

LA MENTE UNIVERSALE

Perchè è così importante la mente?

Spesso le scuole pseudo-esoteriche concentrano molto gli insegnamenti allo studio della mente **perchè usano la mente**. Uno degli insegnamenti più comuni è quello di utilizzare la visualizzazione per raggiungere l'obiettivo. Ad esempio, se voglio trovare un parcheggio mi concentro nel visualizzarmi in procinto di parcheggiare; voglio arrivare prima quando sono in fila? Mi concentro perchè qualcuno lasci il posto e così mi porto avanti.

L'insegnamento di queste scuole è concentrato sull'uso della mente per comandare la mente di altre persone. Anche per guadagnare più soldi si utilizzano questo tipo di studi, per essere più astuto, per migliorare un posto di lavoro, e via dicendo. Sviluppare la mente per avere successo: questo è il messaggio che questi studi promettono, mentre una **scuola dedita ad un vero sviluppo interiore** della persona dice esattamente il contrario ossia che **la mente deve essere uno strumento al servizio dello spirito**.

La mente deve essere ricettiva, deve essere passiva perchè la mente è **lo strumento attraverso il quale l'Essere si esprime**. E' uno strumento, non bisogna usare la mente per controllare le persone, ne per rendere la propria mente più forte, poichè nella mente si trova la forza più grande dell'aspetto istintivo, dell'ego, dell'io, dell'ira, dell'invidia, tutta la parte negativa si nasconde nella mente tuttavia anche la parte positiva si nasconde dietro la mente.

Dobbiamo studiare la mente sapendo che nella mente coesistono tutti gli aspetti sia negativi che positivi, per questo motivo all'inizio dobbiamo parlare approfonditamente della mente perchè il cammino all'interno della mente è il cammino spirituale dell'Essere, e la mente è solo uno strumento per poter fare il cammino, come lo sono una mano, una gamba, una macchina, anche questi sono strumenti che devono essere usati per crescere spiritualmente e comprendere che il nostro scopo non è quello di creare una mente forte, più intellettuale, più complicata, più difficile ma tutto il contrario, ossia che la mente diventi semplice come quella di un bambino innocente, **profonda e trasparente come un cristallo, questa è l'idea della mente universale**.

Il riassunto di tutto ciò lo troviamo nel vangelo quando Gesù entra la Domenica delle Palme a Gerusalemme sopra l'asino. In quel momento - si dice - lo Spirito che è Cristo Gesù, comanda la mente che è l'asino, per questo motivo è accolto in maniera trionfale con le palme e i fiori.

La mente si rappresenta con vari animali ad esempio l'asino, l'unicorno, il cavallo; ma quando utilizziamo l'unicorno per simboleggiare la mente, stiamo dicendo che si tratta di una mente pulita, trasparente, trasformata spiritualmente, di saggezza e di intelligenza, mentre l'asino rappresenta la mente totalmente negativa, egoica, ma sia l'asino che l'unicorno rappresentano la mente.

La mente può essere negativa ma anche positiva.

Dire che attraverso la mente possiamo fare o conquistare delle cose è un modo totalmente sbagliato di imparare ad usare la mente, è considerato un delitto karmico. Dobbiamo imparare che **la mente deve essere messa a disposizione dell'Essere** e non per il nostro piccolo riscontro personale.

Qual'è il cuore di questa conferenza?

Con questa conferenza voglio farvi conoscere cos'è l'Anima Universale, l'Anima Cosmica.

Che cos'è l'anima cosmica?

La grande realtà Divina, Dio, al principio non conosce se stesso e crea la Mente Universale per conoscersi, per contemplarsi e guardarsi attraverso la Mente Universale.

La Grande Realtà Divina è al centro dell'universo, la Mente Universale è alla periferia.

La grande Realtà Divina, Dio, si guarda nella Mente Universale iniziando così a conoscere se stessa, perchè si vede. Perchè la Grande Realtà Divina, lo Spirito, senza la mente non può vedersi. La grande Realtà Divina non ha forma, lo Spirito non ha forma, e per vedere una forma ha bisogno della Mente Universale.

