

RINALDO LAMPIS

L'uso cosciente delle energie



Edizioni



AMRITA

LE BASI

*Le coincidenze sono come le isole,
se togli l'acqua ti accorgi
che sono tutte collegate.*

Ci sono stati molti momenti e molte ere magiche nella storia della Terra e dell'Uomo.

Quella che stiamo vivendo ora è un'epoca più speciale e più magica delle altre, perché stiamo scoprendo che è il nostro modo di pensare che ci fa vedere il mondo nel modo in cui lo vediamo e che, fatto ancora più sorprendente, è il nostro modo di pensare che "ha creato", attraverso le azioni, le nostre situazioni di vita passate e crea quelle in cui siamo ora coinvolti.

Infatti, la più grande scoperta dell'epoca non è quella (pur grandissima) della relatività o dell'elettricità, ma è il fatto che l'uomo, cambiando i propri pensieri, può cambiare le proprie situazioni di vita.

Un'affermazione assurda per molti di noi, quest'ultima, abituati come siamo a pensare che la vita ci condiziona e ci travolge, che vi sono i fortunati e gli sfortunati; ma se fosse vero? Che cosa succederebbe alla nostra vita se ci convincessimo che ciò che vediamo è determinato dai pensieri della nostra mente? Saremmo pronti ad assumerci la responsabilità della qualità della nostra vita?

Per molti di noi questo punto di vista non sarebbe una facile scelta: eppure la nostra evoluzione personale prima o poi ci indurrà a ritenerlo l'unico possibile. Vedremo perché.

L'evoluzione

Rivolgendo uno sguardo al passato notiamo che nell'ottocento si pensava che l'uomo fosse ad un passo dallo scoprire le origini, le ragioni ed il funzionamento della Creazione; allora la visione del mondo era quella di un bellissimo orologio divino che Dio aveva caricato un pomeriggio di non tanto tempo prima.

Ora quell'orologio non esiste più, travolto, frantumato ed assorbito da campi, fiumi, vortici di energia, un'energia in una moltitudine di forme e consistenze che si interpenetrano, scorrono e vibrano a formare materia, pensiero, colore, elettricità, fiori, emozioni, tutto.

Un nuovo universo, un nuovo modo di pensare si sta aprendo davanti a noi, paragonabile per importanza ed impatto alla scoperta che il sole non ruota intorno alla Terra e che la Terra stessa non è piatta.

I concetti, le leggi e le applicazioni dell'energia sono strabilianti e perciò controverse, ma non più controverse del cambiare il nostro modo di "vedere" la Terra da piatta a tonda.

Dopotutto, dicevano gli scienziati di allora, uno non deve essere uno scienziato per capire che se la terra fosse tonda l'acqua degli oceani scorrerebbe via e scomparirebbe, siccome invece c'è ancora, vuol senz'altro dire che la Terra è piatta...

Poco più di 100 anni fa l'elettricità e il magnetismo erano considerati elementi magici della natura, e molta superstizione era associata ad essi: ora che conosciamo le loro leggi ed abbiamo imparato ad usarli non potremmo più farne a meno.

Addentrarsi in un nuovo universo richiede occhi nuovi, pensieri nuovi, e qui sta la difficoltà principale, nell'essere capaci di "vedere" cose nuove: ed è sempre stato così.

Nel diario di bordo del viaggio che l'avrebbe condotto alla punta estrema dell'Africa, Magellano descrive con stupore un episodio significativo di questa difficoltà nei confronti del "nuovo".

Arrivato ad un villaggio di pescatori, a metà del suo percorso, conversando con i locali attraverso un interprete, scoprì che, non possedendo il concetto di vela, gli indigeni non erano letteralmente in grado di vedere le vele delle sue imbarcazioni, anche dopo che queste erano state loro indicate.

Possiamo anche immaginare quale difficoltà incontreremo se dovessimo spiegare ad un antico romano, per esempio, il funzionamento di un motore o del telefono: la sua mente non conterrebbe il bagaglio di parole, immagini e idee necessarie ad assimilare la spiegazione, e dovrebbe ricorrere, per farlo, a concetti soprannaturali o irrazionali.

