

LE QUATTRO DISCIPLINE



ANTECEDENTI

Fin dall'antichità sono esistiti procedimenti capaci di portare le persone verso stati di coscienza eccezionali nei quali si giustapponeva la maggiore ampiezza ed ispirazione mentale all'intorpidimento delle facoltà abituali. Quegli stati alterati presentarono similitudini col sonno, l'ubriachezza, alcune intossicazioni e la demenza. Frequentemente, la produzione di tali anomalie fu associata ad "entità" di persone o di animali, oppure a "forze" naturali che si manifestavano, appunto, in quegli speciali paesaggi mentali. Man mano che si cominciò a comprendere l'importanza di quei fenomeni si depurarono spiegazioni e tecniche con l'intenzione di dare direzione a processi che, all'inizio, erano senza controllo. Ormai in epoche storiche, nelle differenti culture (e frequentemente all'ombra delle religioni) si svilupparono scuole mistiche che provavano le loro vie di accesso verso il Profondo. Ancora oggi nella cultura materiale, nei miti, nelle leggende e nelle produzioni letterarie, si possono riconoscere frammenti di concezioni e di pratiche di gruppo ed individuali molto avanzate per le epoche in cui vissero quelle genti.¹

PREPARAZIONE

Gli uffizi preparano ad entrare nel lavoro delle Discipline. Un uffizio insegna a proporzionare internamente, a fare equilibratamente. Si acquisisce gradualmente proporzione interna grazie a questo lavoro esterno mentre appaiono problemi di esattezza e di dettaglio. C'è un tono che associa stati interni con operazioni esterne. Una Disciplina, invece, mostra un cammino di trasformazione interna. Negli uffizi si lavora tentando di ottenere accuratezza, proporzione ed

¹ Al Profondo si giunse per la via delle anomalie ma anche con l'intenzione di raggiungere altri stati, come in alcune religioni che ebbero raptus di ispirazione. Trovarono il modo per prendere contatto con il Profondo e a volte senza l'azione di agenti esterni che non potevano controllare, come le droghe.

Possiamo trovare resti di queste ricerche verso il Profondo nella Alchimia, e in alcune pratiche sostenute del buddismo che, per quanto ne sappiamo, ci mostrano un processo intenso. Si cerca la propria trasformazione attraverso una via mentale.

Ritroviamo anche resti di pratiche profonde di tipo energetico nei culti dionisiaci, che furono aboliti dal Cristianesimo trionfante (sebbene questo non sia del tutto certo, perché il dionisismo mise fortemente in discussione ciò che era "stabilito" e quindi fu perseguitato anche nell'antica Grecia).

Se facciamo un salto, troviamo, nel sud dell'India, gli shivaiti, che non hanno a che vedere con il dionisismo ma, tuttavia, hanno linee di esperienza simili. Quando sorgono le stesse cose in luoghi differenti, gli antropologi credono che quelle scoperte siano state trasferite da un luogo all'altro. La realtà è che si poté arrivare, in diverse culture, a registri simili. Questa simultaneità di registri senza influenza diretta degli uni sugli altri si spiega grazie al contatto con certe zone comuni del Profondo, un registro che si traduce in immagini simili.

ordine mentre si acquisisce via via permanenza.² Nelle discipline si realizza un processo interno di trasformazione, non di accuratezza, proporzione, o di ordine interno. Il lavoro disciplinare è calmo, trattandosi dell'inizio di un cammino che si percorre per tutta la vita.

Per entrare nelle discipline si deve arrivare a penetrarne il linguaggio. Questo è un punto importante. Non si può entrare in tema senza una ubicazione mentale vicina a quella che ha dato luogo allo sviluppo di queste attività. Non si può penetrare nel mondo della poesia o nel mondo della mistica trasferendovi linguaggi o dando spiegazioni che non corrispondono alle esperienze proprie di quei mondi.

Quando parliamo della Disciplina Materiale lavoriamo con gli oggetti esterni e la materia del proprio corpo, tentando di destabilizzarli.³ Quando parliamo della Disciplina Energetica ci riferiamo all'energia psicofisica: la sua generazione, il suo spostamento e la sua trasformazione. Quando parliamo della Disciplina Mentale ci riferiamo al lavoro con i diversi atti mentali che si riferiscono ad oggetti mentali. Quando parliamo della Disciplina Morfologica ci riferiamo al processo delle forme, al lavoro con la loro formazione e trasformazione all'interno dell'operatore.

LE DISCIPLINE

Le vie che oggi conosciamo poggiano sulle scoperte che fecero differenti popoli in un arco di tempo di non più di settemila anni. È tale la diversità di fonti frammentarie che non si può pretendere di abbracciare tutta la conoscenza e la pratica di accesso al Profondo. Le nostre Quattro Discipline lavorano con la manipolazione di oggetti materiali esterni (D. Materiale), con l'energia psicofisica (D. Energetica)⁴, con gli oggetti mentali (D. Mentale) e con le forme mentali (D. Morfologica). Rimane chiaro che queste discipline non esauriscono altre possibili vie.⁵

La Disciplina Materiale si basa sui lavori di taoisti e di buddisti cinesi, come pure di babilonesi, alessandrini, bizantini, arabi ed occidentali. Quell'insieme di lavori nella sua continua trasformazione e deformazione si conobbe col nome di "Alchimia". Verso la fine del sec. XVIII,

² Si impara a lavorare in modo equilibrato e questi uffizi possono avere differenti tematiche, possono essere materiali, plastici, profumeria, ecc. Hanno le loro regole di lavoro, i loro trucchi e segreti di Ufficio. Abbiamo lavorato solamente con la ceramica, con i metalli e infine con i vetri. È un'area di lavoro che ha a che vedere con i forni, che riguarda sostanze che si trasformano. Diversa è la profumeria nella quale i fuochi sono scarsi. Si usa il fuoco solamente quando si preparano essenze e profumi tramite distillazione. Però in tutta la profumeria, eccetto quella sintetica, il fuoco non partecipa. Negli Uffici che conosciamo più da vicino ci sono fuochi. Nella ceramica il fuoco è essenziale. Ad ogni modo è un interessante lavoro questo ufficio materiale e anche il suo prolegomeno: il lavoro sul fuoco, che ci permette di riprodurre come si originò e come fu prodotto. Si è inventato molto dopo aver imparato a conservarlo. Non si trattava di rubare e conservare il fuoco ma di produrlo. Noi abbiamo lavorato con le diverse forme di conservazione, ma è la produzione quella che richiede maggiore accuratezza. Se un cittadino cerca oggi di produrre il fuoco, non gli rimane tanto facile. Il lavoro con il fuoco e con i forni è importante. Il tema degli uffizi è molto ampio e noi andiamo alle origini di tutto questo. Si acquisisce man mano proporzione interna grazie a questo lavoro esterno, mentre si impara.

In generale diciamo che per la gente che si avvicina ad una Disciplina è raccomandabile avere una minima padronanza di questo ufficio del fuoco.

Sarà bene disporre di officine nei Parchi, Centri di Studio e Centri di Lavoro. Affinché la gente vi possa lavorare. Così potrà stabilire relazioni tra quello che succede nella testa e questo tipo di lavori. Queste stesse officine, con piccole modificazioni, serviranno anche alla Disciplina Materiale.

³ Sosteniamo che affinché ci siano cambiamenti ci deve essere instabilità. Di questo si tratta, nel bene e nel male, non ci sono cambiamenti nelle situazioni statiche; nelle società permanenti non ci sono cambiamenti. Le istituzioni sono fatte per evitare l'instabilità. Parliamo di destabilizzazione nel proprio corpo legata a cambiamenti degli oggetti materiali con i quali lavoriamo.

⁴ Chiamiamo "psicofisica" questa energia perché i fenomeni psichici hanno un ancoraggio fisico, non metafisico. Fin dalla psicologia sperimentale all'epoca di Wundt si studiava seriamente la relazione tra i fenomeni psichici e il corpo. Misuravano, per es., cambiamenti di temperatura corporea legati a certe immagini, la resistenza al dolore, ecc. La psicologia successiva, invece, è di molto scarsa sperimentazione.

⁵ Consideriamo le quattro vie che conosciamo che abbiamo potuto sviluppare, sebbene ce ne possano essere altre che non conosciamo.

I sistemi di yoga nelle loro diverse forme, le pratiche del Monte Athos, certe pratiche sufi, ci danno una idea di questa possibilità, anche se dovrebbero avere una sistematica e una profondità adeguata per poterle considerarle come discipline. Quindi il nostro non è un modello chiuso e sacrosanto, ma ammette altre varianti.

Ci siamo ispirati nelle quattro cause aristoteliche: Causa Formale, Causa Materiale, Causa Iniziale (efficiente) e Causa Finale, tutto questo si spiegava già nel 300 a.C.

L'Alchimia era declinata irrimediabilmente, e molte delle sue scoperte, dei suoi procedimenti e dei suoi strumenti passarono nelle mani della Chimica nascente.

La Disciplina Energetica cerca le sue radici nell'Asia Minore da dove l'orfismo ed il dionisismo si diffusero verso Creta e la Grecia subendo rilevanti modificazioni fino a che vennero aboliti dal Cristianesimo trionfante. Anche in alcune linee shivaite e del tantrismo, si possono riscattare frammenti di un'esperienza straordinariamente ricca.

La Disciplina Mentale trova nel buddismo la sua maggiore fonte di conoscenza. Per favorire le distinzioni tra atti ed oggetti mentali ricorre al linguaggio rigoroso di qualche corrente filosofica contemporanea.

La Disciplina Morfologica riconosce antecedenti significativi in alcune correnti di pensiero pre-attico che fiorirono sotto l'influenza "orientale" di Egitto, Asia Minore e Mesopotamia, come nel caso della scuola pitagorica.

Le Discipline lavorano con routine che si ripetono in ogni momento di processo (passo), fino a che l'operatore non ottiene il registro indicato. Tutto il processo è convenzionalmente organizzato in dodici passi separati in tre quaterne. Così come ogni passo ha una designazione che approssima all'idea del registro cercato, ogni quaterna segnala un significativo cambiamento di tappa.

Le Discipline portano l'operatore nella direzione degli spazi profondi.⁶ Concluso il processo disciplinare si è in condizione di organizzare una Ascesi svincolata da passi, quaterne e routine.⁷

⁶ Sono differenti approcci che facciamo in ogni Disciplina. Si lavora in modo intenzionale sempre con un proposito e per differenti vie. Entrare a partire dagli oggetti materiali è molto diverso che farlo dagli atti e oggetti ma si lavora sempre con la stessa energia psicofisica, anche se sono differenti le entrate.

⁷ Se qualcuno si educa in un certo tipo di cultura ci sono cose che sfuggono e nelle quali non si può penetrare. Questo deriva dai valori sociali e dai codici che uno si porta con sé. Ha a che vedere con una memoria agente, con ciò che si ricorda. C'è una memoria profonda che determina il modo di vedere il mondo, il "paesaggio di formazione". Un individuo non può avvicinarsi a questi temi per semplice volontarismo. Dipenderà dal momento storico nel quale ci si trova. Anticamente nella pubblica piazza si parlava di quanti angeli potevano stare sulla capocchia di uno spillo, oggi si parla delle imprese. Nel 1970 si sapeva verso dove si andava, oggi non si sa dove si va. È la memoria agente, che si mette in tutto e che ha a che vedere con i valori e le ricerche, non è piatta. Quando parliamo di trasformazioni profonde facciamo una specie di sostituzione del paesaggio di formazione, che spinge e "viene da dietro", lo sostituiamo con qualcosa di più cosciente. Uno non è cosciente del mondo nel quale si è formato ma, ciononostante, quel paesaggio agisce su di lui. Ma quando lo sostituiamo, rimpiazziamo quel mondo per muoverci con i propositi che noi stessi formiamo. È un lungo lavoro di formazione dei propositi, che hanno a che vedere con valori, toni affettivi e ricerche. È una cosa seria, significa uscire dal paesaggio di formazione dato ed entrare in un paesaggio costruito da se stessi. Costruire un proposito vuole dire costruire un paesaggio di formazione differente. Ci sono anche grandi modificazioni di paesaggio di formazione per incidenti sociali. A volte cambia e se ne viene giù tutta una posizione di fronte al mondo, di colpo appare un paesaggio diverso che si scontra con lo stabilito. Per esempio, bisogna vedere le trasformazioni che si producono con l'irruzione delle grandi religioni, lì c'è un gran cambiamento nel tema dei paesaggi. O si cambia per azione intenzionale o si cambia per incidente. C'è un conflitto tra quello che si ricorda e quello che si vive oggi. C'è una grande differenza e sono le cariche affettive quelle decisive. Senza la carica affettiva non cambia niente dato che questa è profondamente cenestesica, lavorano i sensi profondi e le loro rappresentazioni sono profonde.

DISCIPLINA MATERIALE¹



Questa è una Disciplina che lavora con un sistema mentale di forte allegorizzazione ed associazione. Il "corpo" che subisce un continuo processo di trasformazione è la rappresentazione dell'operatore. Per questo non basta realizzare operazioni con materiali, è necessario che l'operatore "risuoni" con essi in un argomento di trasformazione. Si tratta della direzione di un processo nel quale l'operatore compie via via passi dei quali deve avere registri precisi (indicatori).

A differenza delle situazioni quotidiane in cui uno non risuona con gli oggetti, ma unicamente li usa, nella Disciplina è necessario che l'operatore "risuoni" con le sostanze in una determinata frequenza mentale. L'operatore segue un processo regolato da passi, dei quali deve avere indicatori precisi, registri precisi. Quando non si ottiene l'indicatore, bisognerà riflettere e ripetere i passi fino a quel punto.

Tutto questo viene da tempi molto antichi. Gli alchimisti lavoravano con indicatori. Per esempio rappresentavano il drago verde che mangiava il Sole, tutta un'allegoria per esprimere che l'acido nitrico agiva sullo zolfo. Le produzioni degli antichi alchimisti sono piene di questi indicatori. Sono indicatori, noi diciamo registri. Solo versando l'acido sullo zolfo otterrai tali indicatori, non in altro modo. Ci sono molti antecedenti di questi e non potrebbe essere in altro modo.

Non erano forme di lavoro abituale. Le pratiche alchemiche sono molto varie e differenti tra loro. Tutto questo cominciò in differenti culture e con svariati interessi fino a declinare nel XVIII sec. Gli alchimisti di differenti epoche si basano sull'idea di processo. Già nell'alchimia Babilonese si tenta di comprendere i fenomeni agricoli, le inondazioni, la fertilità, i raccolti, in cui essi vedono certe costanti e ripetizioni. L'estate se ne va però poi torna, sono le cose agricole, cicliche, che prendono importanza nella formulazione. Consideravano come agenti di tali cambiamenti, il giorno, la notte, l'estate, l'inverno, li mettevano in relazione con ciò che succedeva nel cosmo, con certi momenti del sole, della luna, le case degli dei, il loro oroscopo. Questa alchimia è in relazione con ciò che conosciamo successivamente come astrologia, con un sistema di allegorie e indicatori, precorritrice dell'astronomia.

Simultaneamente in altre latitudini si arrivava a conclusioni simili, senza relazione di causa effetto. Per esempio appariva in Egitto un'altra alchimia più legata alle cose materiali e non tanto astratta come nei babilonesi. Gli egiziani si dirigono di più agli oggetti, lavorano sui fuochi, sulle pietre, sui metalli, sono loro che scoprono il vetro. In differenti popoli appaiono manifestazioni di questo pensiero, però sempre con una radice agricola. L'addomesticamento dei vegetali, l'agricoltura è pietra miliare molto importante nella storia umana e ancora oggi continua ad evolvere.

