

SIGNA HOMINIS nr. 60

5984

alla Ob. della
Gran Loggia Svizzera Alpina

I testi di autori esterni alla Loggia sono stati debitamente autorizzati, per la pubblicazione interna che esclude fini di lucro. La Signa Hominis si riserva il diritto di proprietà intellettuale per tutti i testi, firmati o non firmati, dei suoi membri ne vieta la pubblicazione e, comunque, l'uso senza preventiva autorizzazione scritta

Editore
Signa Hominis
Lugano

www.signahominis.ch

Ouroboros

Ουροβορος

Nr. 9, Aprile 6004



Periodico edito dalla R.L. Signa Hominis nr. 60 all'Or. di Lugano per tutti i suoi membri e per chiunque altro desideri condividere lo sforzo di migliorare la condizione umana attraverso la trasformazione di sé stesso con lo studio e la riflessione sulla Tradizione Iniziatica Universale

Cos'è la CONOSCENZA ?¹

E' ciò che può essere acquisito soltanto da colui che ha la capacità di comprenderla ed assimilarla.

Conoscenza nel mondo profano ovvero di rappresentazione:

quando, da insegnante universitario, tengo le mie lezioni espongo concetti e tecniche in ugual maniera e con le stesse parole mi rivolgo ad un gruppo di persone. Se gli studenti sono venti, ciò che io dico viene recepito in venti diverse maniere; eppure io e ciò che insegno siamo uguali per tutti e venti. Questo è dovuto al fatto che la capacità di "capire" dipende da un quid interiore che è diverso per ogni uditore: chi non ha la capacità di "capire" oggi, non la "capirà" neanche domani, a meno che non cambi il suo modo di intendere, ossia quel quid interiore, ossia sé stesso.

Conoscenza Iniziatica: immagina di star salendo, gradino per gradino, una scala; ogni gradino rappresenta un tuo nuovo stato d'essere interiore ovvero un grado di "coscienza" diverso perché evoluto. Se, ad ogni gradino, ti riproponi sempre le stesse domande che ti eri posto sul gradino inferiore, le risposte, pur essendo sempre uguale l'argomento trattato, saranno diverse perché diverso è il grado di coscienza interiore.

¹ *Il Testo riportato in seguito è stato estratto da un manoscritto del fratello A.P. per suo figlio al quale vorrebbe trasferire quanto possibile della sua esperienza: Lo fa lasciandogli uno scritto che forse sarà letto dopo la sua scomparsa. Si trascrive anche la dedica :*

A mio Figlio N.....

Tesoro mio carissimo:

ho scritto per te questo tentativo di decodificazione della

Via Alchemica .

Te lo dedico con tanto, tanto amore.

A sei anni chiedevi:

**“ Mamma, quando tornerò a vivere avrò ancora te come
mamma, vero?”**

“ Mamma, quante vite ha un uomo?”

“ Quando si muore, dove si va ?”

In cielo, tesoro !

“ Ma, al di là del confine del cielo cosa c' è ?”

Tuo Padre

A questo proposito, anche se ti può sembrare strano, debbo dirti subito che, né io né nessun altro, saremo mai in grado di aumentare quello che già conosci in quanto, per una legge naturale ben superiore a noi stessi, ognuno è già saturo di quella conoscenza che può contenere. A meno che, tu non cambi il tuo essere interiore ovvero diventi diversamente cosciente.

Per arrivare a nuove conoscenze, bisogna, per prima cosa, cambiare il proprio essere; perché è solo trasformandosi interiormente, ossia cambiando il nostro "Essere Interiore", che potremo divenire in grado di comprendere in modo diverso quello che oggi comprendiamo e di conseguenza, acquisire nuove conoscenze; altrimenti non faremo altro che imbottirci di parole di cui, non conosciamo e talvolta falsiamo il Vero Significato.

Ti ripeto lo stesso concetto con un paragone. E' importante perché, se non ti do la chiave per aprire questa prima porta, che è la più semplice ma, forse, la più importante, finirai con il perdere tempo senza arrivare a niente.

Paragonati ad un bicchiere colmo d'acqua dalla capacità di un quarto di litro e paragona la conoscenza, che tu ora già possiedi, all'acqua che questo bicchiere contiene.

Quanta acqua può contenere questo bicchiere? Solo 250 cmc, e se tu vorrai farne entrare di più, non potrai.

Lo stesso avviene anche per te; la tua capacità interiore ti permette di avere quella quantità di conoscenza che essa può contenere.

Di più è impossibile; a meno che, s'intende, tu non aumenti la tua capacità interiore, ovvero, che tu diventi un bicchiere da 500 cmc, poi da 1000 cmc e sempre di più.

Questo è possibile, è difficile, è faticoso e pericoloso.

Io, figlio mio, vorrei insegnarti il Metodo.

Perché tu possa renderti conto di quanto sia impegnativa la strada che ti propongo, ti racconterò un aneddoto:

Stava un tempo, in riva al fiume, un Saggio che tutti rispettavano e riconoscevano per tale. Un giovane, desideroso di divenire anch'esso Saggio, gli si avvicinò e disse:

" Padre, indicami la strada perché anch'io possa divenire Saggio".

Ma il Saggio non rispondeva, tanto che il giovane, sgomento ma tenace, si presentava tutti i giorni a postulare la stessa richiesta.

Il Saggio, vedendo che il giovane era sincero decise di aiutarlo.

"Vieni con me" disse, e lo condusse al fiume.

Qui giunto e preso con forza, lo immerse sott'acqua e ve lo costrinse con decisione.

Quando il giovane smise di dibattersi, ovvero, stava per annegare, il Saggio lo trasse fuori dall'acqua, lo rianimò e gli chiese: "Quando eri sotto le acque, cos'era che desideravi sopra ogni cosa?"

Il giovane rispose: "Respirare".

"Ecco, ora hai capito come potrai divenire Saggio! Dovrai desiderarlo con tutto te stesso, con la stessa intensità, volontà, decisione, determinazione e disperazione che provavi quando stavi per annegare e volevi respirare".

Torniamo a noi.

Prima di tutto devi prendere coscienza di te stesso e del tuo profondo stato d'ignoranza, cioè, mancanza di "presente stato di coscienza".

La prima cosa che devi fare è guardare te stesso, vedere in quale modo potresti trasformarti, secondo l'esempio che ti ho fatto, da un bicchiere da 250 cmc ad uno da mezzo litro.