La grande Realtà Divina è sottile, è pulita, è innocente, vergine, mentre la Mente Universale ha una carica di desiderio, di voglia di conoscersi, la Mente Universale è curiosa, vuole sapere e la Mente Universale diventa lo specchio nel quale la parte innocente si guarda e così la grande Realtà impara guardandosi attraverso la Mente Universale, in questo modo si produce uno scambio tra la Grande Realtà Spirituale e la Mente Universale, è come quando ognuno di noi si guarda nello specchio prima di uscire di casa, controlliamo se il vestito è apposto, se i capelli sono in ordine ecc... così è quello che succede alla Realtà Divina guardandosi attraverso la Mente Universale.

La Grande Realtà Divina è attiva, la Mente Universale è passiva. Positivo e Negativo si guardano creando una terza forza che è l'Anima Cosmica. **L'Anima nasce tra la Grande Realtà Divina e la Mente Universale.** L'Anima Cosmica è figlia della Mente Universale e della Grande Realtà Divina, è un concetto semplice ma che ci fa comprendere la necessità della meditazione, perchè dobbiamo trasmutare le nostre energie, perchè dobbiamo saper respirare, perchè dobbiamo usare il sonno per uscire in astrale. Con questa conferenza fissiamo il principio e il fondamento dei nostri insegnamenti, dobbiamo capire che ci sono queste tre cose importanti che sono la Grande Realtà Divina, la Mente Universale e l'Anima Cosmica.

E allora alla domanda **"Che cos'è l'Anima Cosmica"** possiamo rispondere così: la terra non ha solo un corpo fisico che possiamo toccare, anche la terra ha un'Anima Cosmica; possiamo dire che il pianeta terra non ha solo un'Anima Cosmica, ma ha anche una Mente Universale e la terra ha anche una particella della grande Realtà divina. Le tre cose sono presenti in ogni cosa, in un albero, in un uccello, in una stella, in una galassia, cioè l'Anima Cosmica è presente in ogni cosa, così come la Mente Universale è presente in ogni cosa, e anche la Grande Realtà Divina è presente in ogni cosa.

Con questa introduzione posso dire quello che dice un grande maestro tibetano Lobsang Rampa: *"se un gatto va per un giardino o per un bosco può ricevere una comunicazione telepatica, una immagine che arriva al gatto e che gli dice di essere in pericolo, e il gatto sa che questa immagine che gli è arrivata è per avvertirlo. Un albero ha comunicato tramite la Mente Universale per avvertire il gatto del pericolo che sta incombendo"*.

Con questo voglio dire che l'albero ha una mente? Sì l'albero ha una mente, così come tutta la natura. Tutta la natura ha mente e comunica non con parole, ma con immagini. A differenza dell'albero noi non possiamo percepire questo tipo di comunicazione perchè non ci crediamo, e se ci viene in mente una immagine che non abbiamo pensato noi, è un segno che la natura tenta di comunicare con noi. La Madre Natura di un bosco o di un giardino ha la sua propria mente, la Mente è in tutto, per questo la chiamiamo Mente Universale. La mente Universale è presente in un sistema solare, in una galassia, così che la Mente Universale può comunicare attraverso delle immagini o dei simboli, non solo proietta ma anche riceve. La Mente Universale che è presente in tutto ha una memoria, è un archivio meraviglioso di tutto ciò che è successo, così che meditare vicino al tronco di un albero ci permette di entrare in armonia con l'albero e possiamo ricevere le informazioni da quell'albero. Esso potrà dirci tutto di sé, del posto in cui vive; e non solo un albero può fare ciò, lo stesso vale per un fiume, un sasso, un lago, un oceano. Tutto ha un'intelligenza, una Mente Universale perchè la mente Universale ha creato tutto e **l'immaginazione è il linguaggio attraverso la quale l'Universo comunica, non attraverso l'intelletto.**

Il gatto non ha un intelletto, non può fare un ragionamento umano, così come l'albero, però se noi usciamo in corpo astrale e parliamo con l'anima del gatto o dell'albero possiamo entrare in

conversazione con loro, e scoprire cose molto interessanti, perchè siamo in un'altra dimensione dove la Mente Universale è utilizzata per comunicare.