Si sviluppa anche l'addomesticamento degli animali, ormai non siamo più nell'epoca della caccia, bisogna addomesticarli e farli riprodurre. L'addomesticamento si estende persino ad altri esseri umani, essendo la schiavitù, paradossalmente, un passo evolutivo nell'organizzazione umana di fronte a tappe precedenti di scontro e assassinio di massa di altri gruppi umani. Si dirigono processi che esistono in natura, sono atti differiti nel tempo che permettono di accumulare plus ed

¹ La Disciplina Materiale normalmente si pratica in un ambito conosciuto come "laboratorio" che deve avere buona aerazione e ventilazione poiché si lavora con acidi e vapori tossici. Si deve far attenzione, inoltre, ai pericoli di incendi e scottature per la manipolazione di bruciatori, cannelli, acidi bollenti e per l'esplosione di strumentazione in vetro. Bisogna anche badare al contatto della pelle con sostanze velenose come il mercurio.

ampliare possibilità. Si comincia a gestire la natura con la gestione dell'acqua, con l'idraulica e l'irrigazione. Sorge l'addomesticamento degli elementi. E' un momento dalle grandi conseguenze. Come possiamo convertire cose, vegetali, minerali affinché siano utili all'evoluzione? Siamo già in presenza del pensiero alchemico, che è sempre evolucionista, cercando sempre di arrivare più lontano. Questo succede in differenti culture, però con varianti, e in certe occasioni tali scoperte passano da un popolo all'altro.

L'idea è addomesticare la natura andando alle cose più elementari per farle evolvere fino ad arrivare a cose di maggior valore, come l'oro. La base del valore dell'oro era la sua scarsità. L'oro sostituisce il sale come valore di scambio, è facile da trasportare. Come possiamo cominciare a produrre ciò che non è dappertutto? Si pensa che l'oro provenga da metalli che lo precedono, metalli più grossolani che vanno maturando ed evolvendo. L'Alchimia a suo tempo dà importanza a tutto questo, però non ha a che vedere con le trasformazioni interne, anche se senza dubbio ci sono state trasformazioni. Però non è l'alchimia, è il processo storico che ha cambiato la concezione della natura. E si arriva alla concezione alchemica e ai fuochi come elemento trasformatore.

L'età del ferro è l'ultima tappa del lavoro dei metalli. Tuttavia paradossalmente il ferro è il primo metallo che fu lavorato. Il ferro che appare dai cieli, dai meteoriti siderali (da lì viene la parola siderurgia) si utilizza per oggetti domestici e rituali. Lo si lavorava con la tecnologia propria della pietra. Questo avviene prima dell'epoca dei metalli, grazie ad un piccolo aiuto dei cieli. E' in seguito che sorge l'idea dell'elaborazione dei metalli. E' addomesticamento ad un altro livello. Se non si fosse esteso l'addomesticamento non si sarebbe potuto pensare a questo tipo di trasformazioni.

Nel'alchimia cinese per produrre trasformazioni nelle persone utilizzano i metalli, la pillola dell'eterna giovinezza. Gli alchimisti cinesi lavorano nell'apparato imperiale, al servizio dello stato. Adesso si cerca l'eterna giovinezza, o di allungare la vita. L'alchimia diventa molto utilitaristica in questa direzione. In realtà si sta avvicinando ad una medicina. Non si cerca l'oro, gli imperatori hanno ricchezze, ora hanno bisogno della gioventù e ingeriscono certi preparati per conservare la vita, molte volte con risultati mortali per l'imperatore (e sicuramente anche per gli alchimisti che vi lavorano). Tutto questo dà luogo a miti che traducono queste proprietà, le fonti della giovinezza, le pillole dell'immortalità. Molte volte questi miti danno luogo ad espansioni territoriali, cercando questi elementi in luoghi sempre più lontani.

Persino in tempi recenti i galenici si riferiscono a certe malattie attraverso allegorie dei metalli. In relazione alla sifilide dicono: per alcuni momenti di Venere molti anni di Mercurio (riferendosi al trattamento a base di mercurio che si dava per curare tale malattia). Però non c'è l'idea della trasformazione dell'operatore. Il cambiamento dell'operatore nel lavorare con le sostanze è più recente.

Si lavora producendo la materia prima, quell'androgino, quel composto di mercurio e zolfo. In questo lavoro con fuochi e acidi, l'Artista può avere aspirato i vapori di mercurio neurotossici, relazionati con allucinazioni e fenomeni straordinari. Il vapore di mercurio non si percepisce ed è molto tossico, va direttamente al sistema nervoso. C'è sempre un fondo di pericolo. C'è molto di intuizione in tutto questo. Non è che stavano assumendo intenzionalmente quei vapori, però subirono gli effetti di questo tipo di lavoro.² Non succede lo stesso con lo zolfo, il cui vapore è soffocante ma non tossico. In queste pericolose pratiche, in queste scienze occulte, è possibile che si sia concepita l'idea che combinando certi metalli si producono modifiche interne all'operatore.

² In altri contesti ed in altri momenti (tradizioni sciamaniche, stregoneria, divinazioni, magia) si lavorava intenzionalmente, cercando sostanze tossiche che ingerite, producevano esperienze ed alterazioni della coscienza. Si lavorava con unguenti, sostanze che passavano alla circolazione sanguigna e producevano i loro effetti. Alcune di tali pratiche magiche pagane, con radici alessandrine, ebbero un duro scontro all'inserirsi nella cultura cristiana. Sostenevano che il mondo non è come lo si percepisce, ma che il mondo è ciò che è occulto e dietro i fenomeni.

La materia prima non è una, sono due che combinate danno inizio al processo. Il mercurio e lo zolfo. Il tema degli androgini appare già nel neolitico. Questo ha un trasfondo biologico, una grande intuizione dell'ovulo e dello spermatozoo.

Si è lavorato molto con i metalli e le loro trasformazioni. Quindi c'era molto interesse nello scoprire qual'era la materia prima. Per molti erano materiali spregevoli, che vengono da rifiuti. Materiali che estraevano dall'urina. Processandola arrivarono a produrre il fosforo bianco che produceva luce. La ricerca della materia prima consentì molta sperimentazione, ottennero acidi, alcali, molte scoperte in questo percorso di successi ed errori. Per fare tutto questo hanno sviluppato strumenti molto sofisticati che arrivano fino al mondo di oggi, trasferiti alla chimica. Il soave bagno Maria viene da un procedimento di lavoro di una alchimista "Maria l'Ebreja" (per riscaldare la sostanza senza esporla al fuoco diretto). Molte scoperte sono accidentali e per via intuitiva.

Così quando apparve la chimica si ritrovò molto attrezzata, con un panorama ricco di molti apparati, sostanze, tutto un avanzamento in quel momento. La storia dell'alchimia è complessa perché si esprime in differenti culture ed epoche con forme diverse. Così arriviamo all'alchimia come scienza universale che prende il nome da una parola araba, di quei viaggiatori che accumulano informazioni e prendono contatto con altre culture.

Nel rinascimento, già si avvicina molto alla scienza. Utilizzano un arsenale di strumenti, il laboratorio del XVII sec. è molto sofisticato. C'è molta esperienza e letteratura in quel momento, fino a che declina nella chimica, però fino alla sua fine continuò ad evolvere, perfezionandosi e sviluppandosi in quella via mentale che la guidava. L'alchimia fece molte cose in quell'epoca e ricercava la trasformazione dell'operatore. In seguito si psicologizzò, rimanendo nella trasformazione, ma abbandonando le pratiche materiali.

PASSI NELLA DISCIPLINA MATERIALE

Le grandi tappe del processo possono essere riassunte come nella struttura di vari miti universali: nascita e vita - morte ed oscurità - resurrezione e ascesa. La materia utilizzata subisce via via tutti i cambiamenti che propongono i passi della disciplina, nello stesso tempo in cui l'operatore registra le concomitanze allegoriche del caso. La materia prima iniziale, il cinabro (un composto di zolfo e mercurio), si trasformerà continuamente durante tutta la Disciplina.

Prima quaterna: la nascita e la vita.

1º.- Depurazione. Si tratta della purificazione di due sostanze.³ Il mercurio si filtra con una pelle di camoscio o di cuoio fine, fino a che rimane privo di impurità. Lo zolfo si lava con acqua tiepida ripetute volte fino a che alcune impurità precipitano ed altre galleggiano potendosi estrarre lo zolfo pulito. Infine, si mescolano le sostanze purificate in proporzione 1:3, ottenendo un corpo nero lavagna con lucentezze metalliche.⁴

2º.- Crescita. Acido cloridrico in 2 parti di acqua pura. Si introduce il corpo in un pallone di vetro e lo si copre con la diluizione. Nella trappola e nel recipiente con acqua pura, si registrano scarse bolle. Si incomincia il processo applicando una lieve fiamma che aumenta gradualmente fino a che non appare l'indicatore delle bolle. Il ritmo di uscita delle bolle deve essere il più costante possibile,

³ Non troveremo la Materia Prima, bisogna produrla e deriva da due principi che interagiscono. Ha la sua radice in un certo tipo di alchimia, basata sullo zolfo e il mercurio, che allegorizzano due principi opposti, così come lo sviluppavano nell'Alchimia medievale che fu portata dagli arabi. Il Cinabro che si incontra in Natura è zolfo e mercurio ben mescolati. Questa mistura di due principi, che in più di un senso sono antagonisti e complementari, è ciò che vogliamo processare. E' l'idea evolucionista: fare in poco tempo ciò che la Natura farebbe in una quantità enorme di anni. In questo passo si purificano le sostanze e l'operatore.

⁴ Si è sempre discusso su quale fosse la "materia prima", ma trattandosi di un "androgino" è accettabile considerare due elementi distinti, lo zolfo ed il mercurio, come costituenti di un solo corpo. Dopo la mistura per giro della sostanza nel "mortaio", il corpo prende sempre di più una colorazione nera fino ad assomigliare all'"ala del corvo" coi suoi piccoli scintillii metallici. Questo momento della "mortificazione", continuerà nel seguente passo quando si aumenta la temperatura con un sistema graduale molto interessante conosciuto come "fuoco di ruota". Il corpo è stato "mortificato" ma ha ancora "crescita" ed altre funzioni. La "morte" avverrà nella quaterna seguente.

in ogni caso deve aumentare e non diminuire. Si incrementa la fiamma fino a che non appaiono nel pallone le tracce di colori. A questo punto si mantiene la temperatura ed il passo finisce quando appaiono le aggregazioni rosso brillante.⁵

3°.- Separazione. Con l'apparizione delle aggregazioni rosse si diminuisce gradualmente il fuoco fino al raffreddamento del pallone. Si procede al distacco meccanico dei crostoni sotto i quali appare una sostanza rossa che contrasta con la sostanza nera calcinata.⁶ Si dissolve la sostanza nera nella diluizione acida calda a temperatura inferiore all'ebollizione girando sempre nella stessa direzione fino ad ottenere un corpo rosso che sarà asciugato per evaporazione. Questo permette reiterati lavaggi con acqua pura fino a che non rimangano più tracce di acidità.⁷

4°.- Ripetizione. Mistura perfetta del corpo rosso col mercurio purificato 3:1. Divisione in tre gruppi. Introduzione del primo gruppo nel pallone ed aumento graduale del fuoco fino ad ottenere la specchiatura, questa appare con più nitidezza nel collo. Si osservano nuovamente le bolle per controllare il fuoco. Gli indicatori dovranno essere accuratamente verificati poiché la specchiatura si produce tra la temperatura di fusione dello stagno e quella del piombo.⁸ Si deve tentare di mantenere questa fascia di temperatura senza che si produca la fusione del piombo. Allora: ottenuta la specchiatura per miscela e sublimazione del primo gruppo (1R o Prima Ripetizione), si stacca meccanicamente il materiale che finemente polverizzato si mescola col secondo gruppo (2R) e si torna a specchiare completando il procedimento anteriore per finire nella mistura col terzo gruppo (3R). Si possono produrre in questo passo movimenti cinerini bianchi dentro al pallone che servono da indicatori di conclusione di questa tappa. Infine, per distacco, polverizzazione e lavaggio si otterrà un corpo rosso di maggiore fissità di quello ottenuto nel passo 3. La maggiore fissità di questo corpo si constata con la prova del fuoco collocando un pizzico del corpo su una lastra di vetro che si sottopone a fiamma in ripetute opportunità senza che si osservi alterazione nella sua colorazione. La fissità di questo corpo si prova anche applicandogli i tre acidi: cloridrico, solforico e nitrico. Nel caso in cui ci sia reazione a qualche acido questa indicherà errori previi nel processo. Se non c'è reazione si continua. Il corpo rosso fisso ottenuto ha la colorazione del seme di melagrana matura⁹, di una colorazione più intensa rispetto a quella del corpo rosso non fisso del passo 3°.¹⁰

⁵ In questo passo prima si mortifica la sostanza con acido debole. Potrebbe essere limone o aceto, però nel nostro caso è acido cloridrico diluito (acido "muriatico"). Dopo appaiono colori che cambiano: in questo passo appare la vistosa "bandiera alchemica", coi suoi colori rosso, bianco e nero. Più avanti appare una piccola macchia rossa brillante che va ampliandosi. Queste aggregazioni rosso brillante sono conosciute come i "rubini". L'apparato conosciuto come "trappola" serve per permettere l'uscita di gas, cosa che si può seguire osservando il distacco nell'acqua. Se il distacco si ferma per raffreddamento dell'ambiente i volumi di gas si contraggono e provocano una suzione dell'acqua a minore temperatura (cosa che è stata chiamata "regressione") che finisce per far esplodere il pallone.

⁶ Nella metallurgia, le scorie sono uno scarto. Nello scarto noi possiamo trovare l'essenziale, questo è un principio per noi. Il Sale Rosso, che si estrae dalle oscurità della miniera, è una sostanza rossa instabile.

⁷ I pezzi del corpo calcinato che aderiscono al pallone e che è necessario staccare con somma attenzione, quando vengono frammentati presentano alcune striature rosse al loro interno, perciò vennero chiamate le "branchie". Si procede immediatamente all'ottenimento del "sale rosso non fisso" chiamato così perché non sopporta la "prova del fuoco", né la prova dell'acido ed il "drago verde" (acido) può "digerirla".

⁸ Questo controllo si fa ricorrendo ai "testimoni" sospesi ad un collarino di bronzo o di ottone posizionato attorno al collo del pallone. I testimoni stanno in posizione diametralmente opposta in modo che si vedano molto chiaramente. Il testimone di stagno fonderà ai 232°, mentre quello di piombo ai 327°. Questi "testimoni" servirono per misurare le temperature poiché il calore desiderato si raggiungeva quando si fondeva lo stagno ma non il piombo.

⁹ Il corpo rosso ottenuto alla fine di questo passo è conosciuto come "sale rosso fisso" o "melagrana" per la sua colorazione. Le melagrane appaiono nel mito di Persefone. Fu rapita e portata nell'Ade nel mondo delle profondità. Quando Persefone sta per uscire dal mondo di Ade, questi le diede da mangiare un misterioso grano di melagrana affinché ritornasse presto ai suoi tenebrosi domini.

¹⁰ Questo è il procedimento chiamato "REBIS" (la "reiterazione della cosa"), o "3R" ("tre volte reiterato"). L'indicatore di questo passo è una specchiatura del vetro che restituisce l'immagine dell'operatore, perciò lo si chiamò anche "lo specchio".

Seconda quaterna: la morte e l'oscurità.¹¹

5°.- Fermentazione. Si mescola il corpo rosso fisso con piombo fine (polvere di piombo), posteriormente questo deve coprire la mistura. Si bagna tutto in acido solforico e portando la temperatura a tepore di pelle. Comincia la fermentazione ed appaiono le bolle indicatrici. Posteriormente, si aumenta il fuoco fino a produrre una reazione violenta. Diminuzione del fuoco e raffreddamento. Si aggiunge acqua pura alla sostanza rimescolando e lasciando precipitare. Si estrae l'acqua acida. Questo si ripete varie volte fino a che non si elimina ogni acidità. Essiccazioni e calcinazione mediante fuoco fino ad ottenere il corpo come polvere grigio bianca.

