

# La Mente Universale

Appunti e spunti di **Spaccamente**



## Perché è così importante la mente?

Spesso le scuole pseudo-esoteriche concentrano i loro insegnamenti sullo studio della mente perché essa è lo strumento che utilizzano. Uno degli insegnamenti più comuni è quello di impiegare la visualizzazione per raggiungere un obiettivo. Ad esempio, se voglio trovare un parcheggio, mi concentro visualizzandomi nell'atto di parcheggiare; se voglio arrivare prima in una fila, mi concentro affinché qualcuno lasci il posto e così riesco ad avanzare.

L'insegnamento di queste scuole si basa sull'uso della mente per comandare la mente altrui. Anche per guadagnare più soldi si ricorre a questo tipo di approccio: per essere più astuti, per ottenere un posto di lavoro migliore, e così via. Sviluppare la mente per avere successo: questo è il messaggio che tali studi

promettono. Al contrario, una scuola dedita al vero sviluppo interiore insegna esattamente l'opposto, ossia che la mente deve essere uno strumento al servizio dello Spirito.

**La mente deve essere ricettiva, passiva, poiché è il canale attraverso cui l'Essere si esprime.** È uno strumento: non si deve usare per controllare gli altri, né per rendere la propria mente più forte, perché è proprio nella mente che risiede la forza dell'aspetto istintivo, dell'ego, dell'ira, dell'invidia. Tutta la parte negativa si cela nella mente, ma anche tutta la parte positiva si nasconde al di là di essa.

**Dobbiamo studiare la mente sapendo che in essa coesistono gli aspetti negativi e quelli positivi.** Per questo motivo, all'inizio del cammino spirituale è essenziale comprendere a fondo la mente, poiché il viaggio dentro la mente è anche il viaggio spirituale dell'Essere. La mente è solo uno strumento per percorrere questo cammino, come lo sono una mano, una gamba o una macchina: tutti strumenti da usare per crescere spiritualmente. Il nostro scopo non è creare una mente più forte, più intellettuale o complicata, bensì l'esatto contrario: che la mente diventi semplice come quella di un bambino, 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 a Gerusalemme la Domenica delle Palme, cavalcando un asino. In quel momento – si dice – lo Spirito, che è Cristo Gesù, guida la mente, rappresentata dall'asino. Per questo motivo viene accolto trionfalmente con palme e fiori.

La mente viene rappresentata con diversi animali: l'asino, l'unicorno, il cavallo. Quando si usa l'unicorno per simboleggiarla, si intende una mente pura, trasparente, spiritualmente trasformata, piena di saggezza e intelligenza. Al contrario, l'asino rappresenta la

mente egoica e negativa. Ma entrambi rappresentano comunque la mente, nelle sue diverse espressioni.

**La mente può essere sia negativa che positiva.**

Anche questo è un modo per rispondere alla domanda iniziale: possiamo usare la mente per ottenere ciò che vogliamo, ma questo è un uso sbagliato, considerato un delitto karmico. Dobbiamo imparare che la mente va messa al servizio dell'Essere, e non usata per ottenere vantaggi personali e limitati.

**Qual è il cuore di questa conferenza?**

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

## **Che cos'è l'Anima Cosmica?**

La Grande Realtà Divina, Dio, all'inizio non conosce se stessa, e crea la Mente Universale per potersi conoscere, contemplare e osservare attraverso di essa.

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

Dio, la Grande Realtà Divina, si guarda nella Mente Universale e, in questo modo, inizia a conoscersi, perché può vedersi. Infatti, **lo Spirito**, che non ha forma, **ha bisogno di uno specchio, cioè della Mente Universale, per potersi riflettere.**

La **Grande Realtà Divina** è sottile, pura, innocente, vergine; mentre la **Mente Universale** possiede desiderio, curiosità e **voglia di conoscersi**. La Mente Universale è lo specchio in cui la parte innocente dello Spirito si guarda, e attraverso questo atto la

Grande Realtà impara, osservandosi nella Mente Universale. Si crea così uno scambio tra la Realtà Spirituale e la Mente Universale, proprio come quando ognuno di noi si guarda allo specchio prima di uscire di casa: vede come è vestito, se i capelli sono a posto, e così via.

Lo stesso accade alla **Realtà Divina, che si osserva attraverso la Mente Universale.**

La Grande Realtà Divina è attiva, mentre la Mente Universale è passiva. Dal **loro incontro nasce una terza forza, che è l'Anima Cosmica.**

L'Anima nasce dall'interazione tra la Grande Realtà Divina e la Mente Universale.