Così un sciamano, un buddha, può entrare in contatto con la Natura e conoscere tutta la storia della natura. La Mente Universale è un archivio, *un registro akasico*, dove possiamo vedere presente, passato e futuro delle cose. Quello che farai nel futuro lo stai già costruendo nel presente, quello che già è successo nel passato può succedere nel futuro. Tutti viviamo nella mente universale, siamo una parte dell'oceano della Mente Universale, per questo tutto ciò che succede nell'oceano entra in contatto con la Mente Universale.

Se io faccio un ragionamento, potrei farlo giungere a qualcuno attraverso l'utilizzo dell'immaginazione, ma poichè noi non crediamo a queste immagini che ci arrivano poichè la nostra è ancora una mente del desiderio che dubita della veridicità delle immagini che ci arrivano, non riusciamo ad accettare questo tipo di comunicazione, così come non accettiamo l'idea che il gatto comunica con l'albero o con il proprio padrone tanto che basta uno sguardo del gatto perchè il padrone capisca di cosa ha bisogno. Il gatto percepisce i nostri pensieri, grazie alla mente universale in cui vive, è in contatto costante con il tutto per cui si muove in base alle immagini che gli arrivano.

Nel mondo degli animali, nel mondo vegetale, nel mondo minerale, la comunicazione si svolge tramite l'immaginazione. Questa è la sintesi.

Però noi che siamo "*umani*" pensiamo così: io ho un cervello, ed è il cervello che pensa; ma questa convinzione cambia se sperimentiamo l'uscita dal corpo, e ci proiettiamo nella quarta dimensione, nella quale possiamo continuare a pensare senza bisogno del cervello che invece rimane nel letto con il corpo fisico.

Ogni notte che ognuno di noi dorme e che entra nel mondo onirico, la mattina ricorderà qualcosa, ricorderà che ha parlato con qualcuno, che ha fatto un ragionamento e così via... la risposta scientifica ci dice che siamo rimasti tutto la notte dentro il corpo, ma la risposta spirituale esoterica ci dice che abbiamo lasciato il corpo e che abbiamo portato con noi la mente, per questo motivo abbiamo potuto continuare a pensare, a ragionare, e ad usare l'immaginazione anche se eravamo fuori dal corpo. Questa è la differenza tra una persona che ha sperimentato l'astrale e una che non l'ha mai sperimentato per cui non può comprendere questa dinamica.

Il tempo / la relatività del tempo è un concetto interessante che verrà affrontato più approfonditamente nelle prossime lezioni, per ora ci limitiamo ad alcune riflessioni.

Che cos'è la mente per noi? L'immaginazione ha creato tutto ciò in cui siamo immersi, la Madre Cosmica ha creato tutto e noi umani l'abbiamo trasformato, ad esempio, in una casa, grazie alla tecnologia e all'arte. Però tutto questo è stato realizzato dalla Mente che prima l'ha immaginato, così che il mondo in cui siamo adesso - per l'esoterismo, per lo gnostico - è Mente. Anche il corpo di carne e ossa è Mente, è forma perchè **tutto ciò che ha forma è Mente**, contiene la sostanza chiamata Mente.

Quando lasciamo il corpo fisico, ci ritroviamo nel mondo eterico, che è il corpo vitale che sostiene la vita del corpo fisico. Quando il corpo fisico dorme, il corpo vitale lavora nel corpo fisico, per guarirlo, per rigenerarlo... Però si può viaggiare con il corpo eterico, e lasciare il corpo fisico. Possiamo lasciare il corpo eterico e viaggiare nel mondo astrale, sia il corpo fisico che il corpo eterico e il corpo astrale sono fatti di sostanza mentale. Lasciando il corpo astrale e passando al mondo mentale, il corpo mentale è fatto di sostanza mentale, se lasciamo il corpo mentale ed entriamo nel mondo della Volontà, quest'ultimo sarà fatto di sostanza mentale. Entrando poi nel mondo della coscienza anche questo corpo è fatto di sostanza mentale.