6°.- Circolazione Si prepara la soluzione solfonitrica (1 di acido solforico per 2 di acido nitrico). Riscaldamento e vaporizzazione della sostanza in ciclo chiuso, cioè, si recuperano i vapori per farli passare nuovamente nella sostanza. Qui l'apparato usato, conosciuto dall'antichità come "cigno", è fabbricato dall'operatore in base a ceramica bianca posteriormente smaltata.¹² Il processo finisce quando tutto il corpo viene attaccato e rimane ridotto a pasta grigia scura.¹³

7°.- Lavaggio. Lavaggi uguali a quelli del 5° passo; vaporizzazioni con acqua ed essiccazione con calore. Il processo si ripete varie volte fino ad ottenere un corpo polveroso grigio molto fine.

8°.- Agglutinazione. Si mescola il corpo con antimonio, rame e ferro. La quantità di polvere grigio bianca deve essere maggiore della quantità di materiali (assieme). Si deve fare un ordinamento per quantità da maggiore a minore. Così, se si assegnassero valori, questi sarebbero: corpo 7, antimonio 3, rame 2, ferro 1.¹⁴ Si colloca la mistura dentro il crogiolo e si sottopone a 1500° (a questa temperatura il crogiolo e la mistura diventano "rosso bianco"). Si riconosce la sostanza completamente fissata quando non è attaccata dal fuoco. Si mantiene il fuoco fino a che tutti gli elementi che partecipano si fondono omogeneamente. Raffreddando e separando le scorie appaiono le venature dei distinti materiali come se si trattasse di una montagna in miniatura. Si introduce il corpo in soluzione solfonitrica: 1 di acido solforico per 2 di acido nitrico, riscaldato molto soavemente. Si aumenta progressivamente la temperatura fino a che non si produce la reazione violenta e l'apparizione di colori in successione: verde, azzurro, giallo, rosso e bianco in vapori ed in decantati liquidi.²³¹⁵ La pasta umida verdognola che il corpo finisce per diventare, mostra i segni della morte. Si mantiene la temperatura fino a che il corpo calcinato non rimane convertito in una polvere grigiastra cinerina, in essa appaiono alcuni brillanti e minuti cristalli.¹⁶

¹¹ Tutta questa quaterna descrive il processo e gli indicatori (ed internamente "registri" per l'operatore), dell'oscurità e della morte del corpo.

¹² Il "cigno" ha a che vedere con i primi distillatori che conosciamo, trovati a Tepe Gawra, in Mesopotamia, datati a 5.500 anni fa. Si suppone che fossero usati per fare profumi.

¹³ Il processo nel "cigno" tende a fare perdere lo "spirito" del corpo, per questo la reiterazione degli acidi bollenti fino a che il corpo rimanga "digerito totalmente." In questo passo non si pretende di recuperare lo "spirito" come potrebbe succedere in una distillazione comune (da qui deriva che le bevande "spiritose" siano in relazione con la distillazione degli alcool), bensì tutto il contrario. Si tenta di rimanere col "corpo" fino a che sia totalmente esanime (senza "anima"). Ci sono fenomeni post mortem. Al di sotto la morte c'è la vitalità diffusa.

Molto recentemente, nel XIII sec. si usava una macchinetta grafica per vedere processi, l'albero della vita della Cabala. Lì possiamo vedere Malkut al di sotto della morte.

Arrivare al corpo esanime richiederà altri lavori che finiranno con la sepoltura del corpo nella "montagna". Dopo numerose estrazioni e calcinazioni si starà in condizioni di ottenere un corpo finalmente "morto" (prima senza "spirito" e poi senza "anima"). Si tratterà delle ceneri di quello che fu un essere vivo.

¹⁴ Le diverse proporzioni in questo passo corrispondono alle diverse temperature di fusione e di sublimazione dei metalli da agglutinare. Così il ferro si colloca in minore quantità del rame e dell'antimonio, poiché questi fondono a temperature minori.

¹⁵ Questi indicatori di colore, conosciuti a volte come "il pavone reale" devono essere ottenuti a rischio di non arrivare a concludere con successo l'operazione. Frequentemente, l'impazienza fa perdere qualche colore indicatore ed è chiaro che il processo rimane tronco.

¹⁶ Questo passo è quello della "montagna" e delle "ceneri". Offre varie difficoltà tecniche portandosi la fiamma del cannello ossiacetilenico (che permette di risparmiare ritardi non necessari), fino ai 1.500°. Questo lavoro si deve fare con molta rapidità impedendo che gli elementi a bassa temperatura di fusione finiscano sublimati o volatilizzati perdendo la possibilità di integrarli nella montagna. Ovviamente, si sostituisce il lavoro con l'atanor o forno alchemico con altri strumenti.

Terza quaterna: la resurrezione e l'ascesa.¹⁷

9°.- Vivificazione. Lavaggi con acqua densa. Questa si ottiene distillando acqua fino a rimanere con 1/10.000 del volume che si raccoglie, riunendo la quantità desiderata. Lavaggi come nel 5° passo. Essiccazione e fragranza del corpo.¹⁸

10°.- Purificazione. Si copre il corpo con argento puro e si aggiunge acido nitrico (la temperatura deve essere più bassa del punto di ebollizione dell'acqua). Dopo si alza lentamente la temperatura fino a che il corpo comincia a prendere una colorazione grigio verde.

11°.- Conversione. Si aggiunge antimONIO puro e si alza la temperatura fino a che il corpo non fonde con l'antimonio. Si producono scintillii significativi. Cambiamento di qualità del corpo.¹⁹

12°.- Moltiplicazione. Il pallone è rimasto tinto di colore dorato. Macinando il pallone fino ad ottenere una polvere di vetro molto fine si sta in presenza di un corpo capace di tingere in presenza del calore, in una proporzione 1/10.000.²⁰

¹⁷ Tutta questa quaterna descrive il processo e gli indicatori (ed internamente "registri" per l'operatore), della resurrezione del corpo.

¹⁸ Abbiamo qui di nuovo un procedimento nel quale interessa evaporare ogni "spirito" proprio dell'acqua o "caricato" nell'acqua. Qui si tenta di conservare le molecole più pesanti del "solvente universale" (l'acqua), che in questo caso serviranno per dissolvere ed agglutinare i "resti" del corpo senza aggiungergli altre proprietà che sono sempre presenti nell'acqua. Questo tipo di procedimento (il "solve et coagula"), fu molto usato con diverse sostanze dagli alchimisti occidentali. La "acqua leggera" o rugiada mattutina o anche "rugiada di Maggio", era ottenuta dagli alchimisti, date le proprietà cosmiche con le quali si "caricava", poco prima del sorgere del sole e in quel caso si trattava dell'"acqua leggera" opposta all'"acqua densa" di questo laborioso passo. Un altro indicatore del passo riuscito correttamente è quello della "fragranza della vita" simile all'aroma che esalano i bambini neonati. Il soave odore che si sprigiona nel lavaggio del corpo con acqua densa, serve molto bene a configurare l'argomento mitico.

¹⁹ Questa operazione fu chiamata "il trionfo dell'antimonio" per la luce radiante che appare all'interno del pallone in un modo un po' sorprendente. Questo passo ed i fenomeni che l'accompagnano sono molto variabili e dipendono in qualche misura dalla padronanza del "fuoco di ruota". Superare la temperatura limite porta all'esplosione del pallone; non arrivare alla temperatura minima, impedisce il "cambiamento di qualità" del corpo. Il "cambiamento di qualità" fu chiamato anche "trasmutazione" e, a volte, "transustanziazione". Tali procedimenti e designazioni trascinarono gli alchimisti ad uno scontro frontale con la religione ufficiale medievale poiché si credeva negli ambienti ecclesiastici che la "transustanziazione" era un "mistero" proprio della conversione del pane e del vino in "corpo e sangue" di Cristo. D'altra parte, questo fatto sembra un'imitazione del procedimento cristiano, quando invece la sua ispirazione ha origine, in realtà, nell'ambiente classico dei Misteri di Eleusi. Molto prima di quell'epoca si hanno molti indizi di "cambiamenti di qualità delle sostanze" nei culti tettonici dell'Asia Minore, dei quali Cibele è una delle divinità più significative. Ovviamente ci sono antecedenti anche nell'alchimia cinese.

²⁰ Questo passo fu chiamato "la Fenice" trovando in questo uccello favoloso un'immagine che rispondeva alla resurrezione con il fuoco secondo il motto degli alchimisti: "Igne Natura Renovatur Integra" (Con il Fuoco sarà Rinnovata Integralmente la Natura). Anche la Cornucopia fu un'allegoria adeguata. Dal corno dell'abbondanza sgorgava inesauribilmente ogni sorta di benefici come l'immortalità, la rigenerazione e la ricchezza di doni materiali e spirituali. I miti e leggende (di origine alchemica), che circolarono nell'epoca della scoperta dell'America tali come l'"Eldorado", o la "Fonte della Giovinezza" infiammarono l'immaginazione di non pochi avventurieri. In questo ultimo passo il pallone (l'uovo alchemico), è rimasto tinto di colore dorato e polverizzandolo si dispone di una sostanza che ha proprietà moltiplicative come quella di tingere altri corpi in presenza del fuoco. Questo caso, della "pillola d'oro" (una compressa dorata fatta con sostanze mercuriali, zolfo ed altre), fu prodotto dagli alchimisti cinesi. Di lì ebbero origine non pochi eccessi poiché alcuni imperatori e numerosi funzionari, cercando la "pillola della gioventù", si dedicarono ad ingerire queste sostanze tossiche.

DISCIPLINA ENERGETICA



INTRODUZIONE

La Disciplina Energetica lavora sulla generazione, spostamento e trasformazione dell'energia psicofisica.

Ci baseremo su due principi energetici:

1.- Se non si ha energia diffusa non si può disporre di essa. Se c'è energia concentrata, prima bisognerà diffonderla e dopo richiederla da diversi punti del corpo.

2.- Per poter lavorare in questa Disciplina si deve addestrare la capacità di sentire internamente le cariche psicofisiche utilizzando i plessi nervosi per verificare la produzione e il passaggio dell'energia, plesso dopo plesso.

Nella Disciplina Energetica si lavora con l'energia psicofisica, non con un altro tipo di energia. L'energia psicofisica la possiamo vedere rapidamente in funzione nel nostro schermo di rappresentazione, per esempio, nelle immagini visive.

La permanenza dell'immagine ha a che vedere con la conservazione dell'energia psicofisica. La permanenza si dissolve scendendo verso il livello di sonno; più sonno c'è e meno conservazione c'è dell'immagine. Tentando di mantenere l'immagine durante il giorno, comproviamo che questa oscilla perché l'energia psicofisica cicla. E quello che succede all'immagine accade a tutte le attività psicofisiche.

La brillantezza dell'immagine ha a che vedere con la canalizzazione dell'energia. Quando la si allena si possono ottenere immagini brillanti. La brillantezza dell'immagine ci mostra una caratteristica importante: l'intensità.

L'intensità è importante per altri lavori energetici. Senza sufficiente intensità non riescono alcuni lavori previsti nei passi più avanzati della Disciplina.

Intensità, brillantezza e permanenza. Stiamo parlando di energia psicofisica e prendiamo l'esempio dell'immagine.

Per quanto riguarda l'energia psicofisica, dobbiamo comprendere che tutto ciò che si muove come immagine si muove per quanti di energia. Solo che l'immagine non è solamente visiva, ma corrisponde ai differenti sensi. C'è gente che si è specializzata in differenti immagini che corrispondono a differenti sensi. Con le immagini auditive, per esempio, ci sono alcuni che nonostante siano sordi possono scrivere un'intera sinfonia. Le immagini olfattive si possono sviluppare attraverso l'ufficio della profumeria. Immagini gustative: i gourmets lavorano con le loro papille gustative, con immagini gustative che ricordano, pure quei grandi chefs stanno lavorando con immagini, con ricordi che comparano con la percezione. Il degustatore di vini cerca il gusto di fragola nei differenti vitigni che sta assaggiando, quasi senza rendersene conto ne riscatta il gusto. Dalla degustazione può sapere che quella non è fragola ma nocciola. Tutto questo succede con le immagini che si comparano col ricordo ed in generale si procede per eliminazione e così via via si va calibrando. Si ricorre al ricordo come rappresentazione e lo si compara con la percezione.

Abbiamo parlato di differenti immagini dei sensi esterni. Esistono anche le immagini che non corrispondono ai sensi esterni, bensì ai sensi interni.

La forza delle rappresentazioni delle immagini interne è sommamente interessante per la Disciplina Energetica. Le immagini che provengono dal mondo esterno le registriamo dentro il nostro corpo, ma molte immagini provengono anche dal mondo interno. Queste sono le immagini che classifichiamo come cenestesiche e chinestesiche. Le prime registrano i cambiamenti dell'ambiente interno e quelle chinestesiche registrano i cambiamenti di posizione del corpo.

Questo gioco di immagini tra percezioni, rappresentazioni e sensi ci apre prospettive importanti sul funzionamento dell'energia psicofisica. Quando ci riferiamo ai sensi interni è più difficile registrarne le immagini. A volte i sensi interni interferiscono con la percezione esterna. Stiamo parlando dei fenomeni di traduzione da un senso ad un altro. La si conosce facilmente col senso del gusto: "Che dolce sei" "che maniera aspra o acida di parlare hai", e anche col senso dell'olfatto: "Questa situazione mi puzza". Nella poesia possiamo trovare molti esempi di questo tipo di traduzioni.

Traduzioni che funzionano quasi alla velocità della luce e che hanno a che fare con la corrente nervosa. Sono traduzioni da un senso ad un altro, treni di impulsi che escono da un senso e si trasformano in un altro. Possiamo ridurre le sensazioni e le traduzioni ad un atomo minimo che è l'impulso. Riduciamole ad impulsi e vediamo le loro proprietà, come si trasformano. Lavorano sempre con le loro vie sensoriali: impulsi auditivi, gustativi, ecc. Questi impulsi corrono attraverso correnti nervose. Vediamo un esempio: di fronte ad una situazione di pericolo, l'adrenalina si attiva nel torrente sanguigno, accelera il flusso nervoso, stimola i muscoli. Ci sono diverse sostanze che l'organismo mette in circolazione e che lo accelerano o lo rallentano ed altre che permettono che si blocchi o si rallenti la connettività neuronale. Quelle che si rallentano sono le trasmissioni neuronali, non il pensiero. Si vanno producendo fenomeni "tossici" che intorpidiscono la trasmissione. Quei treni di impulsi hanno la capacità per trasformarsi e deformarsi. Questo fenomeno si può osservare chiaramente nel caso di uso di droghe.

Stiamo parlando di sensi interni, dove si possono produrre variazioni di temperatura, cambiamenti del tasso di alcalinità o di acidità, cambiamenti di pressione, tutti cambiamenti che agiscono senza che uno se ne renda conto. Molte volte tutte queste variazioni si stanno producendo subliminalmente e per scoprirle bisogna mettersi in situazione subliminale, nel limite delle percezioni. Molte volte danno segnali, ma tradotti, cosicché a volte non si capisce l'origine di queste traduzioni.

Un altro tema è il circuito delle rappresentazioni. La percezione e la sensazione sono un atomo che non possiamo separare. La percezione è sensazioni e qualcosa di più. Sono treni di immagini strutturate e non sensazioni isolate, sono percezioni strutturate. Le traduzioni presentano grandi vantaggi, con esse è possibile verificare come sono le strutture di percezione. Le strutture sono qualcosa di molto importante nell'economia dello psichismo. Vengono sempre associate per cariche di altri sensi, è tremendamente complicato. Cosicché parlare di realtà è un po' complicato: strutturazioni di percezione che ci forniscono una struttura di rappresentazione e che c'inducono a considerare il mondo esterno. Questo ci porta ad una certa umiltà quando consideriamo ciò che è comunemente conosciuto come criterio di verità. "Quello che vedi è quello che è", ebbene non è così. E' quanto accadeva col sorgere ed il tramontar del sole, non si avevano informazioni sui corpi celesti, e ancor oggi si dice che il sole sorge e tramonta. Cosicché rispetto a questo tema dei criteri di verità sul mondo, gli studiosi dovrebbero accorgersi che si studia a partire da un qualche parte, da una qualche prospettiva. La "verità" si può articolare grazie alla strutturazione delle immagini, ma a partire dall'ubicazione o prospettiva che si ha.