L'Anima Cosmica è figlia di entrambi, ed è un concetto semplice ma potente, che ci fa comprendere **l'importanza della meditazione, della trasmutazione delle energie, del respiro consapevole,** e dell'uso del sonno per uscire in astrale.

Con questa conferenza voglio fissare il principio fondamentale dei nostri insegnamenti: dobbiamo comprendere l'esistenza e l'importanza di tre elementi fondamentali:

- **La Grande Realtà Divina**
- **La Mente Universale**
- **L'Anima Cosmica**

### **L'Anima Cosmica nella Natura**

Alla domanda *“Che cos'è l'Anima Cosmica?”* possiamo rispondere così:

La Terra non ha solo un corpo fisico che possiamo toccare; ha anche un'Anima Cosmica.

Anzi, possiamo dire che il pianeta Terra possiede:

- **un'Anima Cosmica**
- **una Mente Universale**
- **una particella della Grande Realtà Divina**

Queste tre forze sono presenti in ogni cosa: in un albero, in un uccello, in una stella, in una galassia.

L'Anima Cosmica, la Mente Universale e la Grande Realtà Divina sono ovunque.

### **La comunicazione della natura**

Con questa introduzione posso citare le parole di un grande maestro tibetano, Lobsang Rampa:

**"Se un gatto passeggia in un giardino o in un bosco, può ricevere una comunicazione telepatica, un'immagine che lo avverte di un pericolo imminente. Il gatto capisce che quell'immagine non è frutto della sua mente, ma un messaggio ricevuto. Un albero ha comunicato, tramite la Mente Universale, per avvisarlo del pericolo."**

Cosa significa questo? Che l'albero ha una mente? Sì.

**L'albero ha una mente, così come tutta la natura.**

La natura comunica, ma non attraverso le parole: lo fa con immagini, intuizioni, simboli.

Noi non percepiamo tutto questo perché non ci crediamo.

Ma spesso, quando ci arriva un'immagine improvvisa, non siamo noi a crearla: è la natura che comunica con noi.

## **La Mente Universale è ovunque**

La Madre Natura di un bosco o di un giardino ha una propria mente.

La Mente è in tutto, e per questo la chiamiamo Mente Universale. Questa Mente è presente in un sistema solare, in una galassia, e comunica attraverso immagini e simboli.

La Mente Universale non solo proietta, ma anche riceve.

È un archivio vivo, una memoria meravigliosa di tutto ciò che è accaduto.

Se meditiamo accanto al tronco di un albero, e ci mettiamo in armonia con esso, possiamo ricevere informazioni: l'albero può "raccontarci" di sé e del luogo in cui vive.

E questo vale anche per un fiume, una pietra, un lago, un oceano. Tutto ha intelligenza, tutto ha Mente, perché la Mente Universale ha creato ogni cosa.

## **L'immaginazione è il linguaggio attraverso cui l'Universo comunica, non l'intelletto.**

Il gatto non ha un intelletto, non può ragionare come un essere umano, così come non può farlo un albero.

Tuttavia, se usciamo con il corpo astrale e parliamo con l'anima del gatto o dell'albero, possiamo entrare in comunicazione con loro e scoprire cose molto interessanti, perché siamo in un'altra dimensione, dove la Mente Universale è il mezzo utilizzato per comunicare.

Così, uno sciamano o un Buddha può entrare in contatto con la Natura e conoscere tutta la sua storia.

La Mente Universale è un archivio, **un registro akashico**, dove possiamo accedere al presente, al passato e al futuro delle cose.

Ciò che realizzerai nel futuro lo stai già costruendo nel presente; ciò che è successo nel passato può ripetersi nel futuro.

Per questo motivo, possiamo vedere la Mente Universale non solo come un sistema di pensiero umano, ma come un oceano in cui tutti viviamo.

Siamo una goccia di quell'oceano, e quindi tutto ciò che accade nell'oceano entra in contatto con la nostra mente.

Se io formulo un pensiero, posso trasmetterlo a qualcun altro attraverso l'immaginazione.

Ma siccome non crediamo in queste immagini che ci arrivano, perché la nostra mente è ancora dominata dal desiderio e dalla sfiducia, non riusciamo ad accettare questo tipo di comunicazione.