Sono 7 i livelli della Mente: Fisico / Eterico / Astrale / Mentale / Causale / Coscienza / Intimo quanto entriamo nella sfera della Coscienza e dell'Intimo finisce il discorso della mente e inizia il processo dell'anima, e dello Spirito. Riassumendo sono 3 livelli, il livello Mentale, dell'Anima, e dello Spirito. La Mente che occupa diversi corpi, l'Anima che non è un corpo, e lo Spirito che è il nostro Essere Spirituale.

Il punto a cui voglio arrivare è che tutto quello che ha forma è mente, mentre se ci muoviamo come Anima non abbiamo forma mentale, quando arriviamo a muoverci nel **mondo dell'Anima** possiamo vedere **un oggetto e lo possiamo sentire vivo, tutte le cose prendono vita**, tutto è così reale e prendiamo coscienza che tutte le cose possono comunicare con noi. Esiste l'anima di questa casa, ed esiste anche lo Spirito di questa casa. Quando si parla di Spirito non si parla di fantasmi, sto parlando della cosa più alta spiritualmente. Se io parlo di un albero, posso parlare dell'aspetto mentale dell'albero, della forma mentale dell'albero, ma se io lascio la forma mentale e mi muovo come Anima, posso ritrovarmi a comunicare a tu per tu con l'anima dell'albero. ***E che cos'è l'anima dell'albero?*** E' una cosa preziosa, può prendere la forma di un bambino, può prendere la forma di una ragazzina, o di una principessa, entrando in contatto con l'anima dell'albero si può comunicare con l'anima dell'albero e magari l'anima dell'albero ti comunica la sua storia, così facendo si entra in quello che si chiama il paradiso, e così facendo si può entrare in contatto con l'anima dell'arancia, dell'uva, della mela... si entra in contatto con quel paradiso fatto di anime. Si entra in contatto con l'anima di un fiume, di un lago, ma non in forma mentale, sto parlando di anima.

Ogni cosa ha la sua anima. Infatti ad esempio se si toglie la parte finale alla parola animale, cosa resta? Anima.

Con questa lezione ho voluto far capire che siamo fatti di diverse intensità e gradi di vibrazione della Mente Universale che parte dalla vibrazione più bassa che è quella fisica, per poi passare all'eterico, astrale mentale e causale. Se io esco in corpo astrale non è una grande cosa, la cosa meravigliosa è quando riusciamo a lasciare il fisico, l'eterico, l'astrale, il mentale e il causale e rimanere come Anima. *Quando si rimane come Anima è una cosa bellissima e meravigliosa, incredibile e preziosa.* Come Anima si può vedere quanti atomi sono presenti in un pane, puoi percepire la matematica di tutto, la geometria di tutto. Si può comprendere che tutto è creato dalla Divinità, e si inizierà a capire che cos'è Anima. Tutti i corpi possono morire ma l'anima no, l'Anima si costruisce, l'Anima cercherà di elevarsi sempre di più come è certo che l'Anima si può anche perdere. Se l'anima si perde resta solo la coscienza che ti obbliga a lavorare di nuovo per costruirti l'Anima.

L'anima è un insieme di corpi (fisico, eterico, astrale, mentale, causale) **e di principi animici**, perchè è collegata all'umanità, **e spirituali** perchè è collegata con il Divino.

L'anima è l'insieme dell'umano e del Divino.

Adesso mi addentro in alchimia, nel Tantra sessuale, per capire bene questo concetto di unione Umana e Divina.