Questo tema della traduzione e della strutturazione delle immagini permette di scoprire qualità negli oggetti esterni ai quali arriviamo in modo ellittico, tradotto. Per esempio si può calcolare il peso di un oggetto senza toccarlo. Sono fenomeni complessi ed interessanti e ricchi di conseguenze se uno vuole lavorare con la struttura dello psichismo. Se vogliamo destabilizzare il sistema psicologico ci sono diverse forme, tra le quali una è alterare il sistema nervoso. E non si produce solo per azione di sostanze esterne, anche determinate ghiandole secernono in quel circuito

determinate endorfine e si producono alterazioni grazie all'azione di sostanze interne. Cosicché si può dare il caso di una persona a cui succedono cose straordinarie senza che abbia bevuto vino. Senza dubbio, così come si allenano determinate attitudini in questo campo, si allenano anche forme di entrata in quei mondi. Ma si ha bisogno di momenti di ispirazione, si ha bisogno di mettersi in quel treno, di mettersi in tema. Alcuni ci si mettono persino facendo calcoli matematici, ubicandosi in una certa zona cenestesica. È un tema di sensi interni e di traduzione di impulsi. È come se ci fossero zone e ci si potesse mettere in una fascia o nell'altra. Come i tibetani che parlano dell'entrata in differenti bardi. Ci sono alcuni la cui vita è legata ad un bardo. Alcuni non si accorgono neppure che esistono distinte zone e se si vuole tirare fuori qualcuno da un determinato bardo bisogna che lo si destabilizzi.

Con la Disciplina ci mettiamo a pieno in questo tema. È una lunga sequenza di cose, al momento dell'apprendistato delle ragioni e della esperienza e non solo della teoria si potrà captare molto bene e si faranno differenze. C'è sembrata adeguata questa forma che abbiamo proposto: la pratica in primo luogo e non lanciarsi di colpo nelle Discipline. Si impara, si confronta, si compara e si riflette su tutto questo, si va lavorando con la memoria, ma anche con l'esperienza. Sono cose che non si studiano quotidianamente, si sperimentano e rimangono nel "campo delle stranezze".

FORMA DI LAVORO

In ogni quaterna ed in ogni passo, il lavoro della Disciplina Energetica si riduce quotidianamente a due soli punti: coscienza di sé, appoggiandosi sul plesso produttore e pratica di perfezionamento dei passi in qualche momento della giornata.

Il primo punto: coscienza di sé appoggiandosi sul centro produttore, che è un riferimento cenestesico e, quindi, riferimento di ubicazione interno al corpo. Questo è per tutto il tempo che si possa, durante le attività quotidiane, senza dimenticarsi di sé stessi. Se ci si dimentica, si può approfittare dell'apparire di un qualunque stimolo al centro produttore, per ricordarsi di esso e tentare mantenere il riferimento, ma senza cercare di fare nessun lavoro con l'energia...semplicemente ricordandosi.

Il secondo punto: pratica di perfezionamento dei passi in qualche momento della giornata.

PASSI NELLA DISCIPLINA ENERGETICA.

Prima quaterna: Creazione Energetica.

1°.- Preparazione. Si crea un ambito mentale adeguato ubicandosi in una "campana" di isolamento dai condizionamenti esterni.

Si dà molta importanza alla creazione di un ambito fisico adeguato, depurato da influenze estranee al lavoro.

2°.- Accumulazione. Si aumenta la tensione lentamente e moderatamente ricorrendo alla contrazione muscolare intorno al plesso vegetativo – sessuale.

A partire da questo momento lo si conoscerà come "plesso produttore". Sin dall'inizio del processo si deve comprendere che non sono i plessi quelli che producono energia psicofisica ma sono usati come fonti di sensazioni e come riferimenti per l'attenzione. Il lavoro coi plessi permette la mobilità di immagini e registri (all'inizio visuali e tattili esterni) e posteriormente la mobilità di registri (di immagini tattili interne e cenestesiche). Tradizionalmente si seguì la pratica di "portar su" energia

dal plesso produttore seguendo lo spostamento lungo la schiena, in modo che a diverse altezze della colonna la corrente nervosa arrivasse fino ai plessi ubicati nella parte anteriore del corpo.¹

Certe contrazioni muscolari producono un registro che si sperimenta nel plesso produttore e si manifesta come brividi. Si concentra nel plesso produttore energia psicofisica generale del corpo, si concentra nella zona e la tensione continua ad aumentare nel punto.

Dal nostro punto di vista, il plesso produttore è una importante terminazione nervosa che ha a che fare con funzioni vitali e con la perpetuazione della specie; anche è interessante quella caratteristica pendolare per cui si carica e scarica come un condensatore. Quello che facciamo è dare intenzione a queste qualità, per orientare l'energia con un proposito differente relazionata con l'energia, e non solamente per la perpetuazione della specie. Questo è il punto di partenza della Disciplina energetica. Sappiamo anche che la capacità di questa terminazione nervosa si accentua per azione di sostanze, tanto esterne quanto interne.

3º. - Sconnessione. Da una parte dalla fonte fisica dello stimolo, e dall'altra da percezioni ed immagini stimolanti. Si comincia col dividere le immagini stimolanti dalle sensazioni rimanendo unicamente con le ultime localizzate nel punto. L'immagine stimolo è scomparsa e si ritiene solamente l'immagine-appoggio cenestesica che rinforza la sensazione.

4º. - Ascesa. Si elevano le sensazioni plesso per plesso, trovando ostacoli che si devono dissolvere fino ad arrivare alla cuspide ed ottenere in essa la "luce".

Il lavoro con i plessi permette la mobilità di immagini dato che queste danno informazione sull'ubicazione spaziale interna dell'energia psicofisica.

Una buona sequenza nel passo della Ascesa può essere la seguente: **A. - Produzione della carica** dal plesso produttore. Il tema principale consiste nell'ottenere una carica sufficientemente intensa da muovere verso i distinti plessi. **B. - Dal plesso produttore al plesso epigastrico**, sotto l'ombelico (normalmente lo si registra come aumento di calore ed espansione dell'energia in tutto il corpo); **C. - Dal plesso epigastrico fino al plesso solare** (normalmente lo si registra come tensione e movimenti nel corpo poiché si agisce sul centro motorio); **D. - Dal plesso solare fino al plesso cardiaco** (normalmente lo si registra come movimento emotivo, come ondate di emozioni); **E. - Dal plesso cardiaco fino al plesso faringeo** nel mezzo del collo e sotto la gola (normalmente lo si registra come aumento di calore verso la testa); **F. - Dal plesso faringeo fino alla testa**,

¹ Nel tantrismo e nel buddismo tibetano è risaputo che l'energia parte dal plesso produttore. Secondo loro è lì che radica e parte l'energia psicofisica con una localizzazione fisica che è anche spirituale. Essi osservano alcune terminazioni nervose che escono dalla colonna vertebrale, i chakras. Ma l'energia non passa semplicemente attraverso i chakras, sale e scende attraverso i nadis che per loro sono i canali mistici. Più tardi tale concetto passerà alla psicologia occidentale, ma è più chiaro nel buddismo tibetano e nel tantrismo.

Questo accadde con la psicologia sperimentale di Wilhelm Wundt, dedita ad esperimenti e misurazioni. Egli si accorse delle concomitanze fisiche di alcuni esperimenti mentali. Per esempio, pose un soggetto su una barella in equilibrio su un asse facendogli fare lavori mentali, operazioni matematiche, e osservò che il sangue andava verso la testa e la barella iniziava ad inclinarsi in quella direzione. Riuscì anche a fare verifiche con la temperatura: un individuo con termometri molto sensibili in ciascuna mano, pensa in un mano, braci che la bruciavano e nell'altra ghiaccio che la congelava e i termometri dimostravano che effettivamente la temperatura saliva lievemente in una mano e scendeva nell'altra.

Contemporaneamente, J. Randal Brown negli Stati Uniti d'America del Nord, cominciò ad effettuare dimostrazioni di ciò che lui affermava essere lettura del pensiero. Dimostrò una particolare abilità a scoprire oggetti nascosti e faceva dimostrazioni di questo tipo con quello che immaginava il suo pubblico. Le dimostrazioni di Brown erano possibili grazie alla sua abilità nell'uso del tatto per rilevare i movimenti muscolari interni che si generavano nel soggetto quando immaginava scene diverse. La carica che trasporta l'immagine muoveva i loro corpi in una direzione o nell'altra secondo dove si situava l'immagine.

Se si collocava nell'asse Z, si spostava verso l'interno o verso l'esterno del soggetto. Non solo il corpo ma anche l'interno del corpo seguiva l'azione dell'immagine.

Il suo assistente, Washington Irving Bishop, imparò il segreto di Brown e divenne suo rivale in questa occupazione di leggere il pensiero.

Con il tempo altri sperimentatori impararono il segreto e questo tipo di "lettura del pensiero" arrivò ad essere conosciuto con diverse denominazioni. Cumberlandismo (da Stewart Cumberland, assistente di Bishop), Hellstromismo (da Alex Hellstrom), etc. Fu la scoperta della tonicità muscolare.

verso la metà, dietro gli occhi sentendoli come riferimento, (normalmente lo si registra come luce, colori e movimento di immagini).

Se non si riesce ad elevare l'energia non è per una disfunzione dei plessi bensì per mancanza di padronanza dell'immagine (è un gioco di immagini); si tenta di educare l'immagine cenestesica che è qualcosa di molto astratto. Il volume della tensione dapprima è fisico, ma poi si riesce a separare l'immagine cenestesica dalla tensione fisica. Ci deve essere capacità ed addestramento minimo per arrivare al punto in questione e questa capacità si traduce in scintillio, luce.

Solamente col perfezionamento della pratica si possono incominciare a riconoscere le differenze tra i plessi. Finita questa quaterna, quella che è stata la routine di ripetizione di ogni passo, si trasforma in ripetizione della quaterna senza soluzione di continuità.

Commento. Questa quaterna si registra come un "risvegliarsi" delle sensazioni interne e di apertura ad un mondo interno ed esterno che viene percepito con maggiore lucentezza, volume, stimolante e ricco di significati.

Seconda quaterna: Consolidamento Energetico.

5°.- Evanescenza. Le sensazioni si trasformano in scintillii o perdono naturalmente forza fino a diluirsi. Attivazione nella cuspide fino all'evanescenza del processo.

L'attivazione nella cuspide si lavora su nella testa fino a che svanisce. Non si tratta della "circolazione della luce" di cui parlano i taoisti. Gli scintillii perdono forza e si vanno diluendo, uno cerca di mantenere ed aumentare questa attivazione e non è possibile.

6°.- Recupero. Si producono cadute di tensione e si torna al plesso produttore recuperando ogni tipo di sensazioni (senza nuovi stimoli in detto plesso).

Nel passo precedente l'energia andò svanendo e perdendosi. Ora si producono cadute di tensione. Si torna al plesso produttore che mette in moto l'energia. Tenteremo di recuperare i resti di energia che sono rimasti nel corpo, sufficienti per potere salire di nuovo.

7°.- Fissaggio. Si produce nuova caduta di sensazione e si cerca di mantenere nella cuspide un tono di tensione indipendente dalle immagini. Sono sensazioni pure senza immagini, o più precisamente, immagini cenestesiche e/o chinestesiche senza immagini dei sensi esterni.

C'è caduta di sensazione verso il plesso produttore, ma mantenendo la sensazione della cuspide. Il cervello non si sente, allora, come è possibile che un'immagine si condensi nel nulla? Continuiamo con immagini, fantasmagorie. Sono sensazioni pure, senza immagini, sono immagini cenestesiche o chinestesiche.

8°.- Concentrazione. Si recuperano dal plesso produttore tutte le sensazioni del corpo (sperimentazione del "mondo" attraverso il plesso produttore e si vanno spostando le sensazioni verso "su").

Conviene ripetere il processo completo (tutti i passi di seguito dall'1 fino all'8 incluso), 3 o 4 volte di seguito per sessione. È importante che non si producano più "strattoni" e che non ci siano tensioni muscolari di nessun tipo affinché la respirazione diventi continua, senza interruzioni. Ora si contraggono i muscoli unicamente come "detonatore" del processo e la salita non deve compromettere altri muscoli né frenare la respirazione.

Osservazioni sui passi 7° e 8°.

Si avanza dal passo 7° (mantenendo le sensazioni nella cuspide per il tempo che sembri opportuno), all' 8° nel quale già si evidenzia il momento di "scendere" al plesso produttore investigando le diverse opzioni sensoriali: si potrebbero avere a disposizione suoni; sensazioni tattili che possono cambiare; sensazioni olfattive; sensazioni visive che possano avere impatto sul plesso produttore. È importante che le diverse sensazioni che si usano riescano a muovere il plesso produttore trasformandosi in rappresentazioni (in energia che si userà per salire attraverso i

plici). Le fonti generatrici di sensazioni sono molto variabili, molto personali, e tutto è sottoposto alla sperimentazione in questo campo, d'altra parte questo aiuterà a capire il meccanismo delle traduzioni ed il meccanismo delle traduzioni di sensazioni in energia psicofisica.

È importante registrare l'impatto successivo dei diversi sensi, verificando come "colpiscono", come si traducono nel plesso produttore, e quando sembra che quelle sensazioni si siano tradotte sufficientemente si comincia a portare quell'"insieme di sensazioni" (ormai senza precisione né distinzioni tra i diversi sensi) come energia totale che andrà ascendendo verso la cuspide, e lì rimarrà quella carica supponendo che col passare delle ore si andrà ridistribuendo in tutto l'organismo e rimarrà tutto equilibrato e senza tensioni né sovraccariche.

Il lavoro della seconda quaterna è di sensibilizzazione energetica, così come quello della prima quaterna è stato un lavoro di produzione e direzione energetica e quello della terza quaterna sarà il lavoro della trasformazione energetica.

Commento. Questa quaterna che lavora con sensazioni pure, senza conversione di immagini, è psicologicamente complicata. Il processo si oscura e alla fine di questa quaterna non si sa dove ci si trova ed il registro che si ha è predominato dall'oscurità. Si sta in un bardo, direbbe la psicologia tibetana, dal quale si registra che non c'è uscita.

Terza quaterna: Disposizione Energetica.

Il Proposito. Nella terza quaterna, prima di incominciare il lavoro si medita il Proposito, che si va configurando per dare direzione all'energia nel passo 12. Il Proposito lavora nel campo del senso trascendente della vita, corrisponde alle aspirazioni più profonde, è qualcosa che va più in là del tempo e dello spazio e lo si riconosce per la commozione che produce. Si va configurando nel tempo. Siccome lavora in compresenza, "è una gran magia", rimane in compresenza ed agisce. Genera automatismi molto importanti. Il Proposito deve avere sufficiente carica affettiva. Si orienta, non per l'attenzione concentrata bensì per gli automatismi. Caricato e ripetuto fino all'automatismo.² Chiunque si sia allenato nello sport lo sa. Si rende indipendente dall'attenzione e lo si lascia operare. Bisogna saperlo innestare bene. I fenomeni di automatismo in compresenza si producono col domare l'affettività. Per ripetizione il Proposito si innesta adeguatamente. Un lavoro senza proposito è uno sproposito.

Prima della routine si lavora col Proposito e si incomincia a generare l'automatismo. Questa quaterna tiene conto della Concentrazione del passo 8° che traduce gli impulsi di diversi sensi, gli impulsi di memoria e gli impulsi di immaginazione, (le 3 vie dell'esperienza) diffusamente, fino a che si comincia a caricare il plesso produttore. Col plesso produttore caricato comincia la Seconda Accumulazione di carica diretta del passo 9° (e divisione attenzionale tra il plesso produttore e la cuspide). Senza fermare la carica si separano via via le sensazioni nella cuspide da quelle del plesso produttore fino a che si lascia il riferimento del plesso produttore e si fa solo attenzione alla cuspide. In questo modo si sviluppa la Separazione del passo 10°. Si avvicina il momento del salto tra il passo 10° e l'11° nel quale comincia la trasformazione energetica. Questo salto si produrrà man mano che aumenta la carica e si amplia il limite di tolleranza. Se si arriva al limite senza poter passare, o se si sconnette la carica, si procederà a diffondere l'energia come succede ogni volta che si termina questa quaterna.