È un fatto che finora è stato scoperto ben poco di importante sul nostro universo. L'osservazione di noi stessi e del mondo circostante si sta spostando da elementi grossolani, la materialità di un sasso per esempio, verso elementi più fini, per esempio le onde elettromagnetiche.

In questo processo emerge la legge della gradualità della manifestazione al nostro conscio delle "cose" che ci circondano. Esse ci permettono di notarle solamente quando siamo pronti ad usarle: chissà, allora, quanti tesori, quante verità ci stanno guardando dritto negli occhi, mentre noi, anche in questo momento, continuiamo a sorridere sciocamente senza vederle.

Per vedere più in là dobbiamo aprirci all'universo intorno a noi, dischiudere i nostri canali ricettivi: dobbiamo riacquisire il senso di meraviglia che provavamo da bambini, la meraviglia nel notare che avevamo il controllo delle nostre mani nell'afferrare qualcosa, o nel vedere l'onda del mare bagnarci i piedi.

I miracoli

A volte notiamo nella vita di certe persone dei fatti, degli avvenimenti strani, non usuali, che non dovrebbero essere possibili secondo la nostra visione logica, e che pure accadono: questi eventi possono essere stimolati in certe persone dalla loro religiosità, come la levitazione del corpo di Santa Teresa d'Avila durante la preghiera, la riproduzione delle stigmate di Cristo sulle mani di Padre Pio il primo venerdì del mese, il nutrirsi esclusivamente dell'ostia consacrata, durante la comunione giornaliera, della tedesca Teresa Neumann.

Altri episodi, anch'essi numerosi, hanno invece cause non religiose: scomparsa in poche ore di noduli tumorali evidenti in certi pazienti (chiamata "remissione spontanea"), camminare sul fuoco per parecchi metri senza nessuna scottatura (fatto inspiegabile per le leggi della termodinamica) o assumere da parte di certe persone, come i fachiri, uno stato catatonico che permette di non respirare anche per parecchi giorni.

Vi è un aspetto comune a tutti questi fatti: la capacità, da parte di certe persone, di porsi in un atteggiamento mentale, conscio o inconscio, che crea ciò che accade; eventi di questo tipo sono così fuori dalle nostre esperienze giornaliere che li chiamiamo miracoli.

In realtà il miracolo è una manifestazione fisica dell'uso dell'energia da parte della nostra mente, uso che stiamo cominciando a comprendere, come per i miracoli dell'elettricità duecento anni fa: per capire come tutto sia relativo pensiamo a quanti fatti, "normali" ai nostri occhi, apparirebbero miracoli agli occhi di popoli primitivi, come i Boscimani per esempio.

L'età dell'oro

Ci può sorgere spontanea la domanda: “Se questi avvenimenti sono stati causati da stati mentali, da modi di essere, di pensare, fino a quale livello è possibile arrivare, dov'è il limite?” La risposta è molto semplice: fin dove può arrivare la mente, il limite è il limite del proprio modo di pensare. Come penso così sono, il tipo di universo mentale in cui sono è il mio modo di pensare. La mia vita è il film che io, regista e sceneggiatore, creo e conduco.

Il fatto è che nessuno ci ha mai insegnato ad usare la mente: ci hanno insegnato ad usare la penna, l'automobile, le posate, ma non la mente; non ci hanno mandato a scuola per questo. Possiamo forse ricordare come, da piccolissimi, dopo avere scoperto che le mani ci appartenevano, ci siamo dati dei grandi schiaffi nella foga di imparare ad usarle.

Ora, da grandi, sappiamo usare le mani abbastanza bene cosicché non ci schiaffeggiamo più; anche le gambe abbiamo imparato ad usare, sicché non ci portano dove vogliono loro, ma dove vogliamo noi. Ora dobbiamo imparare ad usare la mente oltre che il fisico; dobbiamo smetterla di schiaffeggiarci con i nostri pensieri e le nostre emozioni: anche questo si può imparare. Nel futuro vi saranno scuole della mente anche in età prescolare.