Come è stato fabbricato il corpo fisico? Grazie all'unione di un uomo e di una donna, che poi ha partorito un bambino, quindi con l'energia sessuale si crea un corpo: *il corpo fisico e il corpo eterico di conseguenza.* ***E come si costruisce un corpo Astrale?*** Nello stesso modo in cui si è costruito il corpo fisico, e cioè l'unione di un uomo e di una donna che *trasmuano l'energia sessuale internamente creando il corpo astrale.*

Il corpo astrale è figlio di un uomo e di una donna che si uniscono sessualmente e che conoscono la tecnica tantrica per trasmutare la propria energia sessuale e attuare un'autofecondazione. L'uomo e la donna si autofecondano e così possono gestare il proprio corpo astrale. ***Tutta la gente nasce con il corpo astrale?*** Se lo ha fabbricato in qualche incarnazione

precedente si, ma se non l'ha fabbricato ha solo un embrione di anima, non ha l'anima completa, e non ha un corpo completo solo un embrione di questo corpo. Così come si costruisce un corpo di carne e ossa, così si costruisce un legittimo **corpo solare**, usando la propria energia sessuale.

E come si costruisce un corpo mentale? Si costruisce perchè è superiore all'astrale, si costruisce con la stessa energia sessuale. Una volta che hai costruito il corpo astrale si può costruire un corpo mentale, e così un corpo causale e così ci ritroviamo ad avere i tre corpi più importanti: Astrale, Mentale e Causale.

Con il tantra, attraverso l'unione sessuale di un uomo e di una donna che conoscono la chiave della trasmutazione dell'energia sessuale si costruiscono i corpi.

La chiave è: "Introdurre membro virile in vagina senza eiaculare il seme."

Questa è la tecnica dell'alchimista, è così che si crea un *corpo astrale solare*, un *corpo mentale solare*, un *corpo della volontà solare*. Questi tre corpi sono necessari per potersi muovere nelle tre dimensioni più importanti.

Questo pianeta terra ha una forma astrale? Si ! E ha una forma Mentale? Anche ! E anche una regione della Volontà? Si! E dopo della regione della Volontà che cosa esiste? E' finito il corpo e inizia l'anima. Dopo questi tre corpi (Astrale / Mentale / Causale) viene quello che si chiama Anima.

Vediamo la definizione di Anima.

L'anima è un insieme di corpi solari, di principi animici e spirituali.

Potrebbe essere difficile da capire che cosa significa principi animici e spirituali, perchè prima devo parlarvi dell'Anima Umana e dell'Anima Divina, di Dante e Beatrice, devo parlare sempre della coppia che si presenta nella mitologia di ogni religione in cui sono sempre presenti un aspetto maschile e femminile che si uniscono, dove l'aspetto maschile deve conquistare con fatica e ardore l'aspetto femminile. I racconti sono pieni di queste simbologie: la principessa che dovrà essere salvata dal principe, sono simbolicamente la nostra Anima Umana e Divina dentro di noi, e per la quale dovrò parlare più avanti approfonditamente. Anche nella Divina Commedia, Dante rappresenta l'Anima Umana per questo motivo scende all'inferno dal quale dovrà risalire fino al paradiso per raggiungere Beatrice che rappresenta l'Anima Divina. Con questo voglio dire che abbiamo tutti un'Anima Umana e un'Anima Divina interiore, un discorso questo che affronteremo nello studio della Caballah, della numerologia e dell'albero della vita. Per il momento sto solo cercando di dare una definizione di anima. ***L'anima è la cosa più importante***, perchè possiamo perdere il corpo fisico, ma se abbiamo un'anima vera, reale possiamo continuare ad esistere in altre dimensioni completamente coscienti.

L'anima si fabbrica attraverso 3 fattori: per il tantra, per il sacrificio dell'umanità e per il lavoro della morte psicologica, una volta costruita l'anima possiamo anche permetterci – un giorno - di avere un corpo immortale.

Secondo la scuola Platonica, la grande realtà Divina, Dio, non conosce se stesso. Dio si deve costantemente conoscere, anche se conosce già se stesso ci sono gradi e gradi di questa autoconoscenza, livelli e livelli infiniti. Per questo la Grande Realtà continuamente ha bisogno di guardarsi internamente, solo così può soddisfare il bisogno di crescere costantemente, non si ferma, è dinamica, vive in un ritmo costante di vita, è per questo che abbiamo galassie e altre dimensioni, perchè la Grande Realtà non sta ferma, è attiva, è energia in costante evoluzione e movimento.