² Stiamo parlando di fenomeni molto frequenti nella vita quotidiana, fenomeni che si esprimono al momento opportuno benché l'individuo non abbia la sua attenzione concentrata sul suo obiettivo. Questo succede, per es. quando qualcuno si propone di arrivare in un posto, in una strada, della sua città e tale proposito l'ha elaborato prima di uscire da casa. Il fatto è che la direzione che il soggetto prende è controllata da certi automatismi e non dalla concentrazione della sua attenzione. Ci sono momenti critici nei quali l'obiettivo diventa più presente e questo normalmente succede quando qualcosa compromette o devia il proposito iniziale. Il meccanismo che possiamo chiamare di "compresenza" è alla base di fenomeni quotidiani ed anche dei fenomeni più straordinari. Questo succede quando un proposito caricato affettivamente e ripetuto fino all'automatismo si rende indipendente dall'attenzione e si innesca nell'occasione prevista in precedenza.

9°.- Seconda accumulazione. Divisione tra sensazione nella cuspide e tensione nel plesso produttore, in crescente divisione attenzionale.

È possibile la divisione attenzionale, come già si è verificato nel passo 7³. L'intenzione è registrare simultaneamente la sensazione di entrambi i plessi. Stiamo forzando l'attenzione al suo grado massimo. Sempre più forte quella separazione, come se si pensasse con due cervelli.

10°.- Separazione delle sensazioni pure. Si molla sotto e rimangono sensazioni pure nella cuspide. Eliminazione di ogni immagine nella cuspide che ostacoli l'accumulazione energetica. Nuovi scintillii e luce.

Si molla la sensazione del plesso produttore. Rimangono solo le sensazioni nella Cuspide. Si produce un effetto elastico, di una molla. Molte immagini tendono a tradursi e convertirsi, è quello che normalmente fa la coscienza, la divagazione meccanica, e questo è ciò che si deve evitare rinforzando l'attenzione. Aumentare la tensione in alto, ma eliminando la conversione di immagini. Appare un'immagine e si respinge, si ignora e la tensione va aumentando.

11°.- Trasformazione energetica. Si registra un cambiamento dell'energia generale dell'organismo e si osserva il cambiamento di "tono" mentale. Fenomeni propri della Forza. Concomitanze in tutti i plessi. Controllo e circolazione della luce.

Nuovi scintillii e "luce"; e non più immagini. Si registra un cambiamento nel tono generale. C'è più ossigeno, si è liberata adrenalina. Si nota una specie di energetizzazione generale che dura istanti. Non è un cambiamento nel tono dell'immagine ma nel tono corporale. Più sveglio, più energetizzato. Fenomeni della Forza e circolazione della luce. Si energetizza tutto, si sta in situazione raggiante.

12°.- Proiezione energetica. Possibilità di introiettare o esternalizzare l'energia psicofisica.

La proiezione o introiezione dell'energia psicofisica è guidata compresentemente dal Proposito configurato previamente. È come quando si fa una Richiesta, ci si mette in una situazione mentale in cui ciò che si desidera ferventemente è una Richiesta che dà l'impressione che parte con molta forza ed intensità. La sensazione è che vada fuori di sé, che qualcosa "esca" da sé. Oppure, quando si tratta di introiettare, si è chiesto qualcosa che vada verso di sé. Come se si chiedesse per se stessi: intelligenza, chiarezza, maggior livello di coscienza, e di questo si ha un registro.

L'introiezione normalmente si verifica in massima lucidità, mentre l'esternalizzazione partecipa di alcune caratteristiche degli stati alterati di coscienza.

Osservazioni sui passi 11° e 12°.

Quando si cominciano ad osservare nella routine quotidiana i fenomeni di circolazione della Luce, della Forza e delle concomitanze in tutti i plessi, si è in condizione di potenziare l'energia. Per questo si pratica la routine dalla creazione dell'ambito, ed immediatamente si sviluppa la carica nel plesso produttore mentre l'energia sale fino alla cuspide. Comincia il passo 9° nel quale si lascia il riferimento al plesso produttore e tutta l'attenzione va allo spazio ubicato nella cuspide che si è costituito come "punto di controllo". Si è in condizioni di produrre la Separazione aumentando la carica fino al limite e, in questo modo, si va ampliando la soglia di tolleranza.

Lì comincia la trasformazione energetica del passo 11°. Con l'attenzione concentrata nel punto di controllo, la crescita della tensione deve produrre lì la "rottura di livello". È così che la proiezione energetica del passo 12° si esprimerà dal punto di controllo nel momento della rottura di livello. Questo è possibile perché si è lavorato con il Proposito di esternalizzare o introiettare l'energia prima di cominciare la routine. Il fenomeno si esprimerà nel momento di "rottura di livello". Le rotture di livello sono anomalie dello psichismo. Ci stiamo riferendo alla rottura del livello abituale di

³ Già si conosce il meccanismo della divisione attenzionale. Per esempio, si fa attenzione a due testi che sono letti simultaneamente e se si forza l'attenzione non rimane spazio per divagare, ci si esercita e poi si possono raccontare entrambi i testi.

funzionamento della coscienza, non stiamo parlando dei livelli di coscienza. Il tema della forza e delle concomitanze è un fenomeno di rottura della sequenza normale.

È chiaro che il Proposito, fortemente configurato, orienterà lo spostamento energetico non dal centro attenzionale (occupato nel punto di controllo), bensì compresentemente.

IL LAVORO METODICO NELLA DISCIPLINA ENERGETICA.

Si può comprendere il lavoro nei suoi punti più importanti quando è chiaro il Proposito prima dell'esecuzione di tutta la routine e quando si domina la pratica di tutti i passi.

A.- Si depurano le tensioni, i toni ed i climi orientando il lavoro verso la diffusione.

B.- Si crea l'ambito mentale. **Preparazione, passo 1°.**

C.- Ricorrendo alle 3 vie, cresce l'elevazione del tono generale dell'energia che si mantiene ancora diffusa. Gradualmente, la diffusione comincia a scomparire ed i diversi impulsi si traducono via via in energia localizzata fino ad arrivare alla **Concentrazione del passo 8°.**

D.- Comincia la carica diretta nel plesso produttore e l'energia sale rapidamente attraverso i plessi fino alla cuspide. C'è divisione attenzionale, arrivando alla **Seconda Accumulazione del passo 9°.** Si continua a caricare, mentre si lascia il riferimento del plesso produttore e rimane l'attenzione concentrata nella cuspide. **Separazione del passo 10°.** Si continua ad ampliare il limite di tolleranza fino a che cominciano i registri. **Trasformazione energetica del passo 11° e Proiezione energetica del passo 12° .**

E. - Si distribuisce la carica diffondendo tensioni, toni e climi.

DISCIPLINA MENTALE



Nell'essenza della Disciplina mentale c'è la ricerca di quella libertà che consenta all'operatore di sottrarsi ai determinismi e ai condizionamenti della propria coscienza, trascendendo verso strutture universali.

Il *modus operandi* di questa disciplina è la meditazione. Possiamo distinguere diversi tipi di meditazione. Mettiamoci d'accordo prima di tutto nel precisare che cosa è la meditazione e nel definire anche i diversi tipi di meditazione che esistono.

Esiste una meditazione naturale nella quale il pensiero agisce come riflesso di fronte agli stimoli; si tratta dell'attività riflessiva della coscienza a partire dalle cose che si percepiscono. Per esempio: vedo la scala e medito su questo. La meditazione naturale prende in considerazione i fenomeni esterni. Non si tratta propriamente di un tipo di meditazione, ma piuttosto di una attività naturale della coscienza che si propone di recuperare ciò che la natura o l'ambiente in generale le presentano innanzi.

Nella meditazione semplice l'atteggiamento del pensare va oltre il riflesso davanti a qualcosa. La mente approfondisce e cerca la radice di incognite o in generale di interessi. La meditazione semplice è un passo avanti, va oltre la "dittatura" dell'oggetto che si presenta di fronte ai miei occhi. Qui si va oltre la semplice presentazione, si cerca di risolvere incognite. Questo atteggiamento indagatore, esplorativo, è un ponte verso la Disciplina Mentale che è il terzo tipo di meditazione.

La meditazione semplice è indispensabile per sgombrare il terreno meditativo facendo, a poco a poco, cessare gli insogni, i conflitti ed i temi estranei a questa pratica.

La Disciplina Mentale mette enfasi sugli atti di coscienza e non su oggetti di coscienza benché debba riferirsi a questi continuamente. Chi medita si muove in un clima di certezza e dubbio, di sicurezze ed ambiguità fino a trovare il punto sperimentale vero, cioè, sebbene i passi siano chiaramente espressi, l'esperienza di ognuno è compito arduo e si realizza provando una o varie vie fino a trovare con precisione il significato esatto, sorgendo così la certezza e la sicurezza della meditazione. Interessa tenere in considerazione questo perché è proprio della natura del pensare e della meditazione quell'alternarsi di dubbio e certezza.

Ci sono numerosi temi in relazione con la Disciplina Mentale come nel caso dei livelli di coscienza. Qui, la concezione della coscienza è essenzialmente dinamica e storica e la differenziazione di livelli mette in luce differenti categorie di atti a seconda che siano effettuati in dormiveglia, durante il sonno, in veglia o in coscienza di sé.

Gli oggetti mentali prendono caratteristiche proprie del livello di lavoro della coscienza. Mentre transito attraverso i diversi livelli di coscienza, questi atti e questi oggetti subiscono le conseguenti modificazioni. Interessa segnalare questo affinché non si creda che per la Disciplina siano importanti solo gli atti più lucidi.

E' importante segnalare inoltre che il processo del pensiero avrà corrispondenza col funzionamento dei centri di risposta.

Quindi, determinata la fascia di lavoro mentale si comincia dall'entrata nella coscienza per investigarvi, scoprendo nel passo 5° la forma mentale, e per trascendere verso strutture universali.

PASSI NELLA DISCIPLINA MENTALE¹

Prima quaterna: l'apprendimento

1°.- Imparare a vedere. Attenzione alla percezione depurandola da rappresentazioni, associazioni, ecc. Solo l'attenzione più la percezione... Rimango solamente con l'atto di "vedere." Ciò che vedo viene accompagnato da altri fenomeni, perciò mi sforzo di vedere solamente eliminando altre operazioni mentali. Vedo in modo diverso. Comprovo l'azione degli insogni, dei ricordi e delle "ricerche" sensoriali come interferenze.

Vedo la ipotetica "realtà" in un certo modo. Il come "impariamo a vedere" non è dato naturalmente. Quindi si sta ponendo l'attenzione su come vedo l'oggetto, si è spostato il centro di gravità. Solo l'attenzione più la percezione. Lì opera l'imparare a vedere.

2°.- Vedere in tutte le cose i sensi. In ogni cosa che si percepisce c'è la sensazione (il dato dei sensi) più la cosa. Per es. la percezione dell'albero. Le sensazioni tattili, uditive, visive, ecc., danno risultati diversi sullo stesso oggetto poiché si posseggono soltanto fasce di percezione su un stesso oggetto, il che incatena ogni conoscenza ai sensi.... Appare la "distanza" tra l'oggetto e me. La sensazione e la cosa. Non rimango sulla cosa ma sulle percezioni. Faccio attenzione alla sensazione che percepisco e a ciò che realmente è quella cosa. Sicuramente non coincidono.

In questo passo si comprendono i meccanismi di "identificazione". Il fatto che l'oggetto percepito e il senso che lo percepisce appaiono "fusi" come un solo fenomeno.

Non è come nella concezione dei sensualisti o come nell'antica concezione della coscienza come *tabula rasa* che non ha alcun contenuto e tutto viene quindi dall'esterno. Così dunque i sensi si sbagliano...abbiamo qualche problema.

Facciamo attenzione a vedere la differenza tra la sensazione e la cosa. A seconda che i dati arrivino attraverso un senso o attraverso un altro senso, ho differenti fasce di percezione della realtà. Se i dati si presentano dal lato della vista ho determinati registri, dall'udito altri, dal tatto altri ancora, e così via secondo i diversi sensi. L'immagine che ho di un oggetto attraverso un rumore è molto diversa dall'oggetto visualizzato. I sensi svolgono un'attività "discriminatoria" (differenze tra fasce di percezione del mondo fenomenico). Quindi quando realizzo la configurazione finale di un oggetto, lo faccio attraverso le fasce di dati che mi arrivano attraverso i diversi sensi. Per esempio, quel liquido è nero per la vista, ma è caffè per il gusto e calore per il tatto.

Allo stesso modo, diverse posizioni, diversi punti di vista, ossia diverse prospettive rispetto allo stesso oggetto, offrono di esso diverse "realtà".

Sorgono molte riflessioni a partire dalle comprensioni di questi primi passi. Appaiono le domande sulla verità della percezione e riguardo le fasce attraverso cui tali percezioni si presentano.

3°.- Vedere nei sensi la coscienza. In ogni percezione si ha una struttura che non sta nei sensi bensì nella coscienza, per es. l'"albero", poiché le diverse sensazioni si organizzano in percezione e questa percezione si organizza in una struttura o ambito maggiore (la coscienza). Si deve distinguere, dividere la struttura che organizza la coscienza, dalle percezioni. Inoltre, si deve realizzare la divisione e non solamente capirla... Non mi arrivano cose sciolte (forme e colori isolati), bensì strutture per es. forme e profondità. Osservo l'attività di qualcosa che non è il senso bensì la coscienza. Lo registro come qualcosa di conosciuto.

¹ Conviene collocarsi nella vita quotidiana per imparare i passi ed esercitare le routine. Questo porta abbastanza lontano dall'idea che si ha del silenzio, della quiete e della pace dei sensi come situazioni che si devono cercare al fine di realizzare una meditazione costruttiva. Sicuramente, nella ripetizione delle routine di quaterne complete e nella routine di tutta la disciplina, chi medita deve mettere una certa distanza tra sé e le sollecitazioni sensoriali. Però questa non è una condizione, si tratta di un'economia di sforzi per raggiungere la concentrazione mentale adeguata. Frequentemente si usa uno stesso tipo di paesaggio per esercitare i passi e questo permette di far risaltare le differenze dei procedimenti usati.

In ogni visione della realtà c'è la coscienza. Anche se sono diverse le fasce di ciò che mi arriva della "realtà", è la coscienza che determina questa faccenda. Fa le sue strutturazioni e gli dà il tocco finale che mi fa dire: questo è un marziano. La coscienza con la sua "dittatura" ha l'ultima parola. La coscienza interviene sempre nella configurazione dell'oggetto. E' come una vecchia impicciona che si intrufola in ogni cosa e vuole ottenere che ciò che si percepisce sia affidabile, vuole sempre "farmi arrivare in porto". Cioè la coscienza alla fine configura sempre, rappresentando tutta l'informazione che le arriva attraverso la percezione. In queste operazioni appaiono incognite e si cerca di risolverle. Così come l'oggetto si "intromette" in me, io "mi intrometto" nell'oggetto. E' qui che si comprende il fatto che la coscienza inferisce più di quello che percepisce, fenomeno che dà luogo alla illusione.

4°.- Vedere nella coscienza la memoria. Si osserva che in ogni percezione ci sono i sensi, che la coscienza organizza i dati dei sensi e infine, che questi dati organizzati nella coscienza hanno struttura grazie alla rappresentazione o al ricordo di percezioni anteriori. È così che la coscienza organizza e riconosce, grazie alla memoria, alle memorizzazioni anteriori. Si effettua lo sforzo di far scomparire ogni percezione e di rimanere solamente con la coscienza e le sue immagini-rappresentazioni più l'attenzione su ciò.

Non si struttura in circuito chiuso, ma si ricorre alla memoria. E' grazie alla memoria che posso riconoscere ciò che arriva attraverso i sensi: "Questo è un marziano e l'ho già visto da qualche parte".

