

## **SONNOCORPO**

(supplemento alla registrazione della lezione "HORA. L'orma profonda del serpente.")

*Dall'esperienza mistica (frammento di una visione).*

*Sto in piedi vicino alle ceneri di una chiesa, ancora fumanti.*

*Tra queste ceneri le persone cercano qualcosa.*

In questa lezione nel video\*\* per motivi tecnici non è rimasta un'importante informazione sulla pratica HORA, sul movimento del corpo energetico di un uomo nel sonno. Voglio riempire questo vuoto, allargando un po' questo tema.

Nel tempo di veglia il 90% delle informazioni le riceviamo attraverso gli occhi. Per ricevere un'informazione stabile gli occhi sono legati al massimo col centro fisico del corpo (baricentro). Poiché sul corpo agisce la forza di gravità, ma il carico d'informazioni preme sulla mente, il nostro respiro si trova in uno stato di ricerca costante di un equilibrio tramite l'interesse del nostro "io" – cerca che cosa domina: informazione o corpo. Queste sono due diverse coordinate energetiche – negli occhi e nel corpo. A seguito dell'effetto della pressione informativa, compreso la forza di gravità, arriva la stanchezza, e il nostro "io" è obbligato per istinto di sopravvivenza a scegliere la priorità: cosa è più importante per lui – il corpo o la mente. Così nella persona comincia una scelta incosciente.

**L'uomo non è libero nella scelta di una di queste priorità, perché la società – l'ambiente circostante – pone le condizioni, secondo cui procede la scelta tra le persone.** Nella lunga stabilità dell'ambiente, nella società procede la selezione della specie.

Da una parte - domina la mente e dall'altra – domina il corpo. Tra loro esiste un'attrazione. Nel nostro tempo democratico si vede chiaramente sia l'uno che l'altro – divisione e attrazione. Tra queste due preferenze sta la maggior parte della gente, nella ricerca. Loro vogliono essere e questo e quell'altro - essere sia intelligenti che col corpo evoluto nello stesso momento. E così solo pochi casi arrivano ad uno dei due estremi – o lo sviluppo fisico, come uno sportivo professionista, o un intellettuale talentuoso. In entrambi i casi è la società che detta le regole.

Sotto effetto della stanchezza la nostra colonna vertebrale comincia a comprimersi. Dopo il riposo la nostra colonna vertebrale si raddrizza. Il respiro costantemente e incoscientemente si trova alla ricerca dell'equilibrio tra una compressione e un raddrizzamento della colonna, tra la scelta mente – corpo. Questo modello fisiologico si è diffuso nella società (cosa naturale), dove il maggior numero di persone tentenna tra il limite mente – corpo, come abbiamo detto su (scelta).

Se il respiro è stato "fortunato", l'uomo arriva a fare la sua scelta, dimostrando la volontà di centrare un obiettivo. Ma la maggior parte del respiro ( gente ) nella sua ricerca incosciente desidera sia l'uno che l'altro – indecisi, senza un obiettivo.

La maggior parte delle persone nella propria ricerca dell'ideale non può stabilizzarsi, i desideri non permettono loro una scelta. Per dirlo in modo semplice, l'ideale è una colonna vertebrale forte (sostegno) e anche una mente forte ( leader ), ma la chiave si trova nel respiro....Quando l'io vuole sia l'uno che l'altro, ma il desiderio non dà possibilità al respiro di trovare le fasi necessarie delle coordinate, allora la funzione della respirazione – legame che risponde allo sviluppo – cade in un particolare tipo di stress. Questo stress si diffonde. **Così è successo, che non abbiamo una scienza efficiente sui legami tra respiro, mente, corpo, salute fisica e spirituale.** La scienza più o meno è rimasta a livello di Oriente meditativo, ma è rimasta molto particolare: si è mantenuto il riserbo in modo che la maggioranza quasi non sa niente. Mentre la minoranza, come è tradizione, preferisce saggiamente tacere.

