

ELIZABETH B. JENKINS

INCA: IL QUARTO LIVELLO DI CONSAPEVOLEZZA

Edizioni



AMRITA

Tutto è vivo!

Principio n. 1. *Kawsay Pacha*: il mondo delle energie viventi

Tutto nel nostro mondo è vivo e possiede sia un aspetto fisico che energetico: molecole, cellule, pesci, esseri umani, alberi, automobili, fiumi, edifici, montagne, città, oceani, pianeti e stelle. Il nostro Cosmo trabocca in modo sovrabbondante della migliore energia vivente, che noi, in quanto esseri umani, abbiamo il diritto di ricevere.

«Osserva bene, a fondo, la natura, e capirai meglio tutto quanto».

Albert Einstein

Nel corso degli ultimi due secoli la maggior parte di noi è cresciuta in una società che credeva nella supremazia della materia. Ci è stato insegnato che il mondo materiale è l'unico di cui valga la pena parlare o a cui valga la pena pensare, ed è, in effetti, l'unico che esiste. Ma adesso abbiamo le prove scientifiche e ragionate di credere che potrebbe esistere un'altra visione del mondo più precisa, secondo la quale l'energia gioca un ruolo primario e forse, per certi versi, molto più importante della materia. E se questo fosse vero? In che modo ciò mi cambia la vita?

In questo capitolo sosterrò non solo che noi e tutto ciò che fa parte della Natura (cioè *tutto*) siamo costituiti di energia vivente, ma che abbiamo il diritto umano di esperire e fruire personalmente di questo mondo naturale di energia vivente. Inoltre

sosterrò che questa interazione diretta e personale con la Natura può rendere noi e la società più felici, più sani e più armoniosi.

La Natura è energia vivente

Nelle sue prime fasi, la scienza sembrava dirci che la Terra era composta perlopiù di materia inerte e che noi stessi eravamo semplici macchine biologiche. Tuttavia, con il suo progredire, abbiamo assistito all'avvento della fisica moderna e all'equazione di Albert Einstein concernente materia ed energia, che ha ampliato la nostra cognizione in merito a ciò di cui è fatto il nostro universo.

La nostra conoscenza si è effettivamente trasformata con la famosa equazione di Einstein $E = mc^2$. La fisica moderna ha esplorato le più sbalorditive implicazioni di questa piccola equazione. Se crediamo a quello che dice Einstein quando afferma che E (energia) equivale effettivamente a mc^2 (massa moltiplicata per la velocità della luce al quadrato), conveniamo che massa, materia ed energia sono innegabilmente connesse. Senza energia, non possono esistere né massa né materia. Con le recenti evidenze preliminari circa il bosone di Higgs, che provano l'esistenza del "campo di Higgs", esistono ormai pochi dubbi circa il fatto che tutto sia costituito di energia vivente. Provare l'esistenza del campo di Higgs è davvero ingegnoso, ma comprendere come gli esseri umani possano agire di concerto con l'energia vivente può essere considerato semplicemente geniale! Ed è proprio qui che entrano in scena i nostri amici andini.

L'idea semplice e al tempo stesso profonda che tutto è energia vivente implica che *nulla* nel nostro universo materiale è morto. Di nuovo, non stiamo parlando di un concetto proprio inedito: in realtà è antico. Molte tradizioni spirituali in varie parti del mondo hanno ideato termini per descrivere la componente energetica dell'universo. Gli Hawaiani la chiamano *Mana*; gli indù *Prana*. In giapponese si dice *Ki*, in cinese *Qi* o *Chi*. I buddhisti tibetani chiamano l'energia vivente *Leung*, i druidi *nwyfre* e nella tradizione mexica è chiamata *teotl*. I mistici occidentali chiamano l'energia vivente "forza vitale" o semplicemente "coscienza" e nei popolarissimi film della serie *Star Wars* è chiamata "la forza". Il popolo andino la chiama *Kawsay* (che si pronuncia "kàusai"), termine che ha anche il

significato di “vita” o “salute” in quechua, ed è possibile vedere cartelli con su scritto “*Kawsay Clinica*” (nel senso di “struttura sanitaria”) in tutte le Ande.

Sembra che la nostra scienza si sia finalmente messa in pari con quello che i popoli indigeni di varie parti del mondo sanno da millenni, e cioè che tutto è vivo. Perfino la nostra cultura occidentale riconosce che questa forza vitale ha una “coscienza”. Basta osservare l’attività che si svolge in una foresta, percepire l’oceano che pulsa di vita, o fissare la vividezza delle stelle fiammeggianti del firmamento per renderci conto che la Natura è una fonte di energia vivente. Secondo la saggezza inca, tutto è parte del *Kawsay Pacha*, del mondo delle energie viventi. Ma per gli indios andini la Natura è molto più di questo.

Esiste un detto in Perù: «I frutti sono i baci di *Pachamama* (Madre Terra)». Da questo punto di vista, una Madre Terra amorosa e generosa ci ha offerto il dono della vita in questo mondo meraviglioso. Di conseguenza, l’unico atteggiamento possibile da parte nostra è una grande umiltà e gratitudine verso il mondo della Natura che ci sostiene. Di sicuro nessuno può negare che Madre Terra provveda a tutti i nostri bisogni. Ma siamo abbastanza generosi da concedere alla Natura una propria forma di coscienza? Come potrebbe cambiare il nostro rapporto con essa se lo facessimo?

Ora vediamo le implicazioni pratiche di questo discorso. Che succederebbe se facessimo un passo in più e vivessimo come se effettivamente fossimo sia materia che energia?