Allo stesso modo, non accettiamo l'idea che un gatto possa comunicare con un albero, o con il proprio padrone.

Eppure basta uno sguardo del gatto perché il padrone capisca di cosa ha bisogno.

Il gatto percepisce i nostri pensieri grazie alla Mente Universale, in cui vive. È in costante contatto con il tutto, e si muove in base alle immagini che gli arrivano.

## **La comunicazione nel regno della natura**

Nel mondo animale, nel mondo vegetale, e nel mondo minerale, la comunicazione avviene attraverso l'immaginazione.

Questa è la sintesi.

Tuttavia, noi esseri umani pensiamo così:

*“Ho un cervello, ed è il cervello che pensa.”*

Ma questa convinzione viene messa in discussione quando sperimentiamo l'uscita dal corpo e ci proiettiamo nella quarta dimensione, dove possiamo continuare a pensare anche senza il cervello, che nel frattempo rimane nel letto insieme al corpo fisico.

Ogni notte, quando dormiamo ed entriamo nel mondo dei sogni, la mattina ricordiamo qualcosa: un dialogo, un ragionamento, una sensazione vissuta.

La risposta scientifica ci dice che siamo rimasti tutta la notte dentro il corpo. Ma la risposta spirituale ed esoterica ci dice che abbiamo lasciato il corpo, portando con noi la mente. E proprio per questo abbiamo potuto continuare a pensare, a ragionare e a usare l'immaginazione, anche se eravamo fuori dal corpo.

Questa è la differenza tra chi ha sperimentato l'astrale e chi non l'ha mai fatto, e quindi non può comprendere questa dinamica.

### **Una riflessione sul tempo**

Il concetto di tempo e di relatività del tempo è molto interessante e verrà affrontato più approfonditamente nelle prossime lezioni.

Per ora, ci limitiamo ad alcune riflessioni iniziali.

### **Che cos'è la mente per noi?**

#### **L'immaginazione ha creato tutto ciò in cui siamo immersi.**

La Madre Cosmica ha generato ogni cosa, e noi esseri umani abbiamo trasformato questa creazione, ad esempio costruendo una casa grazie alla tecnologia e all'arte. Ma tutto questo è nato prima nella Mente, attraverso l'immaginazione. Così, il mondo in cui viviamo oggi – per l'esoterismo, per lo gnostico – è Mente.

Anche il nostro corpo fisico, fatto di carne e ossa, è Mente; ha forma, e tutto ciò che ha forma è Mente, perché contiene la sostanza chiamata Mente.

Quando lasciamo il corpo fisico, entriamo nel mondo eterico, ovvero nel corpo vitale, che sostiene e alimenta la vita del corpo fisico. **Quando il corpo fisico dorme, il corpo vitale lavora su di esso per guarirlo, rigenerarlo...**

Tuttavia, si può anche viaggiare con il corpo eterico, lasciando momentaneamente il corpo fisico.



Allo stesso modo, possiamo lasciare il corpo eterico e muoverci nel mondo astrale. Il corpo fisico, quello eterico e quello astrale sono tutti fatti di sostanza mentale.

Se lasciamo il corpo astrale ed entriamo nel mondo mentale, anche lì troveremo un corpo fatto di sostanza mentale.

E se lasciamo anche il corpo mentale per entrare nel mondo della Volontà, questo mondo sarà ancora fatto di sostanza mentale.

Infine, entrando nel mondo della Coscienza, anche quel corpo sarà fatto della stessa sostanza.

### **I livelli della Mente sono sette:**

Fisico / Eterico / Astrale / Mentale / Causale / Coscienza / Intimo.

Quando entriamo nella sfera della Coscienza e dell'Intimo, finisce il dominio della Mente e inizia il processo dell'Anima e dello Spirito.

Riassumendo: esistono tre grandi livelli:

- il livello della Mente (che occupa diversi corpi),
- il livello dell'Anima (che non è un corpo),
- e il livello dello Spirito (che è il nostro vero Essere Spirituale).

### **Esperimento interiore**

L'esperimento è questo:

rilasso il corpo fisico e dico al **corpo eterico: "Esci fuori di me"**, ed esso esce. Poi dico al **corpo astrale: "Esci fuori di me"**, ed esce anche lui, in un mondo parallelo.