In Oriente la conoscenza della lotta ai desideri ha più di mille anni. Krishna, che insegna yoga ad Arjun e dirige i cavalli ( desideri ) sul campo di battaglia tra parenti per il regno, è

un'immagine della battaglia interiore dell'uomo stesso. Infatti, anche nell'uomo c'è una sorta di battaglia tra "parenti", ed ognuno in questa battaglia vuole vincere – possedere il regno. In questa battaglia non si vince niente – né salute fisica né spirituale. Questi concetti nella

nostra cultura sono divisi. Nella cultura orientale sono uniti dal respiro: respiro indipendente dal desiderio.

**I desideri rappresentano un problema che tutti i sistemi religioso-spirituali provano a risolvere, ma i desideri non hanno limiti.** E questi desideri o vengono repressi con la paura di un castigo religioso, o vengono eliminati con diverse pratiche di liberazione. In altre parole esistono due strade: schiavo che trema dalla paura e guerriero. Un guerriero è in primo luogo disciplina, la disciplina di un uomo libero. Ma coltivare la paura porta ad isterie sia individuali che di massa. Non è difficile comprendere, che **con la corretta coordinazione del respiro, la mente e il corpo si riuniscono e i regni si ingrandiscono.** Si tratta di un'altra qualità di mente e di un'altra qualità di corpo – quiete spirituale e benessere fisico. Queste due costituzioni psicofisiche assolutamente diverse, si differenziano l'una dall'altra, come un aereo dalla prima carrozza, e questo non è difficile da vedere.

In che cosa si differenzia il maestro-mistico dagli specialisti normali: lui non soltanto vede ma sa anche come agire. Vale a dire introduce nella meditazione, in un'altra realtà psicofisica..

Ma la meditazione non è data a chiunque, perché un mistico lavorerà solo con uno che ha lo spirito di guerriero, con la mente ferma e stabile e, di conseguenza, con adeguatezza sociale. Cioè il mistico rispetta tutti i principi di sicurezza, sia dell'individuo che della società.

Queste coordinate non sono tutto; il tema è più ampio e profondo.

Quando l'individuo si addormenta, si trasferisce dalle coordinate di una realtà concreta (veglia) in altre coordinate di realtà concreta (sonno). La pressione della gravità sul corpo e dell'informazione sulla mente si trasferiscono anch'esse in altre coordinate, dove avviene un altro tipo di respirazione. **La concentrazione della mente nel sonno è più alta rispetto allo stato di veglia; la sua velocità è maggiore, ma la comprensione dell'"io" è minore.** Per il fatto che questa concentrazione era meno evolutivamente richiesta per la realtà concreta di

**veglia**, questa velocità non si accompagna alla memorizzazione abituale: altro tipo di memoria, altra velocità – e noi di conseguenza non ricordiamo l'informazione. Questa velocità è condizionata dal fatto che il sonno-corpo è a livelli più movimentati rispetto al corpo fisico nelle sue coordinate. **Quando noi entriamo nel sonno dalla veglia, le velocità si trasformano e di nuovo non ricordiamo. Due realtà – un individuo, due memorie, due "io", due diverse individualità con un atteggiamento assolutamente diverso.**

Nel sonno il nostro "io" decide molti problemi, incluso il riposo e la salute. La nostra energia si muove da un organo all'altro ed è guidata dagli impulsi che vengono dalla colonna vertebrale, che si è liberata dalla pressione verticale di compressione. Questi impulsi non sono gli stessi di quando è in stato di veglia; **l'informazione si dilegua riempiendo i cieli collegati con i sentimenti fondamentali – l'informazione si seleziona.**

Il corpo fisico non contribuisce all'accumulazione di energia, esso la consuma tramite il respiro (desideri) e prova a riempire la perdita di forze con energia più grezza – cibo e non solo. Ma il sonno-corpo ridistribuisce l'energia in modo tale, che il respiro contribuisce alla sua accumulazione. In questo modo l'energia si muove da un organo all'altro. Questo si dimostra bene con l'esempio della stella del Tibet; ma questo sistema può essere efficace solo ad una condizione, che voi sappiate quale respirazione dovete avere. Per un'eventuale cura l'energia diventa efficace solo se voi potete controllare la respirazione

del paziente nel diapason necessario. Se non avete questa conoscenza-capacità, tutto questo rimane solo come un bel modello... (vedi gli articoli "Altro", meditazione di quiete, e "Riconoscimento", respirazione nel primo livello della pratica HORA).