Vi è un cambiamento che sta avvenendo in tutti noi: da uomo antico a uomo moderno, consapevole, potente. Siamo all'inizio di una nuova era rinascimentale, una nuova “età dell'oro” per l'umanità, un'era in cui l'Uomo non sbalottato dagli avvenimenti della vita, non in balia delle onde, sa con certezza di aver creato quelle onde; di conseguenza scopre di poter influenzare e cambiare coscientemente la qualità, l'essenza stessa della sua vita.

L'uomo è ciò che pensa ed i suoi pensieri determinano

il suo destino. Vediamo come.



L'ENERGIA

*Il vento abita sul lago e fa fremere
la superficie dell'acqua.*

*In questo modo sono manifestati
effetti visibili dell'invisibile.*

I Ching

L'energia è una forza, un'essenza che tiene insieme tutto l'universo.

L'energia è ciò che anima la vita e collega tutte le cose dell'universo: l'universo è solo energia. Sono i nostri sensi che ci fanno percepire le cose come solide e separate. Addentrandoci anche nella materia più solida, scorgeremmo, arrivati a livello d'atomo, il nucleo che, come un piccolo sole, è circondato da pianeti: gli elettroni e, tra l'uno e gli altri, un profondissimo vuoto che li separa. Eppure, se avessimo un piccolissimo dito e con questo volessimo penetrare questo spazio, non ci riusciremmo: il dito sarebbe respinto dall'energia fortissima che tiene insieme le parti dell'atomo.

Rivolgendo la nostra attenzione al nucleo e all'elettrone, noteremmo che la loro parvenza di densità materiale è scomparsa e che, in realtà, sono solo impalpabile energia. Perciò quello che vediamo come universo fisico non è materia, ma un tipo di forza che chiamiamo energia: tutto ciò che è dentro ed intorno a noi, noi stessi e tutte le cose, è la manifestazione di un grande campo di energia perché tutto è un insieme energetico.

Le leggi dell'energia

Tutti noi siamo d'accordo che un sasso che cade è guidato dalla legge della gravità: vi sono altre leggi, che stiamo scoprendo, che guidano il nostro corpo, la nostra mente, il nostro essere ad agire in una certa maniera.

L'indigeno della Papuaasia può non conoscere il concetto di gravità, eppure è guidato dalle sue leggi; allo stesso modo noi siamo guidati dall'energia, che ne siamo consapevoli o meno; non è neanche necessario credere che l'energia scorra: scorre anche senza il nostro consenso.

La prima legge dell'energia dice che tutto vibra, tutto è vibrazione; l'energia vibrando a diverse velocità si mostra ai nostri sensi con qualità differenti. A seconda del suo livello di vibrazione noi la percepiamo, attraverso i vari organi del nostro corpo, come sasso, come fiore, come profumo, come colore, come pensiero.

Di queste vibrazioni i nostri sensi percepiscono una piccolissima parte, meno di un miliardesimo; le percepiamo come onde del mare, cambiamenti di umore, fruscio del vento tra gli alberi, suono della nostra voce, forme della sabbia sott'acqua, raggrupparsi e diradarsi di automobili che viaggiano su un'autostrada, luce delle stelle.

Tutto vibra e vibrare vuol dire cambiamento, alto e basso, positivo e negativo, ciclicità; vibrare vuol dire mutare, che si tratti delle stagioni oppure di un cambiamento della nostra vita.

Questo ci conduce alla seconda legge dell'energia che dice che l'energia deve scorrere e per scorrere deve essere in uno stato di leggero squilibrio; la legge vale per l'acqua quanto per lo scorrere della nostra vita. È il cambiamento che rende le situazioni interessanti, che offre opportunità di esperienza e conoscenza.

Possiamo immaginare la noia di vivere nel paradiso

terrestre: il primo giorno ci svegliamo e notiamo un bellissimo sole giallo in un cielo blu, sentiamo gli uccellini cantare sugli alberi e ci sentiamo bene; il secondo giorno ci svegliamo e notiamo un bellissimo sole giallo in un cielo blu, sentiamo gli uccellini cantare sugli alberi e ci sentiamo bene; il terzo giorno ci svegliamo e notiamo un bellissimo sole giallo in un cielo blu, sentiamo gli uccellini cantare sugli alberi e ci sentiamo bene... il centesimo giorno restiamo a letto sognando tempeste, uragani e inondazioni varie...