La Grande Realtà Dio, l'Essere, si guarda nella Mente Universale.

Questa **attività di guardarsi nella Mente Universale** si chiama *forza centrifuga*, perchè va dal centro alla periferia, va dal centro a fuori. ***E come realizza questo?***

Se io sono qua, quando esco da questa casa faccio un esercizio di forza centrifuga, esco di casa per fare esperienza, per conoscere, anche per sbagliare, però devo uscire di casa perchè altrimenti non posso fare esperienza. Quando torno "*in casa*" porto con me un'esperienza, ecco che abbiamo messo in atto la *forza centripeta*.

Forza centrifuga e forza centripeta.

Questa forze le vediamo nel mare, nelle sistole e diastole del cuore, nella circolazione del sangue, nel respiro, in ogni cosa in ogni atomo, in ogni molecola che si muove e in tutto quello che vibra, si allontana e torna, si allontana e torna. E' una legge universale del micro universo e del macro universo.

I mistici dicono questo: non solo c'è una sistole e una diastole, c'è un terzo movimento del cuore nel quale i mistici meditano, tra sistole e diastole, tra l'espansione e la concentrazione, tra quello che è attivo e passivo questo terzo "movimento" (punto) è **il silenzio**.

Nel silenzio hanno il loro punto di contatto e l'infinito riposa nell'infinita attività.

Tutto quello che è attivo e tutto quello che è passivo ha un punto di contatto che è il silenzio.

Una persona passiva può essere molto attiva, così come una persona attiva può essere passiva. Il passivo e l'attivo si uniscono nel silenzio.

La grande Realtà Divina attraverso la forza centrifuga cerca di conoscere, e con la forza centripeta prende l'informazione per se, la comprende e la proietta di nuovo e di nuovo impara. Questo è il segreto della vita, un movimento costante di imparare e conoscere se stesso; il risultato dell'esperienza centrifuga e centripeta è *una perla preziosa chiamata Anima*.

Così come la perla si costruisce nella conchiglia con grande dolore, l'Anima si costruisce con grande sacrificio, con grande dolore, per questo la perla rappresenta l'Anima, e si chiama Perla seminale perchè è collegata al fuoco dell'energia sessuale.

Come la mente può fluire fuori come forza centrifuga e può tornare indietro come forza centripeta, anche le emozioni possono essere vissute in modo esteriore o in modo interiore. C'è chi trova il piacere di versare l'energia sessuale e chi trova il piacere di trasmutarla e di farla salire attraverso la spina dorsale verso il cervello per poi portarla al cuore, come il caduceo di mercurio, che trova le Ali dello Spirito. Così la propria energia può essere una forza centrifuga che quando diventa forza centripeta crea quella che si chiama Anima.

L'anima è il risultato di una forza centrifuga e centripeta. Tra quello che va e quello che viene, si crea una terza forza chiamata Anima.

Quando ci sediamo a meditare invece di passare tutta la giornata come forza centrifuga, diciamo basta! Ci sediamo in un posto tranquillo e diventiamo forza centripeta, iniziamo a guardare il nostro mondo interiore. Tutto ciò che abbiamo vissuto nella giornata lo cerchiamo nel nostro interiore e con questa ricerca interiore stiamo creando forza interiore; tanto più forte è la forza interiore tanto più forte diventa la forza centrifuga, che poi si trasformerà in più forza centripeta, così che la meditazione è la raccolta di tutto quello che hai vissuto nella giornata per trasformarlo internamente attraverso la comprensione, e questo succede a livello di meditazione, di mente e di sessualità.

Perchè dobbiamo creare l'Anima? Perchè non restare nella grande realtà e non uscire mai? Cosa ci guadagna la Grande Realtà nel fabbricare l'Anima? Oppure perchè mi serve l'Anima?