Può riuscire d'aiuto, in questa ricerca, paragonare te stesso ad una macchina e di conseguenza trarre la conclusione che non si può modificare-migliorare una macchina se non la si conosce, se non si sa come è fatta. Per saperlo, non devi far altro che guardarla, osservarla attentamente, studiarla.

Dividi te stesso, idealmente, in più parti:

la parte biologica inconscia

quella istintiva

quella motoria

quella mentale

Vedrai che, chi più chi meno, siamo tutti convinti (vedremo poi se a torto o ragione) che l'uomo può fare ben poco di sua spontanea volontà e che gli avvenimenti che compongono la sua vita, più che essere da lui compiuti e voluti, sono fatti che accadono e che lui subisce illudendosi, per una provvidenziale legge di natura, che essi siano l'espressione della sua volontà.

Se ci studiamo bene, vedremo che godiamo di una limitatissima libertà solo nella nostra parte mentale o intellettuale che dir si voglia.

Perché quelle, anch'esse limitatissime, libertà della nostra parte motoria non possiamo certo sfruttarle ai nostri fini: non è correndo o nuotando che si può accrescere la nostra interiorità e quindi possibilità di conoscenza.

Stabilito che è solo sulla nostra mente, sul nostro pensiero, e più precisamente sulla nostra attenzione, che possiamo esercitare un certo potere, dobbiamo constatare che anche questa poca libertà è condizionata al punto d'essere quasi paralizzata.

La natura, forse per renderci più sopportabile questa vita, ci ha elargito della possibilità di automatizzare i nostri pensieri, in modo da poter compiere certe azioni, anche complicatissime, senza bisogno che il cervello elabori pensieri coscienti.

Come avviene?

Dopo aver imparato abbastanza bene, mediante la ripetizione, un certo movimento, esso, sfuggendo al pensiero cosciente, e, forse appunto per questo, acquisisce scioltezza e sicurezza e viene eseguito in modo completamente automatico senza richiedere la nostra attenzione e senza che ce ne accorgiamo.

Per esempio: i bambini possono resistere ore ed ore a giocare vivacemente senza stancarsi. Perché immedesimati nel gioco, mentre si stancano subito di studiare specie se la materia è loro ostica e non possono, per antipatia, immedesimarsi.

D'altra parte, se un bambino è appassionato alla lettura può leggere, senza stancarsi, per ore, come fosse un gioco.

La stessa cosa possiamo vederla in noi stessi che guidiamo, per ore, senza sentirci particolarmente stanchi. Ti immagini come ci ridurremmo se guidassimo senza automatismo e con la massima attenzione?

Sia il bambino che gioca, sia noi che guidiamo siamo però consapevoli di giocare o di guidare l'auto in una certa direzione, cioè, di andare dove vogliamo noi e non in un'altro posto.

Mentre guidiamo, eseguiamo movimenti con un automatismo di tale intensità che li compiamo senza renderci conto.

Ciò che non sempre avviene per le azioni guidate dal "nostro pensiero automatico", avviene, purtroppo, sempre col nostro "pensiero

meccanico".

Cosa intendo per "Pensiero Meccanico"?

Intendo dire che noi non siamo coscienti e padroni del nostro pensiero e, quando lo siamo, possiamo esserlo solo per qualche breve istante.

Se fossimo padroni o potessimo comandarlo e dirigerlo, potremmo dirgli: "pensa a questo, pensa a quello" oppure "stai fermo".

Ma sai bene che questo non ti é possibile.

Si é soliti giustificare queste nostre impossibilit  dicendo: "Associazione di idee" e si crede che ci sia congeniale, mentre, invece, non é altro che l'effetto di una causa da noi provocata.

Questo stato si chiama Immedesimazione.

Che cos'  l'Immedesimazione?

Tutti hanno una certa idea di che cosa essa sia, ma ben pochi sanno che, mentre ci siamo immersi, la nostra coscienza, il nostro "io" si attenua sino al punto da sparire quasi del tutto.

Ti ho detto prima, che uno dei tuoi primi passi deve essere quello di osservare la macchina umana.

Facciamolo insieme: osserviamo, per esempio, cosa succede quando siamo a teatro.

Per un'ora o pi  siamo completamente immedesimati nella vicenda che si svolge sul palco. La nostra coscienza, ovvero la "coscienza di essere noi", il nostro "io" viene quasi completamente dimenticata.

Ci interessiamo, piangiamo, ci emozioniamo perch  "diventiamo" i personaggi che vediamo e ne viviamo la vita. Non ci rendiamo conto di tale perdita di coscienza perch  ci siamo abituati e perch , essendo immedesimati, ci riesce difficile osservarci.

Il meccanismo della Immedesimazione inizia con l'ATTENZIONE.

Questa, essendo una forza intellettuale, richiede il consumo di una certa quantit  di energia che le viene fornita dal nostro cosciente sforzo mentale.

Ne consegue che, l'attenzione pu  essere da noi controllata, appunto, mediante quello sforzo mentale che essa richiede e dal quale dipende.

Succede, perch , che l'attenzione pu  essere rivolta verso un contenuto che piace molto, uno che piace meno o per niente.

Nel secondo caso, trattandosi di cosa che non la interessa, l'attenzione  

portata istintivamente a volgersi altrove; ma, pu  darsi, che la nostra volont , per un motivo qualsiasi, voglia che essa resti focalizzata su un certo argomento o lavoro, e affin  che essa resti vigile e costante dobbiamo consumare una certa quantit  di energia.

Nel primo caso, quando l'attenzione si volge verso un contenuto che le piace, viene mantenuto a fuoco sullo stesso dal piacere che esso le procura e perch  non richiede pi  la quantit  di energia che, nel secondo caso, il nostro sforzo mentale le forniva.

Non essendoci pi  bisogno di tanta energia, cessa anche il nostro sforzo mentale di produrla e, cessando questi, cessa anche il controllo sull'attenzione la quale, ormai incontrollata e libera, diverr  Immaginazione e da questa a passare meccanicamente alla Immedesimazione il passo   breve.

Immaginazione

L'immaginazione   sempre meccanica.

Tant'  vero che quando non lo  , non si chiama cos  e meglio si definisce altrimenti: riflessione, pensiero cosciente etc.

Se la immaginazione   sempre meccanica, lo   ancor di pi  la immedesimazione che da essa deriva per riflesso incosciente.

Adesso che abbiamo visto come l'attenzione possa cadere nell'immaginazione, vediamo il meccanismo per cui noi ci immedesimiamo nelle nostre idee.