Poi parlo alla **Mente: "Esci fuori di me"**, e anche la Mente si separa. Lo dico poi alla **Volontà**, e anche il **corpo della Volontà si stacca.**

Questi corpi sono tutti fatti di sostanza mentale, fino a quando non entro nel mondo dell'Anima. **Quando sono nell'Anima, non ho più corpo né mente, sono Anima.**

Eppure sono nella stessa casa: vedo l'anima della casa, se c'è un cane vedo l'anima del cane, se apro il frigo per mangiare qualcosa, percepisco l'anima del pane, dell'acqua, e di tutto ciò che mi circonda. **Tutto ha un'anima.**

Poi, se lascio l'Anima, entro nello Spirito, e ad esempio posso vedere lo Spirito della casa dove abito. Noi esistiamo su diversi livelli, in diverse dimensioni e gradi.

### **Tutto ciò che ha forma è mente**

Torniamo ora al discorso della Mente Universale, dell'Anima Cosmica e della Grande Realtà Divina.

Il punto a cui voglio arrivare è questo: **tutto ciò che ha forma è mente.**

Ma quando ci muoviamo come Anima, non abbiamo più forma mentale. **Quando impariamo a muoverci nel mondo dell'Anima, vediamo ogni oggetto come vivo: ogni cosa prende vita. Prendiamo coscienza che tutto può comunicare con noi.**

Esiste l'anima della casa, così come esiste lo Spirito della casa. E quando parlo di Spirito, non intendo fantasmi, ma **la più alta manifestazione spirituale.**

Se parlo di un albero, posso riferirmi alla sua forma mentale. Ma se lascio la forma mentale e mi muovo come Anima, posso trovarmi faccia a faccia con l'anima dell'albero.

### **E che cos'è l'anima dell'albero?**

È qualcosa di prezioso, può assumere la forma di un bambino, una ragazza, o una principessa. Entrando in contatto con l'anima dell'albero, possiamo comunicare e ricevere la sua storia.

Così facendo, entriamo in quello che si chiama “paradiso”, un luogo fatto di anime. Possiamo incontrare l’anima di un’arancia, di un grappolo d’uva, di una mela... Possiamo entrare in contatto con l’anima di un fiume, di un lago... Ma non sto parlando della loro forma mentale, sto parlando della loro Anima.

## **Ogni cosa ha un’Anima**

Ogni cosa ha la sua Anima.

Infatti, **se togliamo la parte finale della parola "animale", cosa rimane? Anima.**

Con questa lezione ho voluto far comprendere che siamo costituiti da diverse intensità e gradi di vibrazione della Mente Universale, che parte dalla vibrazione più bassa – quella fisica – per poi salire all’eterico, all’astrale, al mentale e infine al causale.

Uscire con il corpo astrale non è un’impresa eccezionale. La vera meraviglia si manifesta quando riusciamo a lasciare il fisico, l’eterico, l’astrale, il mentale e il causale, e rimanere come pura Anima. Essere Anima è qualcosa di straordinario, bellissimo, incredibile e prezioso.

Come Anima si può percepire quanti atomi ci sono in un pezzo di pane, si può vedere la matematica e la geometria insite in ogni cosa. Si comprende che tutto è creato dalla Divinità, e si inizia a intuire che cosa sia veramente l’Anima.

**Tutti i corpi possono morire, ma l’Anima no.**

L’Anima si costruisce, e cercherà sempre di elevarsi di più.

Ma è anche vero che può andare perduta: se accade, rimane solo la coscienza, che ci spinge a ricominciare il lavoro per ricostruirla.

**L’Anima è un insieme di corpi** (fisico, eterico, astrale, mentale, causale) **e di principi animici**, perché collegata all’umanità, e principi spirituali, perché legata al Divino.

**L’Anima è l’unione dell’umano e del Divino.**

## **Alchimia e Tantra sessuale**

Adesso entriamo nell'alchimia, nel Tantra sessuale, per comprendere meglio questo concetto di unione tra Umano e Divino.

### **Come viene fabbricato il corpo fisico?**

Grazie all'unione di un uomo e di una donna, da cui nasce un bambino. È attraverso l'energia sessuale che si crea un corpo: prima quello fisico, e di conseguenza quello eterico.

### **E come si costruisce un corpo astrale?**

Allo stesso modo, attraverso l'unione tra un uomo e una donna che trasmutano l'energia sessuale internamente, dando così vita al corpo astrale. Il corpo astrale è "figlio" di un uomo e una donna che si uniscono sessualmente conoscendo le tecniche tantriche per trasmutare l'energia sessuale, realizzando una autofecondazione consapevole. Attraverso questa unione, possono portare a gestazione il proprio corpo astrale.