A volte ci si fanno queste domande, perchè non posso restare nel posto in cui sono felice senza uscire? Quando siamo nella Grande Realtà Divina senza uscire, siamo felici ma non siamo consapevoli della felicità e l'Anima è il risultato della consapevolezza della vita materiale e spirituale, è il punto intermedio dell'equilibrio perfetto, perchè il punto non è solo la Grande Realtà, è anche la Creazione, chi crea l'Anima Cosmica può avere anche il lusso di vivere la Grande Realtà Divina e la Mente Universale. Sa che ha una vita interiore e una vita esteriore, però noi che non abbiamo Anima stiamo qua senza capire che cos'è Dio, e quello che sta solo con Dio non può capire cosa succede qua. Solo un Grande Maestro ha capito le due cose insieme, ha capito la luce e le tenebre, la saggezza e l'ignoranza, l'allegria e il dolore, per questo non è vittima né di una cosa né dell'altra, ha trovato un punto di equilibrio perfetto.

La gnosi è uno strumento che insegna a lavorare con la sostanza, l'energia sessuale, la morte dell'ego, con esperienza in altre dimensioni, è una cosa pratica, è un cammino pratico e sperimentale. La prima cosa che la gnosi insegna è la pratica della trasmutazione dell'energia attraverso il respiro, ossia che la forza esteriore vada verso la forza interiore, e che questa nuova forza interiore possa uscire e tornare di nuovo più forte di prima, questa tecnica del pranayama aumenta il nostro livello di coscienza, permettendo di svegliarsi in altre dimensioni.

A questo punto è insegnato l'esercizio del respiro HAM SAH (IO SONO).

Questa pratica del respiro è molto importante perchè collega il midollo con l'energia sessuale e questo esercizio trasmuta la massa sessuale in energia che il cervello possa ricevere per incanalarlo verso il cuore, questa pratica si esegue così:

- Inalare / Trattenere / Esalare continuamente, così piano piano tutto il corpo cambia vibrazione, inizia a percepire tutte le cose in modo diverso, e questo aumenta la possibilità di meditare più lungamente, senza pensare a nulla, perchè attraverso l'esercizio di trasformare una energia inferiore in una energia superiore, si può fermare la mente, trovando allegria nel cuore, sentendo che si sta trasformando tutto il desiderio inferiore in desiderio superiore. Se questo esercizio si fa prima di andare a letto, ci permette di vibrare in modo diverso ed avere l'esperienza dell'uscita dal corpo in astrale.

Sperimentale l'eterico, l'astrale, il mentale rende questi concetti "filosofici" reali, pratici, utili.

Vedere la differenza tra astrale e mentale, come è bello il cielo visto nel mondo mentale. Praticando la disciplina ogni giorno possiamo sperimentare i diversi corpi.

L'esercizio va praticato piano piano, e aumentando il ritmo senza esagerare.

Il Maestro Samael - fondatore di questa scuola - dice che ogni lezione deve essere sempre accompagnata da una pratica. E' necessario spiegare gli argomenti esoterici, ma la pratica è indispensabile per consolidare coscientemente gli insegnamenti.

Attraverso la meditazione spariscono la paura e la preoccupazione, c'è una buona auto-osservazione, e la vibrazione cambia così da poter sperimentare l'astrale. Con questa pratica realizziamo la purificazione della propria energia sessuale. La pratica va sempre iniziata con una invocazione alla Madre Divina, che è colei che gestisce e usa l'energia sessuale. Si può iniziare con questa invocazione **"Divina Madre mia ti chiedo e ti supplico di aiutarmi a trasformare la mia energia inferiore in un'energia superiore, così sia, così sia, così sia"** e iniziamo l'esercizio. Ricordatevi che se la donna ha il ciclo mestruale non deve fare questa pratica. Si può aggiungere a questa pratica di respirazione il mantra ARIO, esempio 3 Mantra ARIO / 5 HAM SAH

Questa pratica permette di accumulare nel cervello e nel cuore una energia sottile.