Quando un qualsiasi stimolo, generato dai sensi o da qualcos'altro, giunge alla corteccia cerebrale, questa riceve, registra, misura, controlla e, mediante un complicato processo chimico-elettrico che coinvolge altre parti dell'encefalo, reagisce emettendo onde-pensiero nelle quali noi ci immedesimiamo, assumiamo come "nostri pensieri", mentre, in realt , sono il prodotto del processo sopra descritto.

Per lo stesso processo per cui l'attenzione si trasforma in immedesimazione, la immedesimazione si con-fonde ed identifica nelle onde-pensiero o idee che l'encefalo emette, proprio perch  le cellule dell'encefalo sono le nostre stesse cellule, contengono gli stessi geni, ci sono, dunque con-geniali.

..... omissis

In ogni modo, a me preme che tu abbia capito in cosa consiste " *et hoc sufficit*".

Prima di passare ad altro, vorrei evidenziarti la più spettacolare delle immedesimazioni, quella che si sviluppa quando ci lasciamo prendere dall'ira, dalla rabbia, dal risentimento, da una preoccupazione morbosa, da una smania irresistibile....

Queste immedesimazioni si distinguono dalle altre perché, sotto la loro influenza, compiamo atti di cui, dopo, ci pentiamo amaramente, e ciò fa sì che, sempre dopo, ci rendiamo conto di esserci immedesimati.

Delle altre immedesimazioni, invece, non ci accorgiamo perché per "conoscere" bisogna essere in due: il conoscente ed il conosciuto.

Siccome, quando siamo immedesimati-identificati, il conoscente ed il conosciuto sono una cosa sola, ci troviamo nella stessa situazione dell'occhio, che pur essendo l'organo della vista, non può vedere se stesso.

Da quanto ti ho detto, fin qui, risulta che sei una "macchina", ma una macchina quasi totalmente automatica, di cui sei poco cosciente perché ti sei immedesimato in essa.

Ora, potresti obiettare che le mie osservazioni sull'attenzione, sul pensiero, sull'automatismo e sulla immedesimazione sono, si interessanti, anche se difficili da controllarsi, ma che comunque, tu non sei del tutto convinto perché ti senti un essere umano conscio, sveglio, pieno di volontà e di determinazione, quindi tutt'altro che una macchina automatica.

E' giusto, in quanto dipende dal fatto che noi tutti, non solo tu, agiamo, pensiamo e parliamo come se conoscessimo chi siamo, senza tener conto che si tratta di una presunzione che origina la cattiva abitudine di mentire a noi stessi. Per te non é vero !

Allora dà una occhiata retrospettiva alla tua vita; anno dopo anno : quante cose hai fatto , e che non avresti fatto, se tu fossi stato consapevole ?

Questo é il momento di mettere a punto due fatti:

Primo: prendi la mia esposizione "*cum grano salis*".

La mia esposizione é finalizzata alla esposizione ed alla evidenziazione della meccanicità e la immedesimazione dell'essere umano (in qualcosa che é fuori di se stesso e che non é se stesso). Quindi tende a diventare

unilaterale nella sua dimostrazione e deve essere presa in modo relativo e non assoluto.

Ricordati sempre che la parola é una convenzione che, appunto perché tale, non esprime perfettamente le idee, ma enuncia semplicemente dei concetti che devono essere interpretati nel loro contesto non escludendo la personalità psicologica di chi espone.

Secondo: " Il diavolo non é tanto brutto come lo si dipinge". Infatti, benché riconfermo quanto detto sulla meccanicità e sulla immedesimazione dell'uomo, in questi c'è la possibilità di sfuggire a questa schiavitù attraverso la consapevolezza. Consapevolezza di questa schiavitù.

La maggior parte delle persone, se interrogate se consapevoli o meno di questa schiavitù, rispondono: " Ma certo che sono consapevole" ed in effetti, in quel momento lo sono. Ma nel momento successivo cessano di ricordarselo ed allora non lo sono più.

Consapevolezza

Essere consapevoli significa "ESSERE CONSCIO".

L'essere conscio richiede un notevole dispendio di energia, a tal punto che l'energia mentale di cui normalmente disponiamo, non permette di restare consci per lungo tempo.

Perché tale limitazione ?

Nel mondo biologico prevale la legge del "massimo effetto con il minimo sforzo" che tende a fare la maggior economia possibile di tutto, energia inclusa.

Lo stato di veglia, se trascorso in piena coscienza, richiederebbe troppo lavoro dagli organi preposti a produrre l'energia necessaria a tale sforzo.

E', dunque, presumibile che tale legge abbia trasformato, nel sistema della meccanicità istintiva del centro vitale, lo stato di costante coscienza nel pensiero automatico e immedesimazione.

Il risultato di questa trasformazione é che, con il minimo consumo di energia, sono ottimizzate le azioni quotidiane o ripetitive.

Questa é la ragione per la quale, dopo un po' che siamo consci, senza accorgersene ed automaticamente, si attiva il meccanismo che ci porta alla immaginazione ed alla immedesimazione; appunto perché queste due

ultime attività richiedono meno energia mentale dello stato di coscienza costante.

Infatti, una delle occupazioni mentali, cui dedichiamo maggior tempo, è quella di pensare senza scopo, quella che richiede meno energia mentale.

D'altra parte, l'essere interamente coscienti, non è necessario in modo assoluto al vivere umano (tant'è che si può vivere a lungo nello stato di coma) e di ciò ne ha approfittato la nostra "inerzia mentale" facendoci contrarre la cattiva abitudine di ridurre al minimo, non solo le volte in cui vogliamo deliberatamente essere coscienti, ma anche di abbreviare al massimo il tempo in cui possiamo rimanere in tale stato.

Quando un organismo acquisisce ed esercita per lungo tempo un'abitudine, questa diviene una "Seconda Natura" e poiché la nostra cattiva abitudine è atavica, essa si è cristallizzata in noi diventando parte integrante del nostro essere.

In tal modo, ci siamo abituati a pensare, senza essere consapevoli, che siamo noi quelli che stanno pensando e, molte volte, non sappiamo neppure che cosa stiamo pensando perché siamo immersi nelle fantasticherie o nel pensare senza scopo.

Dunque, siamo, quasi in permanenza, semi-coscienti.

Ecco perché il Buddismo sollecita il "Risveglio"; l'Induismo avverte che viviamo nella " Ignoranza"; Platone sosteneva che viviamo in una prigione; il Cristianesimo ci rammenta la "Valle di lacrime".