Nel sonno l'individuo è protetto dai suoi propri desideri. Il suo **sonno-“io”è impegnato nel salvataggio dell’“io”cosciente, togliendo il suo controllo**. La ridistribuzione di informazioni prova ad esaudire i desideri, che non sono stati soddisfatti, per togliere la pressione. Ognuno di noi sa dentro di sé che questo non sempre accade, ma molti problemi dei desideri si risolvono. Quando i desideri vanno oltre misura, il sonno- “io” diventa meno movimentato. Perciò **realizzare in modo meditativo lo spazio incosciente, non imparando ad imbrigliare i desideri, sia durante il sonno, che da svegli, reca danno – disturbo spirituale, ecc.**

I desideri su questa via sono un nutrimento per i disturbi spirituali, è una zona d'informazione che molte volte supera la zona dell'abitudine – altra velocità, altri volumi. Per comprendere di quale livello informativo parliamo, guarda il volume dell'informazione tramite le due posizioni (articolo Riconoscimento). Esempio con Tre icone (Altro"III") – questo non è un sogno, ma dà la possibilità di capire quale velocità, quale volume d'informazioni, quale legami reciproci può dare. Sono legami profondi, seri e reciproci. L'influenza informativa di questa visione, riportata alla velocità di comprensione umana, si diffonde in tutti gli articoli e si trova in relazione reciproca con altri fenomeni informativi. A quale livello riflettete voi stessi.

Prima di questo abbiamo dimostrato che **il maestro deve saper riunire due centri con il respiro, ma più di questo lui deve saper anche riunire, armonizzare velocità informative di due corpi – due “io”- in modo tale che come risultato venga risvegliato il super “io”, che può permanere contemporaneamente in due e muoversi in ognuno dei due**. Ciò è scritto in un solo paragrafo.

Quindi: la pratica meditativa di questo tipo deve essere appresa da una persona che conosce l'argomento. Perché **per il controllo dei sensi (desideri) può essere necessaria tutta la vita, ma per l'informazione dei legami reciproci, come vedete, bastano anche un paio di pagine** (vedi l'articolo "Riconoscimento", secondo livello di pratica HORA).

Ho dimostrato, senza approfondire, **i legami reciproci**: il movimento d'energia, organi, colonna vertebrale, sonno-corpo, corpo fisico e l'altra velocità nel prendere le decisioni (sonno). **Quindi, nel sonno avviene non solo il riposo, ma il risanamento, il ringiovanimento - fisico, spirituale e mentale, ecc.**

Nella pratica HORA nel primo livello si organizza il corretto carico sull'apparato locomotore. Su questo l'energia si muove per la sua strada, riempie o toglie l'eccesso d'energia negli organi, nella colonna vertebrale, ecc. Di riflesso si provoca il respiro corretto, **aggirando il concetto “voglio – non voglio”, aggirando il desiderio**. Altra velocità. Come conseguenza, non c'è necessità di controllo sui desideri e sui sensi. E quindi non c'è un trauma per la psiche.

Dopo ogni esercizio si ha una quiete profonda e la prontezza del movimento. Non è difficile capire, che i legami reciproci sopradescritti di corpo, sonno e velocità hanno un rapporto diretto con la pratica e si usano in essa. Con questo ho dimostrato solo uno dei molteplici aspetti..

Per maggiori informazioni vedi l'articolo "Riconoscimento", ma anche altri articoli parlano a sufficienza della pratica.

*Maestro HORA, Settembre 2004*