Vediamo anche la fallacia di alcune correnti di pensiero. Per esempio: alcuni propongono di vedere le cose senza condizionamenti. Questa è soltanto una frase. Questo non si può fare. Una coscienza della realtà senza memoria non è possibile, perché ci sono condizionamenti che provengono dalla memoria, dall'esperienza accumulata. Certamente aspiro proprio a quello, a vedere senza condizionamenti. Ma come si fa? Lì ci sono le diverse fasce di percezione, ciò che mi arriva, ma adesso appare un terzo termine che mi complica le cose. L'oggetto, i sensi, la coscienza e adesso la memoria. Questo terzo termine complica tutto. Questo apparire della memoria è molto interessante per la soluzione di incognite. La "dittatura" della memoria si aggiunge adesso alla "dittatura" dell'oggetto, a quella del senso, a quella della coscienza.

Qui finisce la prima quaterna che lascia molte incognite senza risposta. Se rimanessi in questa quaterna avrei dubbi persino per uscire per strada, non saprei a cosa attenermi. Pongo l'attenzione su di me o sul colpo di clacson? C'è una certa perdita di riferimenti, cadono vecchie credenze, come pure sorgono nuove comprensioni sulla "realtà".

Seconda quaterna: il determinismo

5°.- Vedere nella memoria la tendenza. Osservazione della "forma mentale" non come rappresentazione bensì come atto che tende a legarsi ad un oggetto di rappresentazione. Pertanto, si osserva nelle rappresentazioni la tendenza. Lo sforzo mostra la tendenza della memoria (rappresentazioni) a sorgere completando atti... Tutti i fenomeni che mi appaiono lo fanno nella memoria. La memoria completa gli atti che la coscienza lancia.

Adesso appare qualcos'altro. Che cosa è questa tendenza, che cosa ci fa qui? Vedrò nella memoria il determinismo. Un meccanismo di funzionamento che, con quegli atti e quegli oggetti incessanti, mi condiziona in una direzione determinata. Adesso risulta che la memoria, che sembrava così docile, una riproduzione della realtà, comporta le sue imposizioni. Una tendenza e imposizioni. Così possiamo osservare la forma mentale, quella struttura atto-oggetto. Fino ad ora avevo visto oggetti, ma adesso bisogna osservare la forma mentale. Non è una rappresentazione, non è un'immagine. Allora che cosa è? E' qualcosa nella quale mi trovo. E' quell'ambito della mia coscienza che si muove all'interno di certi parametri. Ma non è una rappresentazione; studio questa forma come una struttura, non come un oggetto. Non vedo oggetti, ma adesso vedo questa forma mentale che è in me. La forma mentale è un attributo della mia coscienza. E non la posso

visualizzare come un oggetto, ma come un insieme di atti. Stabilisco poi differenze tra un atto mentale e un oggetto. Vedo che gli atti sono continuamente al lavoro puntando verso oggetti, nei quali la coscienza cerca un attimo riposo. La forma mentale riguarda l'articolazione di quegli atti che si completano con oggetti. Sono "sottomesso", condizionato dalla forma mentale. Mi trovo in una forma mentale di atti che cercano di completarsi, in modo corretto o in modo sbagliato. Infallibilmente gli atti sono legati ad oggetti. Sono strutture noetico-noematiche. In questa struttura non posso separare gli atti dagli oggetti, perché sono in una relazione indivisibile. Non parliamo soltanto di dati iletici (materiali), ma anche di oggetti mentali.

Mi si presenta il fatto della struttura atto-oggetto, questo determinismo che mi si impone come forma mentale.

6°.- Vedere nella tendenza l'incatenamento. Si osserva che anche prescindendo dalle rappresentazioni, lo sforzo per eliminarle sorge come aspettativa, come istante nel quale si raggiunge o no tale stato, come attenzione diretta ma determinata. Insomma: le esperienze, le resistenze mentali e gli sforzi si osservano come "forze" o "tendenze" alle quali è incatenata la coscienza e senza le quali sembra non possedere struttura organizzata. Questo passo mostra che senza la "tendenza" in generale, la coscienza non può agire. Si tratta, insomma, di prestare attenzione alla "meccanicità" del pensare, prestare attenzione all'incatenamento della coscienza o all'opposizione alla "tendenza". Tento di frenare gli atti ed il funzionamento. Pretendo di "svuotare" ma ci sono sempre atti ed oggetti e movimento.

Dunque c'è un incatenamento nella tendenza. "Mi metto a pensare ma senza rappresentazioni", mi dico. E' un'ingenuità psicologica, perché ho anche immagini e rappresentazioni cenestesiche. Facciamo la prova, immaginiamo una vite di 30 centimetri. Adesso elimino questa rappresentazione, adesso non la vedrò più, mi dico. Sì. Ma apparirà di nuovo; rimane in compresenza e poi torna, appare di nuovo. Lo sforzo per eliminarle sorge come aspettativa. Per un istante sono riuscito a non vedere la vite, e...di nuovo! Sta lì. Ce l'hai "avvitata" nel cervello. La maledetta aspettativa mi incatena, sto sempre lì, puntando al momento successivo. Sono i determinismi del pensare, atti ed oggetti che hanno bisogno gli uni degli altri.

7°.- Vedere nell'incatenamento il permanente. Si osserva che nonostante le variazioni delle aspettative, delle "resistenze", degli istanti di coscienza, ciò che è permanente è l'incatenamento. Non c'è alcun tipo di attività che non sia incatenata.

Dunque con tanta "dittatura", con tutto questo incatenamento e questo determinismo, scopro che nell'incatenamento c'è il permanente. Sono diverse operazioni mentali, ma tutte imposizioni nelle quali osservo quell'incatenamento di atti e oggetti. Cambio canale, cerco di vedere un altro film ed ecco lì le aspettative. Faccio esperimenti per vedere con quale operazione mentale mi sento libero e vedo che non è possibile. Sono assolutamente "controllato". Sono determinismi e li chiamo incatenamento.

C'è una ricerca di libertà che possa sottrarmi all'incatenamento, ma scopro che l'unica cosa permanente è quell'incatenamento degli atti agli oggetti mentali. "Allora mi dedico solo agli atti vuoti" mi dico. Ebbene, questo non è possibile. Sono rinchiuso in una coscienza che nella sua struttura di fondo è incatenata. Si osserva che la coscienza ha una struttura ed un funzionamento che risultano ineludibili.

8°.- Vedere il permanente in uno e in tutto. Si osserva che la diversità dei fenomeni è apparente e che ogni fenomeno è in sé, incatenamento. Vale per la coscienza in sé come per la cosa in sé e pertanto la coscienza e le cose si identificano in sé e non in quanto fenomeno. E così l'identità è permanente e la diversità è variabile. Uno e tutto sono identici e permanenti. Non esistono distinzioni tra uno e tutto. Mi interrogo sull'altro-da-me. Anche il mondo "esterno" mi si presenta strutturato.

Questo è curioso. Vedo che gli alberi crescono, viene l'autunno e poi l'inverno, tutto cambia, come sarebbe a dire vedere il permanente? Come è questa cosa? Mi imbatto nella natura variegata, nella diversità dei fenomeni, ma in tutto questo c'è l'incatenamento. E scopro che ogni fenomeno mentale in sé implica incatenamento. La cosa in sé o la coscienza in sé sono incatenate. Si identificano in sé, hanno identità in quanto tali e non in quanto fenomeno. Mi imbatto sempre con nuove cose che mi impediscono di liberarmi.

Appare la domanda a proposito della intersoggettività. Come è possibile che una coscienza possa comunicare con un'altra? Come è possibile una stessa rappresentazione in due coscienze diverse? Che cosa c'è in comune: la rappresentazione o la natura della coscienza? Ci troviamo in un continuo lavoro di indagine, che è di una tensione molto grande.

Qui finisce la seconda quaterna, con più complicazioni della prima, ma con comprensioni più profonde sul funzionamento della coscienza, i suoi condizionamenti e le sue limitazioni.

Terza quaterna: la libertà.

9°.- Vedere la forma permanente in azione. Si osserva che la forma permanente appare anche nella diversità dei fenomeni, sia soggettivi che oggettivi. La forma permanente agisce per sua propria necessità. Il salto della sequenza. Rottura del solipsismo.²

Sia pure nella diversità dei fenomeni c'è una forma permanente, intendendo per forma la struttura atto-oggetto, coscienza-mondo. Si può avere diversità di presentazioni, ma è effimera. Passa da un punto A a un punto B, cambia posizione, ma sempre mi si presenta la forma permanente. Verifico che questa diversa realtà è la stessa presentazione ma in campi diversi. Osservo che il permanente può cambiare posizione. Il permanente può essere visto in dinamica.

Questa forma permanente ha sempre in sé quella stabilità. Le cose mi si presentano con variazioni, ma al di là delle variazioni si osserva la permanenza della forma. Il mondo e la coscienza esistono in modo permanente, ma in questa permanenza ci sono variazioni. La forma è permanente in sé ma svariata nelle sue manifestazioni.

Questi atti-oggetti hanno bisogno gli uni degli altri e non si può spiegare l'uno senza l'altro. Tutto ciò che accade nell'economia della coscienza riguarda il mondo, è la coscienza che dà conto di questo mondo. Là stanno i fenomeni naturali. E come si svela il loro significato se non perché esiste una coscienza? Il mondo come tale non esiste senza la coscienza, il pianeta Terra non esiste come mondo se non con la partecipazione della coscienza che dà identità a tutto.

Quando si scopre che la struttura coscienza-mondo è valida per ogni coscienza ed agisce per sua propria necessità, si produce la rottura del solipsismo, iniziata a partire dalla domanda sulla intersoggettività (nel passo 8).

10°.- Vedere quello che non è movimento-forma. Si può intuire un ambito estraneo alla forma ed al movimento-forma che non sorge come il "nulla", bensì come "ciò che non è movimento-forma" cioè, come ciò che si afferra come esistente in relazione col movimento benché le sue caratteristiche siano diverse da quelle dell'oggetto preso come riferimento. Questo "non è movimento-forma", non dipende dall'incatenamento.

Ci muoviamo con atti strutturali. Ciò che non è atto-oggetto è il complemento di ciò che è oggetto, è come il complemento del mondo. Ciò che manca all'angolo per essere completo, è come il negativo della pellicola. Si tratta di tutto ciò che manca alla mia coscienza e grazie a cui essa si può muovere.

Ciò che non è movimento-forma non sorge come il nulla. Non rimango con il nulla. Che cosa è quello che non è movimento-forma che sfugge? Non dipende dall'incatenamento. E quindi è

² Solipsismo: (Dal latino *solus ipse*, solamente se stesso). S.m. *Fil.* Forma radicale di soggettivismo secondo la quale esiste solamente o può essere conosciuto solamente il proprio io.

possibile un non movimento-forma che non rimanga incatenato, che ha molta arbitrarietà. O rimani nell'incatenamento o ne esci. E quando nego l'incatenamento mi imbatto in qualcosa che sfugge alla coscienza, all'incatenamento degli oggetti, ai paesaggi. Qualcosa che non dipende da quei determinismi nei quali ci siamo imbattuti fino ad ora.

Quando sorge questa intuizione-comprensione si produce una rottura di livello.

11°.- Vedere ciò che è e ciò che non è come lo stesso. Si osserva il movimento-forma e ciò che non è movimento-forma come ciò che è.

Scopro che il movimento-forma ed il non-movimento-forma SONO, che hanno una stessa identità essenziale.

12°.- Vedere in uno ed in tutto lo stesso. Si osserva che il "mondo" e quindi uno stesso ed ogni cosa sono alla radice ed indipendentemente dai fenomeni che si percepiscono, lo stesso. Scompare ogni distinzione tra me e l'altro e tra le cose stesse.

Qui terminano queste straordinarie riflessioni; un modo di meditare sugli incatenamenti delle presentazioni ossia ciò che appare davanti a me, sia che provenga da fuori o da dentro; sui fenomeni della coscienza che sono sempre in azione e che, come il pesce che non vede l'acqua, raramente osserviamo. Questa riflessione ci porta alla astrazione massima, a quella esperienza del profondo in cui ciò che è e ciò che non è si registra come *lo stesso*. Non stiamo parlando di una sottile riduzione teorica, ma della coscienza che ha trascorso i condizionamenti d'origine, i condizionamenti della specie.

Quella situazione di "asfissia" della seconda quaterna può trovare finalmente la via di uscita nella terza quaterna se, lavorando alla perfezione in questi passi, si arriva alla esperienza delle strutture universali definitive. Appare un'altra realtà.

RIASSUNTO DEI PASSI

Questo è un metodo di revisione di tutti i passi. I processi di "andata e ritorno" permettono di destrutturare la sequenza, rendere indipendente ogni passo dai precedenti o dai successivi. Questo de-condizionamento è molto interessante, potrebbe anche essere un buon allenamento per entrare nella Disciplina. Con questi passi di andata e ritorno ed alcune considerazioni, si è nelle condizioni minime per farsi domande sul mondo. Danno una buona preparazione per introdursi in questi lavori.

Sequenza da 1° a 12°. Visione di andata e ritorno.

Andata:

- 1° Si presta attenzione agli oggetti esterni attraverso diversi sensi (insogno).
- 2° Si lascia l'oggetto e si evidenzia una sensazione-percezione (identificazione).
- 3° Si divide tra percezione ed organizzazione della coscienza, appoggiandosi o no nella rappresentazione (diverse organizzazioni danno diverse illusioni).
- 4° Nella memoria si scoprono memorizzazioni ed attualizzazioni continue per riconoscere oggetti (comprensione).
- 5° L'intenzionalità, tanto della coscienza come della memoria, è sperimentata come "una tendenza" (forma mentale).
- 6° Mediante la tendenza si strutturano atti con oggetti (determinismi).
- 7° Questo incatenamento è permanente (determinismo della coscienza).
- 8° Questo incatenamento è comune alla coscienza e al mondo, atti con oggetti, oggetti tra di loro (coscienza-mondo, intersoggettività).
- 9° Atto-oggetto, coscienza-mondo, è "movimento-forma" (ambito strutturale).

10° Ciò che non è atto-oggetto è completamente relativo all'atto-oggetto.

11° Atto-oggetto ed il suo complemento, sono una stessa struttura.

12° Questa stessa struttura è valida per tutto. Comune a tutto, grande o piccolo.

Sequenza da 12° a 1°. Visione di andata e ritorno.

Si tratta di avvicinamenti, esercizi di andata e ritorno. La sequenza dall'1 al 12, che prepara il meditatore, si può anche provare dal passo 12 all'11. Da lì al 10, e così via. Quando si arriva al passo 9, si stabiliscono relazioni, la coscienza e il mondo sono diversi, ma vengono dallo stesso ambito.

La coscienza in continua attività verso gli oggetti. L'intersecarsi dei tempi che si dà in un istante, è il tempo futuro che determina il passato. In questo incrocio c'è l'istante e lì posso andare nel futuro. Posso immaginare in avanti e posso ricordare quello che è accaduto. Questo operare di ciò che ancora non è, sono i progetti. Ciò che deve completarsi, gli atti di coscienza che ancora non sono, è il futuro.

La coscienza ha inoltre la capacità di strutturare, i dati del mondo entrano nel suo campo ed essa fa il lavoro di strutturarli. Non si fa il mondo perché sì, si fa perché ci sia una coscienza che lo organizza.

Ritorno:

12° La struttura totale.

11° In essa appaiono gli ambiti di ciò che è e di ciò che non è.

10° Ciò che non è, appare come un vuoto o complemento di ciò che è.

9° Ciò che è appare come il movimento-forma, coscienza-mondo.

8° Il mondo si vede percepito continuamente dalla coscienza. Sono in relazione.

7° Tale relazione diventa possibile per la permanenza dell'incatenamento.

6° La relazione atto-oggetto è una catena continua ed indissolubile.

5° La tendenza della coscienza verso oggetti è costante attività.

4° La coscienza ha tre tempi: passato, presente e futuro. Questo grazie alla memoria. Altrimenti sarebbe un presente piatto senza ricordo né futuro.