### **Tutti nascono con il corpo astrale?**

Solo chi lo ha costruito in una precedente incarnazione.

Altrimenti, si possiede solo un embrione di anima, non l'anima completa, e quindi solo un embrione del corpo astrale.

Così come si costruisce un corpo di carne e ossa, allo stesso modo si costruisce un legittimo corpo solare, utilizzando l'energia sessuale in modo consapevole.

### **E come si costruisce un corpo mentale?**

Poiché è superiore al corpo astrale, anch'esso si costruisce con la stessa energia sessuale trasmutata. Una volta formato il corpo astrale, si può procedere alla costruzione del corpo mentale, e successivamente di quello causale.

Così, ci ritroviamo con i tre corpi fondamentali: **Astrale, Mentale e Causale.**

## **La chiave tantrica**

Con il Tantra, attraverso l'unione sessuale tra un uomo e una donna che conoscono il segreto della trasmutazione sessuale, si costruiscono questi corpi.

La chiave è:

***“Introdurre il membro virile nella vagina senza eiaculare il seme.”***

Questa è la tecnica dell'alchimista. È così che si creano:

- il corpo astrale solare,
- il corpo mentale solare,
- il corpo della volontà solare.

Questi tre corpi sono necessari per muoversi nelle tre dimensioni più importanti.

*Questo pianeta Terra ha una forma astrale?*

**Sì.**

*Ha una forma mentale?*

**Sì.**

*E ha anche una regione della Volontà?*

**Sì.**

***E cosa esiste dopo la regione della Volontà?***

**Finisce il corpo e inizia l'Anima.**

Dopo questi tre corpi – Astrale, Mentale, Causale – si accede a ciò che chiamiamo Anima.

## **Vediamo la definizione di Anima.**

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

Potrebbe essere difficile capire cosa si intende con principi animici e spirituali, perché prima devo parlarvi dell'Anima Umana e dell'Anima Divina, di Dante e Beatrice. Devo parlare della coppia, che si presenta in ogni mitologia e religione: un aspetto maschile e uno femminile che si uniscono, dove l'aspetto maschile deve conquistare con fatica e ardore quello femminile. I racconti sono pieni di queste simbologie: la principessa da salvare, il principe che affronta mille prove. Sono immagini simboliche della nostra Anima Umana e Divina, un tema che affronteremo più avanti.

Anche nella Divina Commedia, Dante rappresenta l'Anima Umana, che scende nell'inferno e risale fino al paradiso per raggiungere Beatrice, che rappresenta l'Anima Divina. Questo per dire che tutti abbiamo dentro di noi un'Anima Umana e un'Anima Divina, un tema che approfondiremo nello studio della Cabala, della numerologia e dell'albero della vita.

Per ora, cerco solo di dare una definizione di Anima.

L'anima è la cosa più importante, perché possiamo perdere il corpo fisico, ma se abbiamo un'Anima vera e reale, possiamo continuare a esistere in altre dimensioni, completamente coscienti.

L'anima si costruisce attraverso tre fattori:

- il tantra,
- il sacrificio per l'umanità,
- e il lavoro sulla morte psicologica.

**Una volta costruita l'Anima, potremmo – un giorno – accedere a un corpo immortale.**

Secondo la scuola platonica, la grande Realtà Divina, Dio, non conosce completamente se stesso. Pur conoscendosi, esistono infiniti livelli di autoconoscenza, ed è per questo che la Divinità ha bisogno di guardarsi internamente costantemente, per poter crescere, evolversi. Non si ferma, è dinamica, vive in un ritmo costante di vita. Per questo esistono le galassie, le dimensioni, perché la Grande Realtà è energia in continua evoluzione e movimento.

### **La Grande Realtà, Dio, si osserva attraverso la Mente Universale.**

Questa attività di **guardarsi nella Mente Universale si chiama forza centrifuga**, perché va dal centro verso l'esterno. Come si realizza?

Se io sono in casa ed esco, sto facendo un esercizio di forza centrifuga: **esco per fare esperienza, per conoscere, anche per sbagliare**. Ma quando torno, porto con me un'esperienza, ed ecco che **metto in atto la forza centripeta**.