La situazione è così tragicamente peggiorata sino al punto che persino la parola "Coscienza" ha cambiato accezione ed invece di mantenere il significato "interiore" di "essere consci" di quel che, in ogni istante, si sta facendo o pensando, sta assumendo il significato "esteriore" di distinzione tra Bene e Male; la locuzione "Coscienza tranquilla" nel senso di Bene e "Cattiva coscienza" nel senso di Male lo confermano.

La prima meta da raggiungere, il primo scalino è: **il Silenzio.**

Questo è costituito da quattro punti principali:

1. Il sentirsi sempre cosciente nello stato in cui ci si trova e nelle modifiche che avvengono in esso.
2. La cessazione, o almeno la fissazione, del pensiero nel periodo in cui eseguiamo un certo esercizio.
3. L'assoluta mancanza di sforzo durante il Silenzio.

4. Il non sentire il proprio corpo materiale.

Devi trasformarti, figliolo, perché solo trasformandoti crescerà la tua capacità di conoscenza.

Ricorda : non c'è conoscenza che possa esserti data o trasferita.

Io non posso darti la mia conoscenza (il mio essere conscio di me stesso), posso solo tentare di parlartene intellettualmente con la maggior proprietà possibile, perché la "Conoscenza" non è un atto della mente ma un risveglio dello Spirito mediante un atto di "comprensione interno".

Tramite un'altra persona non potrà esservi altro che una comunicazione intellettuale esterna.

Questa trasformazione richiede uno **Sforzo** non indifferente.

Cos'è lo Sforzo ?

Sforzo interiore = Sforzo Spirituale

Sforzo esteriore = Sforzo Materiale

Sforzo Esteriore Fatica: quando assume funzioni di necessità come il lavoro

Sfogo: quando scarichiamo certi contenuti insopportabili della nostra psiche con una azione materiale come litigio o gesti inconsulti

Sport: quando mira a divertire e nel contempo a favorire l'equilibrio biologico dell'organismo

La Legge del " Minimo sforzo" non ci lesina troppo questa energia materiale perché essa è necessaria al metabolismo naturale e perciò entra a far parte di quella tal "Forza" che viene detta "Istinto di Conservazione".

Al contrario, lo "Sforzo Interiore, o Spirituale, non essendo necessario all'organismo biologico, tende ad essere ridotto al minimo.

Quando avviene uno sforzo fisico, tu impartisci al tuo corpo, o ad una parte di esso, un ordine la cui esecuzione richiede un quid di energia: se sollevi cinque chili, trasmetti ai muscoli interessati l'ordine di eseguire lo sforzo di alzare quel peso.

Il più delle volte il corpo ubbidisce, altre no.

Se ordini alla tua mano di afferrare una serpe, può darsi che, per ribrezzo, questa non esegua l'ordine.

In realtà non si tratta di un rifiuto della mano, bensì della psiche: ora

dovresti vedere in te due forze distinte:

tu che dai l'ordine e la psiche che rifiuta di eseguirlo

Questo, voglio farti capire: in noi ci sono due forze distinte: quella che ordina e quella che esegue, e, quest'ultima non é la stessa che la prima, infatti, qualche volta, rifiuta di obbedire.

Non identificare la forza che ordina con quella che accetta o rifiuta di eseguire.

Si tratta quindi di due forze ben distinte, come ben distinte sono necessarie anche per eseguire sforzi interni-spirituali.

Di queste due distinte, seppur complementari, forze spirituali interne, ne sono pieni i libri..... le indicano come il "Binario", "Ying e Yang", "Attivo-Passivo" , destra-sinistra, Energia-Materia, Pieno-Vuoto, Bianco-Nero, Sole-Luna etc.

E', dunque, lecito porsi la domanda:

" In me, nel mio Interiore, vi sono queste due polarità ?"

" Nel mio Spirito, indipendentemente dal corpo, vi é un Ente che comanda ed uno che ubbidisce?"

I profani credono d'avere un "io" che comanda ed un corpo che ubbidisce, ma non é così. Il fatto é che l' "io" si trova immedesimato nel corpo materiale.

Abbiamo, infatti, visto che *chi comanda é diverso da chi ubbidisce*.

Sono due "io" non uno; anche se stabilire quale dei due comanda e quale ubbidisce é talmente difficile da sembrare assurdo, almeno per ora.

Per quanto riguarda l'uomo comune, si può tranquillamente dire che i due che sono in lui, seguono la legge naturale del "minimo sforzo" ovvero cercano di non contrastarsi mai troppo per non consumare energie e per non esporsi a sforzi dolorosi. Per questo lasciano che la maggior parte dei loro contrasti (con sé stessi) vengano decisi dal caso o dalle circostanze.

Invece, come ti dicevo, *in noi ci sono due "io" che possono essere considerati pari-grado*, ovvero, *nessuno dei due prevarica l'altro*. Praticamente, i due, si possono considerare uno solo, che messo continuamente di fronte ad un'alternativa sceglie, di volta in volta, una o un'altra soluzione.

Il credere, erroneamente, di essere uno solo ci viene imposto come conseguenza dal fatto che noi ci immedesimiamo ora in uno ora nell'altro.

Perciò, quando eseguiamo ciò che uno dei due desidera, noi siamo convinti che sia il nostro "io" a volerlo. Anche quando facciamo quello che l'altro vuole siamo persuasi che sia sempre il nostro "io" a decidere.

Immedesimandoci in entrambi i nostri due, ci é impossibile distinguerli e tanto meno separarli.

Che non si tratti di vera realtà, ma solo dal risultato della nostra immedesimazione, lo puoi comprendere se esamini te stesso quando hai fame.

Tu credi che il tuo "io" senta fame ed ordini agli organi di saziarlo. Ma come fa, un "io", costituito da puro Spirito, tanto astratto da neanche poter essere ben definito, ad avere fame?

La fame, é infatti, un bisogno cenestesico¹ legato alla necessita dell'organismo animale di introdurre in sé stesso una certa quantità di nutrimento secondo un determinato ritmo.

In tutto questo, l' "io" non c'entra per niente.

Uno Spirito non può avere necessità, e neppure possibilità, d'introdurre in se stesso dei cibi materiali.

Si tratta di una illusione, dovuta al fatto che il tuo "io", immedesimandosi nel bisogno del tuo organismo, crede di essere lui ad avere fame.

Vediamo un altro esempio.