3° La coscienza è in sé una struttura, ma inoltre ha la capacità di strutturare, la capacità di organizzare i dati che le arrivano.

2° I dati sono previamente portati ai sensi e consegnati alla coscienza come percezione.

1° Al di fuori della coscienza, della sua struttura, della sua memoria e della percezione-sensazione sta l'esteriorità, piena di oggetti e fenomeni, ai quali è interessante prestare attenzione.

LAVORI DI AVVICINAMENTO

Si possono fare esercizi di avvicinamento ai passi senza confonderli coi passi stessi. Per il 1°, attenzione attraverso diversi sensi ad un oggetto esterno. Per il 2°, evidenza dell'attività di ogni senso e dell'insieme di questi in percezione (si osservano più i sensi che gli oggetti). Per il 3°, divisione tra coscienza che struttura e percezione (eliminato l'oggetto esterno), per esempio con un suono, verificando come lo organizza la coscienza. Per il 4°, esercizi nella memoria. Ricerca di oggetti, affioramento di ricordi in generale (primo libro letto, primo ricordo familiare, ecc.). Teniamo qui in considerazione che la memoria può essere recente, mediata o antica. Per il 5°, si fa attenzione ad un oggetto che qualcuno sottrae rapidamente dal campo percettivo. Si verifica come l'osservatore rimane "teso" (in tensione verso l'oggetto). Oggetti concreti o astratti, il fatto è vedere la tendenza a cercarlo nel futuro, nel passato o nel presente. Per il 6°, vuotare la coscienza, sgombrarla di oggetti percettibili e rappresentabili. Questo evidenzia l'impossibilità di riuscirci e

perciò la catena permanente di atti-oggetti e il susseguirsi di atti. Si sperimentano i passi 6° e 7°. Per l'8°, si vedono esempi di catene nel mondo e nella coscienza e si studia così la relazione coscienza - mondo. Si può osservare in una stanza come si incatenano i diversi oggetti tra loro: parete con parete, porta con serratura, ecc. Cioè, la catena consecutiva di oggetti. Mentre si osserva questo, si mantiene la compresenza degli atti ed oggetti, il susseguirsi di atti. Per il 9°, si tenta di sperimentare entrambe le attività (l'esterna e l'interna) non tanto come simultaneità, bensì come un tutto (si tenta di sperimentare il movimento-forma, la struttura coscienza-mondo). Per il 10°, si fa il "vuoto dinamico", non solo realizzando il vuoto di oggetti, ma anche di atti. Certamente, non si presta attenzione a quello che si vede, si sente, ecc. cioè, non si presta attenzione alla percezione. In questo sforzo si sperimenta "ciò-che-non-è-il-nulla", quel complemento del movimento-forma. Per l'11°, si riprende quanto fatto nel 9° e nel 10°. Così appare la coscienza-mondo (con quegli appoggi interni ed esterni) come se galleggiasse su quel vuoto (nell'11°, si può effettuare un esercizio più semplice: si può vedere l'atto diretto ad un oggetto esterno mentre si evita ogni altro atto di oggetto estraneo ai presenti). Per il 12°, il lavoro consiste nel registrare quanto visto nell'esercizio precedente come una totalità che può espandersi o ridursi progressivamente. Nello sforzo di espandere quella struttura totale (dove sta il movimento-forma ed il suo complemento), si sperimenta l'ampliamento o la concentrazione della coscienza.

DISCIPLINA MORFOLOGICA



ANTECEDENTI

Gli antecedenti della Disciplina Morfologica o Formale li troviamo in occidente con i presocratici e, più specificatamente, con i Pitagorici e Platone.

Il tema delle Forme (che è ciò di cui tratta la Disciplina Morfologica) ha i suoi antecedenti nei presocratici. In tutti loro e in Pitagora appare il tema della Forma Suprema. In Pitagora tutto è numero: il numero è forma, possiede struttura interna.

Si può arrivare a vedere i meccanismi con cui hanno lavorato e i nuclei, attraverso le forme: i numeri, la geometria, la musica, ascendendo per la Gnosi (la conoscenza).

Parmenide, che è discepolo di Pitagora, dice che la forma sferica è la forma perfetta. L'Essere è Forma.

In Platone le Forme hanno valore in sé, per la loro struttura e per il loro significato. In base alle Forme costruisce il mondo, l'essere umano.

Si possono seguire questi antecedenti sia storicamente che spazialmente.

In Pitagora si vede l'influenza delle scuole orientali. Pitagora va in Egitto da giovanetto, in Asia minore e in Mesopotamia.

Le forme sono cercate come essenza della realtà. Questo perdura fino a Platone che studia, specialmente nel Timeo, l'essenza della realtà da un punto di vista formale. La realtà si muove secondo forme, in base a triangoli e altre forme cercando una ragione primigenia. Addirittura la biologia, anche se molto difficile da afferrare, è intuita come trasformazione di triangoli che, al modificarsi, possono alimentarsi di altri triangoli e crescere.

Quindi le trasformazioni delle forme possono spiegare ciò che è vivo, sono forme in azione; è una stranezza magistrale. Rombi, triangoli che spiegano la cosa viva, le forme in azione e non forme quiete. Si cercano, in quella proto-disciplina, cose più elevate che hanno a che vedere con lo sviluppo della coscienza. Si cerca la forma pura, che fa stridere gli ingranaggi mentali, da cui si esige il massimo.

Questo fatto di cercare la forma pura esige uno sforzo mentale totalmente differente e uno comincia a ubicarsi e a pensare in un altro modo e ad avere un altro tipo di esperienze. Indipendentemente dalla sua verità o dalle teorie, nel cercare la forma pura si assume una posizione che porta ad un'altra forma di pensare e ad un'altra esperienza.

Non sono sostanze quelle che si ingeriscono ma in questo caso è lavoro interno. Questi sforzi e queste cose fanno sorgere esperienze quasi allucinogene. Si sta lavorando con forme e all'improvviso si illumina la realtà, si percepisce in modo diverso, ed è per tutto quello che si sta facendo con i meccanismi mentali che si produce l'esperienza. Non è per la forme, ma per il lavoro con esse che si mettono in moto tutti questi livelli o sottolivelli della coscienza.

INTRODUZIONE

Il lavoro con la Disciplina consiste in una routine con ripetizioni di lavori. La sostanza mentale è tanto instabile e mobile che non si sa come si presenta. Con la routine si va fissando il lavoro. Se non si ottengono certi indicatori dei passi, non puoi avanzare perché, altrimenti, ci si confonderà più

avanti. È molto instabile e c'è bisogno di una routine con indicatori chiari perché i registri non possono essere imprecisi. Sono indicatori dei momenti di processo. Quando si ha quell'indicatore, si salta ad un altro passo, e si ottengono ripetendo routine. Si evolve verso un'altra scala, a un altro passo. Ma succede che in tutta questa esperienza ci si ritrovi con momenti eccezionali. I passi e gli indicatori formano una struttura mentale, si va formando una struttura mentale che si corona con le comprensioni dei fenomeni straordinari durante il tuo processo.

Nello spazio di rappresentazione si può differenziare l'oggetto rappresentato, dallo sguardo o dal registro da dove si osserva o da dove si tiene nozione dell'oggetto. Nella rappresentazione visiva questo è molto chiaro ma è lo stesso per tutti i sensi esterni ed interni.

Distinguiamo anche tre tipi di profondità in cui si collocano le rappresentazioni: 1. - rappresentazione su schermo; 2. - integrazione; 3. - inclusione o coincidenza della forma limite con lo "schermo esterno". Si lavora con questi differenti tipi di rappresentazione negli esercizi preliminari alla Disciplina.

Nella Disciplina si lavora solamente con rappresentazioni nelle quali si è inclusi. Si lavora con la spazialità della coscienza, tale spazialità è quella che permette di parlare di contenente e di contenuto.

Questa spazialità si configura secondo le forme attraverso le quali si transita e, a seconda del limite sarà l'azione che subisce tale spazialità e gli altri contenuti (che sono propri di tale spazialità). Stiamo parlando di una spazialità variabile, elastica che si adatta alle rappresentazioni, non c'è uno spazio mentale fisso ma lo stesso spazio prende caratteristiche differenti.

Nella Disciplina si agisce allora secondo forme che non sono alterate dai fenomeni di compensazione, perché lo stimolo evocato di tipo geometrico è l'unico che non è compensato dalla coscienza come per altre evocazioni, grazie all'identità che conserva la forma geometrica nella sua essenza. Che sia questa più grande o più piccola, sempre è uguale a se stessa e, pertanto, l'azione di forma che si sperimenta è simile. Potrebbe darsi il caso che si rappresenti il limite di questa figura facendolo trasparente. Procedendo in tal modo, la spazialità tornerebbe ad essere la spazialità propria della coscienza e non quella della forma limite.

Delle conseguenze viste fin qui riguardo l'azione di forma della figura geometrica consideriamo di grande interesse la sua capacità di poter modificare la forma mentale (azione di forma sulla forma). È chiaro che ad avere tale capacità non è semplicemente la forma rappresentabile che prendiamo come appoggio, bensì quella che otteniamo per processo.

AMBITO DI LAVORO

In questa Disciplina si lavora giornalmente in un luogo tranquillo e il più silenzioso possibile, seduti in posizione psicofisica rilassata, con gli occhi chiusi in modo che il corpo dia meno segnali possibili.

TEMPO DI LAVORO

La preparazione, il lavoro e le annotazioni successive, in generale non superano la mezz'ora.

PROCESSO

I registri (indicatori) sono quelli che danno i tempi interni e la dinamica propria del processo. Sono i registri psicofisici (fenomeni concomitanti all'azione di forma) che indicano il momento di passaggio da una forma ad un'altra. Di modo che essendo l'operatore incluso nella figura, registra l'azione di forma di tale passo. I registri diventano sempre più chiari nelle reiterazioni di processo e nel cambiamento da una ad un'altra forma.

PASSI DELLA DISCIPLINA MORFOLOGICA

Prima quaterna: spazio interno

In questa quaterna ci includiamo nella Forma.

1°.- Entrata. Configurazione. Spazio. Inclusione nella forma. Le pareti interne della sfera. Distanza della forma dal centro di registro. Rilevare tre momenti differenti: la soglia, lo spazio che fugge e la sfera.

In questo passo lavoriamo la Entrata configurando una Soglia che ci porta in uno spazio differente dal quotidiano nel quale si svilupperà tutto il lavoro della Disciplina. Ognuno deve costruire la sua propria allegoria definendo se ci sono scalini o no, che forma avrà la Soglia, di che materiale è fatto ogni elemento, colori, texture, ecc. Questo si deve perfezionare fino ad ottenere una Entrata fissa e "sacra" (nel senso che evidenzia una differenza con gli spazi quotidiani e con i registri quotidiani).

Da lì si transita verso un piano bianco che fugge in tutte le direzioni all'infinito. Si ha la sensazione di "andare verso il mondo delle forme". Si avvanza lungo il piano bianco che fugge in tutte le direzioni fino ad arrivare nel centro di tale superficie.

Si avvicina l'orizzonte di fronte. Si avvicinano gli orizzonti di entrambi i lati. Si avvicina l'orizzonte di dietro. Si forma un quadrato sul quale sto in piedi. Questo quadrato si converte in un cerchio. Sono nel cerchio e, intorno ad esso, si alzano dei petali, come quelli di un fiore che al chiudersi sulla mia testa finiscono per formare una semisfera. Sono incluso nel centro di una semisfera.

Adesso il piano si comincia a curvare verso il basso e si forma la sfera nella quale rimango galleggiando nel centro, equidistante dalle sue pareti.

Faccio coincidere il limite della sfera con lo spazio di rappresentazione. Non c'è niente fuori dalla sfera. La sfera è onnipresente.

Da osservare "fuori" ed essere sostenuto dal "piano" si passa a stare incluso, cosa che evidenzia un interessante cambiamento di posizione, di prospettiva e, insomma, di registro di fronte alle forme.

2°.- Concentrazione. Inizio a concentrare portando alla riduzione minima di colore-estensione sia il centro di registro sia la sfera, mantenendo sempre la equidistanza dalle pareti della sfera, fino ad arrivare a un punto nel quale non si registra più differenza tra la forma e il centro di registro.

È una riduzione al punto minimo di estensione-colore. È auspicabile che la riduzione si produca senza interruzioni. La cosa valida è registrare il punto: "l'universo entra in quel punto", perché atto ed oggetto si identificano lì, ma inoltre, siccome si sta modellando lo spazio di rappresentazione, si trascinerà a tutte le attività mentali e di registro. Deve rimanere il punto minimo possibile al quale corrisponderà il registro minimo possibile in un istante nel quale si perde la nozione del trascorrere. Questo "punto adimensionale di massima compressione" si manifesta, unicamente, se si dà quello sforzo concentrante nel quale il punto sparisce, e pertanto, sparisce ogni spazio, ogni tempo ed ogni rappresentazione. In questo passo non si pretende di arrivare lì, ma si osserva che mantenendo l'attenzione si può entrare in uno "spazio" di un altro livello e senza rappresentazioni, il che dà una esperienza possibile da completare attraverso il ricordo (deformato), poiché non è possibile memorizzare una non rappresentazione (visiva) e l'assenza di ogni spazio di rappresentazione.¹

Quando si arriva al punto già non si può più registrare la differenza con la sfera. C'è un limite mentale che è difficile da concepire, comunque la sfera e il registro stanno fusi in un punto.

Se si potesse continuare con la concentrazione, potrebbe succedere che sparisce tutto.

¹ Naturalmente i fenomeni continuano a trascorrere ma lo sforzo del minimo come oggetto identificato col registro, taglia l'istante. Se si potesse allungare quel "trascorrere vuoto" si afferrerebbe l'idea del "tempo sacro" che non è il tempo sacro esterno (delle celebrazioni religiose, dei momenti equinoziali, ecc.). Il tempo sacro, come lo spazio sacro, si toccano per questa via e non si contaminano neppure con lo "spazio sacro" riferito a templi, luoghi di culto e pellegrinaggio, ecc.

3°.- Ampliamento. Separazione dello sguardo dal proprio registro. Osservare che mentre il passo 2 è fortemente concentrante, il 3 è il suo opposto in una specie di pendolo senza alcuna interruzione, come corrisponderà ad un processo, ma per adesso si continua a "costruire".

A partire dal punto al quale si arriva nel passo 2, si comincia ad ampliare la sfera fino ad una misura maneggevole, ma senza differenziare il registro dalla forma.

Si è diffusi in quello spazio ampliato. Non si è il centro delle operazioni. Uno si espande con la sfera dato che tutta quella concentrazione precedente mi ha permesso di fondermi con essa. Adesso sono la sfera.

4°.- Transito. Attraverso i cinque solidi. Uscita alla sfera. I registri che accompagnano le trasformazioni dei "corpi" in quanto a tensioni, simmetrie e pesi, via via mostrano che si può raggiungere lo spazio di rappresentazione, "massaggiarlo" e col tempo, modificarlo.

Si parte dalla sfera con una misura maneggevole, per poi trasformarla in cilindro, cono, piramide, cubo e sfera.

Ciò che segue sono esempi e contenuti associati molto personali di come si possano produrre quelle trasformazioni da un corpo all'altro. Sono solo esempi e possono esserci diverse varianti per trasformare un corpo in un altro, l'importante è che si passi dall'uno all'altro con fluidità e non a salti.

Per esempio, della sfera iniziale si appiattiscono gli estremi superiore e inferiore, che saranno la base e il tetto del cilindro. I lati si stringono e si stirano come se passassero per un tornio. Registro l'azione di forma: sento come mi allungo e mi stringo.

Il cilindro si trasforma in cono, ampliando la base circolare e portando le pareti verso il vertice. La cosa fondamentale è la base larga e la punta che genera tensione verso di sé.

Poi le pareti cominciano a sfaccettarsi. Sperimento la base solida quadrata e la rigidità delle 4 pareti o triangoli. Le tensioni dei vertici della base si compensano con quello della punta superiore.

Poi in base a questo quadrato di base, si forma il cubo, anch'esso duro e rigido, ma si registra più ampio e proporzionato, non si impone tanto come la piramide. La sua azione di forma ha tensioni compensate dalla sua simmetria.