### **Forza centrifuga e forza centripeta.**

Le vediamo nel mare, nel cuore (sistole e diastole), nella circolazione del sangue, nel respiro, in ogni atomo e molecola: tutto vibra, si allontana e torna. È una legge universale del microcosmo e del macrocosmo.

I mistici parlano anche di un terzo movimento del cuore, tra sistole e diastole, tra espansione e concentrazione: **il silenzio**.

Nel silenzio si trova il punto di contatto dove l'infinito riposa nell'infinita attività. **Tutto ciò che è attivo e passivo ha un punto in comune: il silenzio**.

Una persona attiva può essere passiva, e viceversa. Il passivo e l'attivo si uniscono nel silenzio.

**La Grande Realtà Divina, tramite la forza centrifuga, conosce. Con la forza centripeta, assimila ciò che ha conosciuto e lo proietta nuovamente, imparando sempre di più. Questo è il segreto della vita: un movimento costante di conoscenza.**

**Il risultato di questo processo è una perla preziosa: l'Anima.**

Così come la perla si forma nella conchiglia con dolore, anche l'Anima si costruisce con sacrificio. Per questo si chiama perla seminale, collegata al fuoco dell'energia sessuale.

Così come la mente può fluire all'esterno come forza centrifuga e tornare indietro come forza centripeta, anche le emozioni possono essere vissute esteriormente o interiormente. C'è chi trova piacere nel versare l'energia sessuale, e chi trova gioia nel trasmutarla, facendola salire lungo la spina dorsale fino al cervello e al cuore, come nel simbolo del caduceo di Mercurio, per trovare le Ali dello Spirito.

**L'energia può diventare forza centripeta, e da questa unione nasce l'Anima.**

Quando ci sediamo a meditare, invece di vivere la giornata come forza centrifuga, diciamo basta. Ci fermiamo e diventiamo forza centripeta, guardiamo dentro di noi. Rivediamo la giornata, la trasformiamo interiormente attraverso la comprensione, e questo accade a livello di mente, meditazione e sessualità.

**Perché dobbiamo creare l'Anima? Perché non restare nella Grande Realtà e basta?**

Quando siamo nella Grande Realtà siamo felici, ma non siamo consapevoli di esserlo.



**L'Anima è la consapevolezza della felicità**, il punto intermedio tra materia e spirito, tra Creazione e Divinità.

Chi crea l'Anima Cosmica può vivere sia nella Realtà Divina che nella Mente Universale. Noi che non abbiamo ancora costruito l'Anima non comprendiamo né Dio né la Creazione. Solo un Grande Maestro comprende entrambe, trovando l'equilibrio perfetto tra luce e tenebre, saggezza e ignoranza, gioia e dolore.

**La gnosi è uno strumento pratico:** lavora sulla trasmutazione dell'energia sessuale, sulla morte dell'ego, sull'esperienza in altre dimensioni. Insegna prima di tutto a trasmutare l'energia attraverso il respiro, portando la forza esteriore verso l'interiore, per poi farla uscire ancora più forte.

Questo è il **senso del pranayama**, che aumenta il livello di coscienza e permette di svegliarsi nelle altre dimensioni.

Ecco allora l'esercizio del respiro **HAM SAH** ("IO SONO"), fondamentale perché collega il midollo con l'energia sessuale, trasformandola in energia sottile per il cervello e il cuore.

Pratica:

Inalare / Trattenerne / Espirare in modo continuo.

Con il tempo, tutto il corpo cambia vibrazione e percezione.

La mente si calma, il cuore si apre, e il desiderio inferiore si trasforma in superiore.

Praticare questo prima di andare a dormire favorisce l'esperienza dell'uscita in astrale.

Sperimentare i corpi eterico, astrale e mentale rende questi concetti reali, non più solo filosofici. **Con la disciplina quotidiana, possiamo vivere queste dimensioni.**

**Nota:**

Se una donna ha il ciclo mestruale, non deve eseguire questa pratica.

Si può arricchire la respirazione con il mantra ARIO: ad esempio, 3 volte ARIO + 5 volte HAM SAH.

La pratica va sempre iniziata con un'invocazione alla Madre Divina, colei che guida l'energia sessuale:

**“Divina Madre mia, ti chiedo e ti supplico di aiutarmi a trasformare la mia energia inferiore in energia superiore. Così sia, così sia, così sia.”**

Accumuleremo nel cuore e nel cervello energia sottile.

Solo attraverso la pratica si possono consolidare coscientemente gli insegnamenti.