Il tuo "io" decide di pensare ad una bella donna, e perciò, se la raffigura nella sua immaginazione, ma dopo brevi istanti, la tua immaginazione si snoda, per concatenamento d'idee, in altre rappresentazioni che lo portano ad immaginare qualche cosa del tutto diverso da quello che si era proposto di pensare.

Che cosa é successo ?

Il tuo "io" invece di pensare, viene pensato.

In effetti, esso, immedesimato nei pensieri ed illuso d'esser lui a pensare, pensa ciò che il pensiero gli propone.

Se il tuo "io" fosse quello che ordina al pensiero di pensare alla bella

¹ Cenestesi o cenestesia = In medicina e in filosofia, la normale sensazione di benessere dell'organismo sano, che viene avvertita dalla coscienza solo quando subisce una variazione. (koinòs = comune + aïsthesis = sensazione)

donna, potrebbe benissimo ordinargli di pensare una cosa, per esempio, un triangolo, e di continuare a pensare (visualizzare) solo quel triangolo e niente altro. Tu sai che non puoi farlo. I mitografi, volendo comunicarci questa verità (relativa), inventarono la figura simbolica



dell' ANFISBENA

dal greco AMPHISBAIVA = quello che cammina da due parti.

I non addetti ai lavori ermetici, credettero che esistesse realmente.

Così Plinio dice: " L' Anfisbena ha una doppia testa, vale a dire una testa anche al posto della coda, come se non bastasse una sola bocca per trasmettere veleno."

Così dice Brunetto Latini: "L'Anfisbena è una specie di serpente a due teste. Una si trova al punto giusto, ma l'altra si trova dove è la coda. L'Anfisbena può mordere da tutte e due le parti ed i suoi occhi risplendono come candele".

L'Anfisbena è la rappresentazione grafica del nostro interiore, composta da una parte maschile e da una parte femminile (Binario), né più né meno del nostro esteriore, ovvero da nostro corpo fisico composto da materia organica le cui cellule sono composte da una metà maschile e da una metà femminile.

I nostri predecessori si presero il disturbo d'inventare questa figura per una "necessità iniziatica": gli iniziati devono operare la separazione del maschile dal femminile che è in loro, l'attivo dal passivo, chi comanda da chi ubbidisce.

Volendo trasformare il tuo interiore, dovrai operare su te stesso. Non ci sono altre possibilità; e lo potrai fare solo mediante uno che comanda e uno che ubbidisce.

L'Anfisbena è lì a dirti: " Ciò che tu credi Due, è in realtà Uno Solo, sia pure a due teste, ma sempre uno solo, perciò la Separazione, la Divisione deve essere fatta in modo ben diverso da quanto saresti portato a credere".

Della necessità che vi sia un "chi ordina" ben distinto da un "chi ubbidisce" devono essersi resi conto gli antichi ordini monastici, i quali cercano di realizzare questa divisione istituendo la "Santa Ubbidienza" che costituisce la condizione necessaria da superare per entrare nell'ordine.

Questa pratica dura, di solito, tre anni ed è in massima parte costituita da una divisione ferma al punto da rasentare la crudeltà, ma ha una ragione ben precisa nella mascheratura di quella operazione ermetica che si chiama "Separazione".

Essa pretende dal novizio un'obbedienza tale che la sua osservanza corrisponde ad una vera e propria operazione chirurgica spirituale, in quanto taglia, divide, separa la personalità del monaco ad essa sottoposto.

Ogni volta che un frate rivolge la parola ad un novizio, questi deve, per prima cosa, inginocchiarsi, anche se piove e per terra vi è fango, ed attendere pazientemente le parole che il Superiore gli rivolgerà; parole che, il più delle volte, sono sciocche e tirate per le lunghe, proprio per provocare lo spirito di rivolta di chi ascolta e si sente preso in giro.

Se, il novizio, riesce a restare umile, ubbidiente e consenziente per tre anni di seguito, può ben vantarsi di essere riuscito vittorioso da un combattimento che è senz'altro dei più duri della vita.

Per riuscire a resistere per ben tre anni bisogna che il novizio riesca a scindere in sé chi comanda e chi ubbidisce, perché, se lasciasse la minima incertezza all'uno o all'altro, non potrebbe resistere per tanto tempo.

Chi comanda agli altri può benissimo essere un uomo comune ed anche di poco conto, ma chi riesce a comandare dispoticamente a sé stesso è un uomo eccezionale che può essere diventato tale solo dopo aver operato in sé una catarsi di divisione spirituale.

Spero che tu abbia capito, o meglio intuito, non solo la necessità della Separazione, della Divisione ma anche che essa deve essere netta.

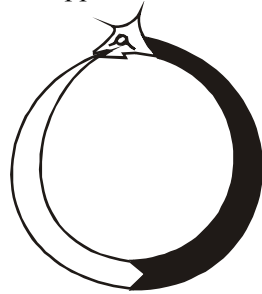
L'iconografia ermetica in materia è abbastanza chiara:

La compagine spirituale umana (tutto ciò che non è mera materia organica) viene chiamato, dagli Alchimisti, Mercurio e simbolicamente raffigurato con un Serpente o un Drago.

Questo per analogia .

Il Serpente si deve trascinare per terra. Terra e corpo umano, ermeticamente, si identificano. Come il Serpente non può staccarsi da terra, così l'animo umano non può staccarsi dal corpo in cui si trova.

Un esempio di iconografia ermetica, a questo riguardo, è il Serpente Ouroburos, che, più per le scritte che per il disegno, viene assunto come simbolo dell'animo umano nella specifica dimostrazione che esso è uno anche se le apparenze lo possono far apparire due, molti o



tanti (tutto).

L' Ouroburos è uno ed indiviso pur essendo diviso in due nel senso che una metà è nera e l'altra è bianca.

Nella Tavola di Smeraldo puoi leggere:

"Separerai Fuoco da Fuoco (poi) il Sottile dallo Spesso, pian piano, industriandoti con molto acume (cum magno ingenio)."

Nota che la separazione dello Spirito (il sottile) dal corpo (il duro, lo spesso) viene dopo, in una fase molto avanzata.

Per prima cosa bisogna separare Fuoco da Fuoco, ossia il tuo Spirito dal tuo Spirito : quella parte del tuo Spirito che "vuole" deve essere separata da quell'altra parte del tuo Spirito che "ubbidisce", in modo che la separazione sia netta e che essi siano Due.

Come si ottiene la Separazione ?

Tu sei immedesimato in quasi tutto ciò che fai o pensi.

Devi fare in modo che, questa immedesimazione, prima si attenui poi cessi.