Poi si ammorbidiscono gli angoli, si arrotondano i vertici ed è da dentro verso fuori che cresce la sfera e si ammorbidisce il cubo.

Si finisce la quaterna ritornando alla sfera nella quale adesso è differenziata la immagine dal registro di se stessi. Ho cercato di nuovo di separare il registro dalla forma. La sfera mi include.

Non si fa tutto questo esercizio per comprendere le forme, ma per maneggiare lo spazio. È tutto un trucco per massaggiare la testa. Magari un geometra è interessato a capire queste cose delle forme, ma il nostro è un lavoro sullo spazio di rappresentazione che, utilizzando i corpi geometrici, permette di "massaggiare" questo spazio.

Per questo motivo è affrontato come disciplina, è un processo nel quale si va rappresentando e non si può passare ad un altro passo fino a che non si ha il registro corretto.

Seconda quaterna: il vuoto interno.

Va considerato che la tonica generale di questa quaterna è il Vuoto Interno.

5°.- Diffusione. Dal registro generale diffuso della sfera nel suo interno, fino al registro dei limiti creando il vuoto centrale. Questo succede quando si rafforzano i limiti interni.

A partire dai cinque solidi si finisce un'altra volta alla sfera. Si parte dal passo 4 con un registro generale diffuso di galleggiare nella sfera e, chiaramente, ho il registro di aver "massaggiato", di aver modificato lo Spazio di Rappresentazione grazie alle varianti delle proprietà dei corpi

anteriormente rappresentati. Adesso metto l'interesse nel limite interno della sfera e scompaio come centro di registro. Sto configurando il limite (sempre interno, ovviamente).

6°.- Verticalità. Il rafforzamento dei limiti opposti nel concavo, dalla "conca" alla "volta". La separazione verticale come "mandorla". L'alto e il basso nello spazio di rappresentazione.

Rinforzate le "calotte" concave nelle loro complete circolarità, spariscono i limiti anteriori che permettevano la sfericità. Le calotte si presentano separate generando un vuoto nei precedenti limiti che tende a "riempirsi" per memoria, per compresenza del lavoro all'interno della sfera.

Evitando che a partire dalle calotte si ricostruisca la sfericità, si genera e si sperimenta un vuoto dinamico costante tra le due "calotte".

Prendo riferimento nella dimensione verticale (y). A partire da lì rinforzo la volta (calotta superiore) e la conca di sotto (calotta inferiore) fino a quando appare la tensione prodotta dalla mandorla. Spariscono i limiti precedenti che permettevano la sfericità.

Entrambe le calotte devono essere complete davanti e dietro e sempre dall'interno.

7°.- Orizzontalità. Il rafforzamento dei limiti opposti nelle tensioni orizzontali: il largo ed il profondo.

Prendo riferimento della dimensione orizzontale della larghezza (x), rinforzo le due calotte o segmenti (interni ovviamente) della sfera, uno in ogni lato e opposti nelle tensioni orizzontali della larghezza.

Infine nella dimensione della profondità (z), rinforzo le due calotte o segmenti della sfera: uno davanti e l'altro dietro (interni ovviamente), opposti nelle tensioni orizzontali della profondità.

Le trasformazioni da una dimensione ad un'altra si fanno come se illuminassimo alternativamente prima le due verticali, poi le due orizzontali e così via.

8°.- Annullamento. Il vuoto centrale nelle distinte dimensioni e la scomparsa dell'istante. Oscillazione tra il vuoto spazio-temporale ed il ricordo del vuoto spazio-temporale.

In questo passo spariscono anche le calotte della sfera del Passo 7 (come rappresentazione visuale) e si ritornano a configurare i limiti interni della sfera, adesso compresenti (in realtà "presenti" ma come registro cenestesico-chinestesico). La mia attenzione è messa nella totalità della superficie interna della sfera, con tensione centrifuga verso i limiti della sfera, creando il vuoto centrale.

Ricordiamo che:

In questo passo 8° si arriva al "vuoto centrale" ma con una meccanica differente da quella del passo 2°, che non implica la compressione ma piuttosto il rafforzamento dei limiti. In questo passo si tornano a configurare i limiti interni della sfera, diffondendo l'attenzione verso le pareti interne con tensione centrifuga verso tutta la superficie interna della sfera il che porta inevitabilmente al vuoto centrale, prodotto dal rafforzamento dell'esteriorità o materialità delle pareti sferiche (presenti o compresenti dato che sono sparite come rappresentazione ma che continuano ad agire come limiti nonostante la loro diluizione). Se si sono eliminati i dati iletici (materiali) della rappresentazione, l'attenzione è comunque posta nei limiti interni che svaniscono rimanendo compresenti ma non rappresentati come immagine visiva. Quindi, è possibile produrre il vuoto centrale puntando con forza alle pareti interne della sfera benché essa perda "materialità", benché si diluiscano i limiti anche come rappresentazione, perché stanno in compresenza (o in "presenza" come rappresentazione non visiva) catturando l'attenzione che va centrifugamente verso di essi. Nel vuoto centrale, si sta presentando il "vuoto del vuoto" perché questo "opera" senza compresenze del centrale, mentre le pareti sferiche (benché siano già scomparse nella loro "materialità") sono compresenti e ad esse si riferisce l'attenzione.

Si possono far sparire i dati iletici, e tuttavia continuano ad agire le tensioni che agiscono dalla memoria senza che ci siano quei limiti che prima si consideravano.

Non si vedono ma la tendenza verso quei limiti continua. E non si vedono perché sono stati eliminati ma continuano ad agire anche se non sono presenti. Qui si evidenzia l'effetto dell'azione che sta compresente.

È un caso di azione di forma sulla propria forma. E non è che dicendo "adesso rimango nel vuoto mentale", produci il vuoto. Così non è possibile, si riempirebbe di cose. Non c'è nessun altro modo possibile di produrre il vuoto se non quello di rinforzare le pareti. Dopo continua ad operare la tendenza verso le pareti che non esistono, e allora rimane solo un vuoto su un altro vuoto, e accade non perché uno si sia proposto di fare il vuoto.

Terza quaterna: comunicazione di spazi

La Prima Quaterna è dedicata agli spazi interni. Lì ci includiamo nella Forma. La Seconda Quaterna è dedicata agli spazi vuoti. La Terza Quaterna è dedicata alla comunicazione tra spazi. Qui si danno gli spazi senza limite, il come passo da uno spazio ad un altro, la comunicazione tra il piano e il corpo. La organizzazione degli spazi.

9°.- Nascita. Il piano ed il corpo muovendosi in spazi mutuamente avvolgenti. L'entrata e l'uscita dal concavo al convesso. Le diverse forme sensoriali e la loro convergenza nello spazio di rappresentazione.

Nel vuoto si fa sorgere il registro di ciò che è "centrale" che può associarsi al punto luminoso. Questo punto luminoso cresce come sfera fino a circondarmi completamente. Si espande il registro e la nozione delle pareti della sfera fino a stabilizzarli in modo permanente. Prendendo il registro verticale si comincia ad alzare il "piano", e si comincia ad alzare la metà inferiore della sfera mentre i petali si aprono fino a coincidere con lo stesso piano bianco che fugge infinitamente in tutte le direzioni. Sperimento lo spazio bianco senza limiti in tutte le direzioni e sono "fuori". Il registro si "appoggia" sottilmente (come rappresentazione chinestesica) sul piano. Il piano si deprime fino a convertirsi in un spazio concavo sempre più profondo che si porta il registro con sé. Una volta stabilizzato, si lasciano in libertà i registri di situazione. Successivamente, si va ascendendo fino ad arrivare al livello del piano e lo si supera in una prominenza convessa, sempre più "alta". Una volta stabilizzato si lasciano in libertà i registri di situazione.

Benché nella concavità e nella convessità i fenomeni siano altrettanto esterni al piano, i registri e le rappresentazioni corrispondono con l'interiorità e l'esteriorità dello spazio interno.

Le diverse forme sensoriali convergono trasformate nella concavità dello spazio di rappresentazione; le diverse forme effettrici agiscono trasformate dalla convessità dello spazio di rappresentazione.

Uno sta nella concavità: vedere tutto dall' "alto" è ben diverso che vederlo dal "basso".

È bene distinguere tra gli stimoli che si ricevono e quelli che si danno, le sensazioni percettive e quelle effettrici. Questo succede anche nella coscienza normale nella quale le effettrici sono più vicine ai limiti della spazio di rappresentazione.

Quando si vuole prendere qualcosa si lanciano immagini verso l'esterno dello spazio di rappresentazione. Per il solo fatto di portare l'immagine verso lo spazio esterno, si sta sul punto di uscire. Mentre quando uno si ubica nella cenestesia, uno sta in uno spazio più interno, per questo risulta più difficile uscire, perché si sta molto lontano dal limite.

Tutto questo ha relazione con ciò che si spiega in Psicologia IV sulla "lente biconcava": *"L'io si può collocare nell'interiorità dello spazio di rappresentazione ma nei limiti tattili chinestesici che danno la nozione del mondo esterno e, all'opposto, nei limiti tattili cenestesici che danno la nozione del mondo interno. In ogni caso, possiamo usare la raffigurazione di una pellicola biconcava (come limite tra mondi) che si dilata o si contrae e con ciò mette e fuoca o sfuma il registro degli oggetti esterni o interni"*.

O si va direzione del convesso o si va verso il concavo, ma è per la configurazione dello spazio di rappresentazione che si comincia ad avere registro del fuori e del dentro. In realtà questa divisione non esiste o è tutto interno o è tutto esterno. Ciò che evidenzia le differenze è questa biconvessità. Ogni attività si realizza da una posizione in questa lente che comunica con il mondo, puoi andare verso il mondo o verso dentro.

10°.- La forma della rappresentazione personale. La vita nello spazio di rappresentazione e lo spazio di rappresentazione nella vita. Dato il piano orizzontale, le rappresentazioni evidenziano un limite. Elaborazione della forma che include le rappresentazioni ed il limite.

C'è il piano infinito nel quale mi appoggio e c'è il registro di me. Adesso includo entrambi in una forma (registro) che è cenestesica.

Il punto di osservazione sta fuori e da lì osservo il piano e il me e la separazione di entrambi.

È una forma, uno sguardo, un registro cenestesico avvolgente che include entrambi, il piano e il me. È uno sguardo che si colloca più dietro di me e che mi include.

L'enfasi è messa nel limite che separa ma che anche comunica entrambi, la mia interiorità e il mondo.

Nella Disciplina mi trovo con il *che fare reale della vita* (in una riduzione simbolica), che è questa struttura (del mondo esterno e interno). Questa struttura era considerata da Platone come "idea" che era l'unica cosa "reale", per questo si considerò tale visione come "realista", era il realismo delle idee e non l'"idealismo" come si potrebbe pensare in una prima approssimazione.

Posso rendermi conto molto bene delle limitazioni che ho nel percepire tutta la realtà esterna e che è limitato quindi quello che posso fare su di essa. È una possibilità finita. Ciò che lavoriamo qua è l'enfasi dell'osservazione del piano e del me e dello sguardo che include entrambi.

Il punto di osservazione sta fuori e da lì osservo il piano e il me e la separazione di entrambi. La forma che include entrambi è cenestesica.

Nella vita quotidiana mi guardo e guardo le cose. Ho un registro differente di me e delle cose. È uno sguardo includente che guarda le due "facce" e che vede la "realtà", questa realtà è una struttura.

Il passo 10 è un salto di prospettiva, un cambiamento di sguardo, includente. La realtà è una: esterna e interna. Sono spazi esterni e interni (nei quali si danno i fenomeni interni) e si tratta della comunicazione di spazi.

Ciò che uno fa nel mondo e ciò che gli ritorna, ciò che è azione valida e ciò che è contraddizione. Abbiamo registro di quello che facciamo grazie al circuito di retroalimentazione, alla presa del dato. Tutto ciò si dà tanto in veglia come nel sonno, nei sensi interni ed esterni, nel funzionamento della memoria (registro di coincidenza o di non coincidenza), nella cenestesia e nella chinestesia.

11°.- La forma pura. Il tempo senza limite. Lo spazio senza limite. I significati non rappresentabili. Entrata nel Profondo.

Data la forma che include la rappresentazione ed il limite, riconosco una "distanza" spaziale che è la prospettiva dalla quale osservo la rappresentazione ed il limite, perché se mi attengo alla rappresentazione e dopo al limite (o all'inverso), c'è sempre una prospettiva che paragona la ritenzione della rappresentazione col limite (e all'inverso), risultandone l'illusione che la prospettiva è parte di quella rappresentazione o di quel limite. Pertanto, riconosco una prospettiva che agisce compresentemente. Per sostenere quella "prospettiva" senza osservarla da un altro punto (in modo che non si trasformi in un nuovo oggetto di un nuovo atto), isolo le percezioni e le rappresentazioni arrivando al "silenzio" dei sensi esterni ed interni ed al "silenzio" di ogni rappresentazione (attuale, passata o immaginaria nel futuro). Procedo in silenzio ad oscurare ogni impulso, resta così

solamente il registro cenestesico che approfondisco verso "dietro", fino all'istante in cui si ferma ogni rappresentazione spaziale e temporale. Sono entrato nel "Profondo".

Si parte dal passo 10 in cui si configura una forma cenestesica la cui caratteristica è che include il mondo, il registro di me e il limite o punto di contatto. È una forma cenestesica che include la rappresentazione e il limite, mentre il punto di vista si ubica più dietro, in modo che c'è una distanza spaziale dalla quale osservo la rappresentazione e il limite, e una prospettiva che agisce compresentemente. Di questa prospettiva ho un registro cenestesico a cui metto attenzione e con il quale rimango, mentre riduco al silenzio le percezioni e le rappresentazioni e mi porto quel registro dietro alla testa, sempre più dentro e più profondamente, lasciandomi cadere, sempre tenendo compresente di mantenere la sospensione di impulsi.

Occorre raggiungere questo soavemente e senza soluzione di continuità.

A partire dal Passo 11 si inizia a lavorare con il Proposito.

Il Proposito risponde alla domanda su che voglio ottenere con la Disciplina. Deve avere una gran risonanza per uno; qualcosa che uno desidera profondamente e che sente che può dare un senso alla sua vita e magari più in là di essa.

Questo Proposito richiede tempo per essere ben conformato e configura progressivamente uno stile di vita. Il Proposito è personale e non c'è bisogno di raccontarlo.

Si lavora sul Proposito prima della routine, il Proposito si basa nei meccanismi di compresenza e si attiva automaticamente sempre che lo si sia caricato affettivamente. Si lavora anteriormente al momento in cui si deve attivare. Tutto si mobilita in quel momento. Ha una gran magia. È un'altra meccanica che non è quella della volontà. Nel momento presente non agisce, agisce nel futuro quando coincide con l'immagine che si è messa prima. Si potenzia e si mette in azione. La chiave è la carica affettiva, sia per la introiezione che per la proiezione. Il forte desiderio di ottenere un risultato è quello che produce tale risultato. Più necessità c'è, più carica affettiva si muove. Il proposito è la aspirazione, il traguardo interno da raggiungere.

12°.- Proiezione della Forma Pura. Immediatamente gli impulsi mi collocano nel "mondo" poiché non posso mantenere lo stare nel "profondo" se la mia attenzione non è dedicata a questo sforzo. Verifico il paradosso di mantenere la sospensione di impulsi (cosa che mi espelle dal "profondo"), o, inversamente, l'annullamento della sospensione (che anche mi espelle dal "profondo"). Se in qualche istante ho ottenuto la sospensione di impulsi ed esercitando quella pratica ho dilatato la sospensione, è perché ho eluso la presenza dell'attenzione confusa con l'"io". Pertanto, se riconosco l'intenzione di mantenere la sospensione come operazione centrale senza che mi espella dal "profondo", è perché detta intenzione agisce compresentemente come Proposito che proietto o introietto. La forma pura è escludente l'"io" ed il "mondo" e ho soltanto traduzioni successive dei suoi significati.