del visitatore che tornava nel suo mondo. Io l'ho visto, e lei? - Io l'ho sognato. - E' la stessa cosa... Visto che questa è la prima volta che parliamo, le sembrerà troppo se le chiedo un grande favore? - Su, avanti, signora Walker. Stiamo vivendo in un mondo nuovo ed ancora facciamo fatica a trovare modi più aperti di comunicazione. - Mi leggerebbe le sue poesie? Immagino che siano inefficienti, arbitrarie e, soprattutto, confortanti. - Proprio così, signora Walker. Sono inefficienti e confortanti. Gliel leggerò, quando lei vorrà. Le auguro una bellissima giornata.

F I N E