"Immedesimazione" : fare una cosa sola in due cose distinte.

Inverti questo processo di sintesi e fai sì che diventi analisi, ovvero, trai due cose da quella che è la tua abituale immedesimazione.

Per far questo ci sono delle regole alle quali bisogna attenersi scrupolosamente:

prima di tutto si deve distinguere che cos'è l'Attenzione da quel che è l'Immedesimazione ed assicurarsi di non confondere l'una con l'altra.

L'Attenzione può essere controllata, l'Identificazione no, perché è meccanica.

Anche agire sull'Attenzione sembra quasi impossibile dato che non possiamo prolungare a lungo lo sforzo necessario a mantenerla fissa su qualcosa.

Bisogna ricorrere a vie traverse e, spesso, una sola non basta.

Dovrai decidere di insistere, su quella a te più congeniale, con caparbieta perché solo la varietà e la quantità degli attacchi stancheranno "la cittadella" e faranno sì che si "arrenda".

Una di queste vie é:

la Consapevolezza di Sé

Abbiamo visto che l'Attenzione dipende, almeno in parte, dalla nostra volontà.

L'Attenzione é di due tipi:

Soggettiva: quando é rivolta allo stesso soggetto che pensa.

Oggettiva : quando é rivolta all'oggetto della attenzione stessa.

Per esempio, se io penso ad una casa, la mia attenzione può essere rivolta a me stesso che penso alla casa oppure alla casa che sto pensando.

Ci sembra innaturale focalizzare la nostra attenzione, contemporaneamente, su due cose. Questo, non per una impossibilità congeniale, ma piuttosto per una cattiva abitudine acquisita di focalizzarci su un solo oggetto di attenzione per volta.

La Consapevolezza di Sé si identifica come un'attenzione che visualizzi, contemporaneamente, te stesso, soggetto pensante e te stesso, oggetto pensato.

Ottenere questo tipo di consapevolezza é difficoltoso per la cattiva abitudine di immedesimarsi continuamente e quindi porre l'attenzione su una sola cosa per volta; appunto su quella in cui ci immedesimiamo.

E' evidente che il significato, che io do, qui, alla parola 'consapevolezza', si distingue dalla accezione comune.

Si tratta, nel mio significato, di una specie di risveglio interiore, di un diverso modo di vedere le cose.

La Consapevolezza di Sé si ottiene attraverso tre tecniche dalle quali difficilmente si può derogare:

1. Convinzione ed atteggiamento
2. Memoria o ricordo di Sé
3. Maturazione interiore, volontà, comando.

1. Convinzione ed atteggiamento

Un prigioniero, nato e cresciuto in prigione, che non abbia mai visto o sentito parlare dell'esterno, che non sappia neanche di essere in prigione, che non conosca dunque la differenza tra la prigionia e la libertà, non cercherà mai di evadere.

La stessa cosa accadrà ad un leone nato in cattività. Essendogli sconosciuti i deserti e la savana non sente nostalgia di ciò che non conosce e non sa che esiste; vive, dunque, senza aneliti di libertà, credendo che la condizione normale sia quella che conosce.

Non essere come quel prigioniero o quel leone; persuaditi che la tua abitudine congenita all'immedesimazione limita e condiziona la tua consapevolezza; renditi conto che é possibile ottenere un'altra libertà ed a questa devi aspirare con tutto il tuo essere.

Se te ne convincerai, quasi automaticamente, prenderai un atteggiamento ed un comportamento consono a colui che morde i freni e non vede l'ora di conquistare ciò che desidera.

Questo atteggiamento agirà automaticamente su di te e ti aiuterà ricordandoti di te stesso mentre stai facendo o pensando a qualcosa, oppure, a ricordarti, subito dopo una azione o un pensiero, che lo hai vissuto senza essere presente a te stesso e che, senza rendertene conto, ti eri immedesimato nella azione o nel pensiero.

A questa presa di coscienza puoi arrivarci anche osservando e studiando i

comportamenti degli altri: é molto facile rendersi conto come questi si immedesimino nelle loro idee e come non siano affatto consapevoli di Sé stessi quando vengono trascinati dalle loro parole, idee, sentimenti

La stessa osservazione é un po' più difficile su noi stessi, appunto perché siamo identificati in quello che diciamo, facciamo o pensiamo.

" Conosci te stesso" - osservandoti negli altri - come in uno specchio.

Questa pratica analogica é doppiamente efficace: ti aiuta a conoscerti e ti abitua alla analogia.

Tieni presente che, come chi dorme non può svegliarsi quando vuole, appunto, perché, non é consapevole di essere addormentato, anche per te (che sei sempre identificato con qualcosa) sarà difficile diventare consapevole.

Identificazione e Consapevolezza sono inconciliabili.

L'eseguire con costanza l'esercizio di osservazione di te stesso e degli altri determinerà automaticamente, in te, uno speciale modo di comportarsi e di vedere le cose che, a tua insaputa, provocherà una modifica, un cambiamento sottile ed impercettibile, ma pur sempre un cambiamento; questo cambiamento ti toglierà tutti i dubbi circa la meccanicità ed il tuo automatismo e farà sì che, in te, resti sempre vivo il desiderio di lottare e soprattutto lo scopo per cui lotti.

Se riuscirai in questo sforzo, avrai ben cominciato e "... chi ben comincia é già a metà dell'opera".

2. Memoria o ricordo di Sé

Devi costantemente ricordare a te stesso di sforzarti di mantenere la consapevolezza di te stesso.

La memoria é il primo elemento che ti permetterà di ricordare che: ***Sei Tu Colui Che Opera***

Anche qui, uno dei modi più efficaci per rinforzare il ricordo di Sé, é quello di osservare attentamente il prossimo, ma in modo diverso dall'abituale; in modo tale da potersi rendere conto di come gli altri non sono affatto consapevoli di sé stessi, di come si immedesimano in ciò che fanno, agendo meccanicamente ed automaticamente.

E' facile vedere negli altri ciò che siamo noi stessi.

Le nostre constatazioni, negli altri, e i relativi commenti critici, faranno sì che tali particolarità si imprimano nella nostra memoria visiva.

Ma osservare gli altri non è sufficiente: devi osservare te stesso (anche attraverso la osservazione degli altri) e studiarti.