È il cambiamento che rende la vita interessante, anzi il cambiamento è necessario alla vita: l'energia in leggero stato di squilibrio causa il cambiamento delle stagioni, l'arrugginirsi degli oggetti, il decadimento e quindi il rinnovamento. Il ciclo continua.

Abbiamo detto che sono i nostri sensi che, a seconda della vibrazione veloce o lenta, percepiscono l'energia più sottile o più densa: sottile come un pensiero leggero, veloce, molto facile da cambiare e manipolare o densa come la materia, solida, lenta, molto più difficile da mutare.

All'interno dell'energia-materia vi sono moltissime differenze: per esempio il tessuto vivente è più facile da alterare ed è più influenzato da energie esterne (è il caso di una scottatura sulla pelle) di un sasso; l'energia-acqua, così fluida ed accomodante, scioglie ed incorpora in sé tutta la materia.

Tutte le idee dell'uomo e le azioni che compie sono ed usano energia. La quantità di energia usata o richiesta per la realizzazione dell'idea dipende dalla sua grandezza: ci vuole molta più energia creativa per realizzare un grande dipinto che per pitturare una parete, molta più energia materiale per costruire un grattacielo che una casetta, molta più energia emotiva per superare una tragedia personale che per accettare un raffreddore.

Ogni forma di energia emana uno schema energetico che interagisce con le altre forme di energia, perciò tutte le forme di energia sono in rapporto e si influenzano tra loro: ciò che noi percepiamo come distinto e separato è in realtà manifestazione in forme diverse della stessa energia comune a tutto; letteralmente tutto è una grande unità, un'unica grande vibrazione di energia.

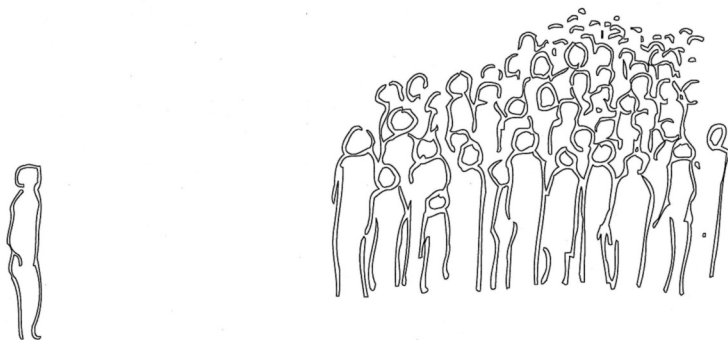
Ogni singola forma di energia (essere o cosa) quando è in gruppo esercita un'influenza maggiore di quello che fa come singola entità: il contributo del gruppo è più grande della somma dei contributi delle singole parti.

A livello umano l'energia delle masse determina la struttura energetica totale: è per questa ragione che il singolo individuo, che non pensa come la massa, trova difficile districarsi dal pensiero e dalla vibrazione comune.

La terza legge dell'energia dice che l'energia di una certa qualità o vibrazione attrae qualità o vibrazioni dello stesso tipo.

Questo è valido per nuvole, pianeti, libri che singolarmente si attraggono a formare biblioteche, emozioni: l'amore che attrae l'amore, l'astio che attrae l'astio.

Vi è un altro modo di descrivere questo comportamento dell'energia che ci tocca profondamente nel vivere quoti-



diano: l'energia si muove circolarmente, e quello che emaniamo ci ritorna; se emaniamo amore ci ritorna amore, se emaniamo risentimento ci ritorna risentimento.

Per quanto riguarda l'aspetto vibrazionale possiamo notare che, se in una stanza ci sono due pianoforti, suonandone uno, l'altro è "attirato", cioè entra in risonanza, in sintonia, col primo. Alla stessa maniera ogni persona ha un diapason interiore per entrare in risonanza con gli altri, con le forme e le bellezze esteriori: entrare in risonanza affettiva con esseri ed oggetti è uno degli aspetti fondamentali di questa legge; in questo caso captiamo lo schema energetico dell'essere o oggetto, lo accettiamo e risuoniamo con esso.