Un buon momento per studiarsi è quando si è appena finito di pensare o di fare qualcosa; siccome quasi sempre, almeno in principio, constaterai di esserti immedesimato nel pensare o nella azione appena fatta, dovrai cercare di analizzare la sensazione che hai appena provato (nella immedesimazione) e, poi, cercare di immaginare quale sensazione avresti provato se, durante il pensiero o l'azione, ti fossi ricordato di te, della tua presenza, del fatto che eri "tu" il soggetto e non lui" (il pensiero o l'azione).

Questa esercitazione ti sarà più facile se riuscirai ad oggettivizzare, a rendere quasi concreto il pensiero o l'azione in cui ti eri immedesimato. Lo sforzo di oggettivare tende a distaccare te (soggetto) dal pensiero o azione in cui ti eri perso (oggetto).

Sempre osservando, te stesso, potrà capitarti che, spontaneamente, senza averlo voluto, ti accorgerai di trovarti consapevole di te, senza esserti immedesimato.

Si tratta di brevi istanti, ma quando ciò si verificasse, porta la tua attenzione alla sensazione interiore che tale consapevolezza ti dà, e cerca di ricordarlo, di imprimerlo nella tua coscienza.

Confronta poi questa sensazione di consapevolezza, di ricordo di te, con quelle abituali quando sei immedesimato, non ti sarà difficile notare la differenza.

Imprimi queste differenze in modo che la tua coscienza l'afferri bene, e vedrai quanto questo ti sarà d'aiuto in seguito.

Un'altra formidabile esercitazione è quella di renderti capace di ricordare che sei tu che operi quando ti trovi immerso ed immedesimato in una forte tensione emotiva.

Se (nell'ira, nella rabbia, nella gioia, nel dolore, nell'odio) riesci a ricordare che sei tu, e non altri, colui che è presente in quel momento, allora, una specie di marchio a fuoco indelebile scenderà nel tuo profondo e sentirai che ti è rimasta e che hai acquisito una grande facilità di

ricordare te stesso e di renderti conto che non sei e non vuoi essere una macchina, un semi-dormiente.

Si può ricorrere a piccoli accorgimenti per aiutare la memoria.

Puoi, per esempio, prendere un orologio-sveglia e farlo suonare ad ogni ora. Ti avviserà che devi fare lo sforzo di ricordarti di te.

Continuando a ricordarti di te più volte al giorno, ed aumentando sempre di più tale numero di volte, il ricordo di te tenderà a trasformarsi in Ritmo e tale Ritmo ti aiuterà a superare la barriera della dimenticanza abituale.

Ti premerà incessante, ti martellerà ed alla fine resterà sempre presente, non ti darà pace:

Devi Trasformarti - Devi diventare Consapevole

Specie agli inizi si tratterà di un lavoro improbo: non vedrai i risultati e gli sforzi saranno faticosi.

Ma **devi** perseverare, senza preoccuparti di stabilire se l'esercizio funziona o se è stato condotto correttamente.

Non cercare il pelo sull'uovo! Vai avanti con ostinazione ed i risultati non mancheranno.

Sono fatti che si possono assimilare alla Legge d'Inerzia.

Il difficile è avviare il meccanismo, una volta messo in azione, tutto prosegue più facilmente finché ci si accorge che il Ricordo di Sé permane in noi.

Stai attento ad un inconveniente:

cercare di ricordarsi e cercare di non dimenticarsi sembrano la stessa cosa, ma non è così; vi è una grossa differenza.

Differenza che avvertirai tu stesso proseguendo nell'Opera.

Ricorda

- L'identificazione è il contrario della consapevolezza, deve essere combattuta al fine di liberarsi di essa e tale lotta richiede uno sforzo lungo e perseverante.
- Il Ricordo di sé stessi è necessario ed indispensabile perché con esso si arriva a tutto.

3. **Maturazione interiore, volontà, comando.**

Abbiamo visto come, con il metodo esposto, si possa conseguire in modo automatico la Consapevolezza di Sé.

Questo processo avviene in modo meccanico al livello cerebrale.

Esso deve, però, trasformarsi, deve diventare Intellettuale: **devi conquistare il livello Spirituale.**

Per ottenere che questo si realizzi dovrai fare in modo che alla divisione in due, che si sta avviando in te, si aggiunga anche la Volontà ed il Comando.

Si abitua uno dei due divisi ad assumere ed esercitare la parte del comando.

Non dimenticare che la separazione ha lo scopo di creare, in noi, uno che comanda ed uno che ubbidisce e non solo due parti distinte e divise tra loro.

Due cose possono essere sviluppate nell'uomo: consapevolezza e volontà, entrambe forze.

Se l'uomo supera la consapevolezza possiede la consapevolezza, ma se supera la meccanicità possiede la libertà.

Ciò che devi ricercare non è la volontà fine a se stessa oppure il rafforzamento della tua volontà.

Occorre che di due operai che lavorano, uno *comanda* e uno *ubbidisce*.

Per questo devi affinare la tua consapevolezza, solo questo, per ora.

Ciò lo otterrai rendendo minore la tua meccanicità e la tua automaticità.

Non puoi limitarti a vederle e constatarle, **devi comandarle**; devi arrivare al punto che, quando vuoi, potrai eliminarle e sospenderle temporaneamente.

Perciò osserva i tuoi pensieri, renditi conto, prima, che davanti a te si stanno svolgendo dei pensieri e che tu percepisci e vedi; renditi conto del loro significato e, poi, che non sono loro (i pensieri) a venirti incontro, ma che vengono solamente quelli che tu vuoi e non altri.

Questo è uno dei migliori allenamenti per consolidare la consapevolezza ed il ricordo di sé, inoltre rinforzerà la tua volontà abituandoti ad assumere ed esercitare il comando e sarà la base della tua concentrazione futura.

Abitudine

Se vuoi ottenere un qualsiasi risultato nel campo dello Spirito, lo potrai ottenere solo se riuscirai a porti in uno *Stato di Perfetta Calma*

Maine de Biran (Fondamenti de la Psychologie) :

“Preso alla sua sorgente lo Sforzo è Libertà, però nei confronti della resistenza che gli si oppone è Necessità”

Lo sforzo è una attività diretta a superare un ostacolo, a vincere una resistenza, perciò esso è sempre una necessità; d'altra parte, essendo la resistenza parte integrante dello sforzo, se eliminiamo la resistenza, lo sforzo diventa Libertà e cesserà lo sforzo.

L' Abitudine è quella facoltà, a noi possibile, di togliere la Resistenza allo sforzo e ne consegue il raggiungimento della Libertà.

Affinché lo sforzo possa essere vissuto come Libertà non deve avere una resistenza che gli si oppone: uno sforzo senza niente che gli si oppone, cessa di essere uno sforzo.

L' Abitudine è il mezzo che ci permette di togliere resistenza allo sforzo.

L' Abitudine potrebbe anche essere definita come:

“Uno sforzo a cui manca una resistenza che gli si oppone e che lo rende tale”

Molti degli esercizi che ti indicherò saranno Spirituali ed, appunto perché tali, dovranno essere eseguiti spiritualmente come se il corpo fisico fosse assente ovvero senza percepirne la presenza.

Il corpo rappresenta ed è la resistenza che si oppone allo sforzo.

Per eseguire gli esercizi spirituali senza sforzo devi eliminare, durante l'esecuzione, la resistenza; non devi sentire il tuo corpo altrimenti non potrai eseguirli.

Per eliminare la resistenza devi usare l' Abitudine che ti permette ottenere gli stessi risultati dello sforzo senza appoggiarti al corpo fisico.

L' Abitudine, oltre ad essere una nostra inclinazione naturale, rappresenta anche una nostra necessità, in quanto l'insieme delle azioni quotidiane sono basate sull' abitudine.

Hume (filosofo):

“Senza l' abitudine saremmo ignoranti di ogni questione di fatto, fuori di quelle poche cose che ci sono immediatamente presenti nella memoria e nei sensi: non sapremmo adattare i mezzi ai fini

ed impiegare i nostri poteri naturali a produrre un qualsiasi effetto.”

Se, quindi, vi é una cosa naturale, questa é proprio l'abitudine.

Maine de Biran:

“Mentre le abitudini passive (cioè, quelle che concernono le sensazioni) producono una diminuzione della coscienza, le abitudini attive (quelle che concernono le operazioni) producono la loro facilità e perfezione e costituiscono perciò uno strumento di liberazione dello Spirito dai meccanismi che tendono a formarsi mediante la ripetizione dei suoi sforzi”.

I nostri sforzi debbono essere fatti per abituarci a ciò che non siamo abituati: ad essere costantemente coscienti, a ricordarci, in ogni momento, di noi stessi, a ‘vedere’ i nostri pensieri etc..

In questo modo si adoperano le inclinazioni naturali per vincere i difetti della nostra stessa natura secondo il detto ermetico:

“Natura Vince e Domina Natura”

In altre parole, per mezzo dell'abitudine realizzerai il fine di eliminare lo sforzo. Quando ti sarai abituato a eseguire una cosa, attraverso l'abitudine, la farai senza sforzo.

Sappi che se non riuscirai ad eliminare lo sforzo avrai meno speranze di avanzare verso il Silenzio e la Luce.

Ravaisson (filosofo francese morto nel 1903) vede nell'abitudine un'idea ‘Sostanziale’, cioè, che si é trasformata in sostanza, in una realtà sostanziale ed agisce come tale :

“L'abitudine non é un puro meccanismo ma una Legge di Grazia in quanto segue il predominio della causa finale sulla causa efficiente. Essa consente di intendere la natura come Spirito e come attività Spirituale. Giacché dimostra che lo Spirito può farsi Natura e la Natura Spirito.

Il limite inferiore della Natura é la necessità ma quello superiore è la Spontaneità e la Libertà; orbene l'Abitudine permette di salire dall'inferiore al superiore fino a raggiungere la Libertà dell'Intelletto.”

Aristotele:

“ L'abitudine é, in qualche modo, simile alla natura giacché ‘spesso’ e ‘sempre’ sono vicini. La Natura é ciò che é Sempre L'Abitudine é ciò che é Spesso ”

Fin'ora ti ho comunicato i concetti di base, ora **passiamo alla pratica**

Prima operazione da eseguire: il **Rilassamento**

La via iniziatica si percorre con esercizi spirituali chiamati:

“Operazioni Ermetiche”

questi provocano, in chi li esegue, una progressione di vari stati di coscienza che si sublimano trascendendo, appunto progressivamente, la ‘condizione umana’.

Negli stadi derivanti da queste ‘operazioni ermetiche’ bisogna permanere senza sforzo se si vuole che essi diano dei risultati.

Il Rilassamento costituisce lo ‘Stato Base’ in cui bisogna sempre trovarsi quando si esegue un qualsiasi ‘esercizio spirituale’ o ‘operazione ermetica’.

Di solito questo stato,viene facilitato da una posizione che poi diventa abituale di modo che,assumendo questa posizione mediante un semplice comando mentale,si arriva a rilassare completamente il corpo in pochi secondi.

Nota:

Il Rilassamento vero e proprio non é la posizione assunta, ma uno stato di coscienza ben definito. Le posizioni che si possono assumere sono moltissime, lo stato di coscienza che si consegue é uno solo ed é costituito dalla sensazione interiore di sentirsi privo di qualsiasi tensione sia muscolare che nervosa.

Stai bene attento: non commettere lo sbaglio di sprecare anni per ottenere un buon rilassamento prima di proseguire.

Prendi tutto *“cum grano salis”*.

Esegui la tecnica che ti descriverò con serenità e semplicità, però con questa accortezza: nell'eseguire gli esercizi che ti insegnerò (sono gli stessi da me eseguiti quotidianamente) realizza il dividerti in due che ti ho tanto raccomandato.

Percorri mentalmente le parti del tuo corpo ed impartisci loro un ordine percependone la sensazione, pesantezza o calore, di reazione.

Quando la tua mente si fissa su una parte del tuo corpo :

“la mente assume il comando delle operazioni”

“la mente ora passa alle caviglie”

“la mente continua la sua ispezione”

“la mente etc. etc

realizza l’atteggiamento, la coscienza, la consapevolezza che sei tu che pensi a quella tal cosa, in modo da mettere in essere una divisione tra te che sei il cosciente e la cosa che stai pensando.

Cerca di visualizzare il tuo pensiero, ossia immagina di vederti che comandi al tuo pensiero di portarsi su una parte del tuo corpo e di indurvi una sensazione di pesantezza e di calore.

Così facendo incomincerai ad apprendere un nuovo modo di essere (che è l’essere rilassati) ed allora ti apparirà chiaro che ‘Coscienza significa ‘Trasformazione’ infatti la conoscenza di questo nuovo stato genererà in te una trasformazione.

A questo punto, non andare avanti nella lettura.

Fermati ! Studia e ristudia. Impara bene gli esercizi di rilassamento.

Dopo di che riprendi quanto hai letto sino a qui e ristudia più volte, alternando allo studio gli esercizi.

..... Omissis