L'uso dell'energia

Una particolare forma di energia prossima alla consistenza fisica, è l'energia vitale che l'individuo assorbe ed usa con la respirazione; è chiamata *Prana* in India, *Ki* in Giappone (come in Aikido), *Chi* in Cina (come nel Tai Chi). L'uso di questa energia si coltiva per esempio nelle Arti Marziali (vedremo più avanti che la gestualità è molto importante nell'uso delle energie).

Uyeshiba, l'inventore dell'Aikido, ha scoperto dentro di sé l'esistenza del *Ki* in un modo fortuito e non propriamente spirituale.

Uyeshiba si descrive piuttosto irascibile da sempre, "corto di miccia"; un giorno, adiratosi con un altrettanto focoso ufficiale dell'esercito nipponico, aveva dato inizio ad una rissa durante la quale l'ufficiale tentò di colpirlo con il suo spadino d'ordinanza di legno; l'ufficiale "cercava" di colpirlo ma senza successo perché Uyeshiba riusciva sempre a schivarlo, arrivando anche a prevedere le sue mosse.

Mentre tra i due contendenti avveniva questa specie di

balletto fatto di attacchi e schivate, Uyeshiba ebbe questa illuminazione: la chiave per comprendere ed usare l'energia era mantenersi in armonia anche nel mezzo di un conflitto. Abbandonarsi allo scorrere del Ki, assecondare la legge naturale l'avrebbe protetto. Aveva trovato la base dell'Aikido.

Questo è un esempio significativo di come un'energia emotiva apparentemente negativa quale l'ira possa essere guidata per aprirci nei confronti di livelli più elevati di conoscenza e di coscienza. Infatti l'ira è una potente sorgente di energia perché coinvolge i cinque sensi e l'emozione, ma il suo uso è sconsigliabile ai più per la sua natura imprevedibile ed incontrollabile. In altre parole, ci vuole parecchia disciplina per arrabbiarsi bene.

Sin dai tempi più remoti tutti i popoli della Terra sono stati a conoscenza di come raggiungere ed usare l'immenso potenziale di energie dentro e intorno all'uomo. Il loro obiettivo è sempre stato capire e rispettare le leggi che governano queste energie, generalmente impalpabili ed invisibili, per guidarle, dar loro forma, consistenza ed orientamento sia che volessero provocare una pioggia sia che intendessero comunicare con gli spiriti della natura, guarire velocemente un corpo o cambiare consciamente il proprio carattere.

Essendoci un'infinita varietà di vibrazioni, e quindi di tipi di energie, è importante essere chiari su che cosa si vuole ottenere dal loro uso; ad esempio, l'accedere all'energia spirituale richiede una costante disciplina di pulizia mentale, necessaria per mettersi in armonia con l'essenza divina, il che è molto diverso dalle tecniche di visualizzazione che servono per ottenere la casa in montagna, o per superare un esame; lo schermarsi dalle energie negative di altre persone richiede un'energia diversa da quella necessaria per ricaricare il corpo.

L'elemento comune all'uso di tutte queste energie è l'accettazione che queste energie sono disponibili e possono essere usate da noi: più si diventa consci della loro esistenza più è facile usarle, più si acquisisce precisione nell'individuazione e messa a fuoco dell'obiettivo più è naturale ottenere risultati.

Vediamo come.



Le tre leggi dell'energia

- Prima Legge** Tutto l'universo è formato da energia. L'energia vibra, quindi tutto l'universo è una vibrazione. L'energia vibra a velocità differenti, quindi mostra qualità differenti ai nostri sensi.
- Seconda Legge** L'energia deve scorrere, quindi per farlo deve essere in un costante stato di leggero squilibrio.
- Terza Legge** L'energia di una certa qualità, o vibrazione, attrae un'energia dello stesso tipo. Quello che emaniamo ci ritorna.