Siamo fatti di energia vivente

Noi stessi non siamo fatti semplicemente di ossa, sangue e muscoli, ma di energia. Ora, con particolari strumentazioni, possiamo persino misurare l’energia vivente che possediamo. L’elettrocardiogramma (o ECG) rileva l’energia elettrica del cuore e l’elettroencefalogramma (o EEG) rileva quella del cervello. Quando le persone si trovano in coma, stabiliamo se sono vive o morte in base al livello di attività elettrica misurabile presente nel loro cervello.

Uno strumento molto sensibile chiamato magnetometro SQUID (che sta per *Superconducting Quantum Interference Device*, in italiano “dispositivo superconduttore a interferenza

quantistica”) è in grado di rilevare in modo preciso e affidabile non solo il campo energetico specifico di ciascun organo del corpo, ma anche quello dell’intero nostro corpo fisico. Il magnetometro SQUID è la tecnologia su cui si basano apparecchiature, come quella per la RM (Risonanza Magnetica), utilizzate negli ospedali per guardare all’interno del corpo umano a fini diagnostici. La medesima strumentazione è impiegata nei giroscopi della sonda Gravity Probe B nello spazio, in un progetto ideato dalla NASA e dalla Stanford University per testare i limiti della teoria generale della relatività di Einstein.

Esistono persino studi scientifici finalizzati a provare l’esistenza di quella parte invisibile di energia dell’essere umano che chiamiamo “anima”. Studi scientifici condotti su morenti individuano un “peso dell’anima” misurabile: stiamo parlando di quella parte di noi che abbandona il corpo quando moriamo. Moderni ricercatori scientifici presso l’Institute of Noetic Sciences [N.d.T.: “Istituto di Scienze Noetiche”] hanno rilevato (1988) che l’anima ha un peso costante, che equivale a 1/3.000 di un’oncia¹⁴, esperimento corroborato da alcuni ricercatori tedeschi.

Teniamo dunque presente che siamo costituiti di energia vivente.

Il modo in cui ci definiamo ha un enorme impatto sulle nostre vite. La persona che riteniamo di essere è ciò che definisce il modo in cui ci comportiamo, e anche ciò che possiamo o non possiamo ottenere. Vorrei portare un esempio personale in proposito. Prima del 1994, non ero affatto una scrittrice, né pensavo che lo sarei mai diventata. Per darmi questa possibilità, ho dovuto attraversare un processo personale piuttosto doloroso volto ad ampliare l’idea che avevo di me stessa. Oggi, dopo aver scritto tre libri, posso dire di aver effettivamente integrato la “scrittrice” come parte della mia identità, e questo mi ha aiutato ad aprire le porte a nuove affascinanti esperienze.

Quando aumentiamo la comprensione della nostra identità umana, ci apriamo a nuovi talenti e a nuove opportunità. Riconoscere che siamo fatti di materia ed energia è un primo passo. Una volta che ci rendiamo conto di che cosa siamo fatti

14 N.d.R.: Un’oncia corrisponde a 28,35 grammi.

e ci apriamo a queste esperienze cominciamo a scoprire di che cosa siamo capaci.

Poiché noi esseri umani e ogni altra cosa (e cioè alberi, fiumi, oceani, montagne, pianeti, sistemi solari e galassie) siamo tutti fatti di energia vivente, abbiamo una base comune. Infatti è attraverso questa base energetica comune che possiamo “comunicare” con tutto ciò che ci circonda. Pertanto devono esserci principi che regolano l’interazione dell’energia vivente di cui tutto è fatto, principi che gli uomini possono imparare a conoscere, a praticare e ad applicare per il beneficio di tutti e di tutto.

La connessione uomo-Natura

La maggior parte di noi sa di amare la Natura. Abbiamo l’istinto innato di guardare ad essa come a un organismo vivente più vasto, concepito in modo ingegnoso, che sostiene e afferma la vita. Lo psicologo Erich Fromm fu il primo a usare il termine “biofilia” (che letteralmente significa “amore per la vita e per gli organismi viventi”), per descrivere la tendenza psicologica ad essere attratti da tutto ciò che è vivo e vitale. Il biologo di Harvard Edward O. Wilson usa il termine con lo stesso significato quando ipotizza che il nostro «istinto biofilico» esprima «le connessioni che gli esseri umani cercano a livello inconscio con il resto della vita». Egli avanzò l’ipotesi che il profondo senso di appartenenza che noi umani sentiamo nei confronti della Natura sia radicato nella nostra biologia. La psicologia evoluzionistica ipotizza che il nostro istinto biofilico sia quello che continua in sottofondo a stimolarci a *connetterci a sistemi viventi più grandi* quale indirizzo della nostra evoluzione. La saggezza dei nostri amici indigeni suggerisce inoltre che questo sistema vivente più grande sia là fuori, in paziente attesa che noi riusciamo a capire come stabilire un collegamento.

Purtroppo, ci sono persone nella nostra cultura che sono invece “biofobiche”, cioè hanno paura della Natura. Mio marito ed io coltiviamo un frutteto biologico e gestiamo una banca-rella di frutta sul ciglio della strada: da questa posizione siamo costantemente testimoni di questa moderna malattia. Ci sono molte persone che si fermano al nostro banco ma non vogliono uscire dalla macchina nel timore che la Natura possa toccarli.

Tuttavia, la maggior parte delle persone *ama* la Natura, e per

i bambini questo amore è più forte di loro! Le persone biofiliche (la maggioranza dei nostri clienti) saltano fuori dall'auto per respirare l'aria pura, per toccare i frutti ancora in fase di maturazione sugli alberi di fronte a loro, e per assorbire la pace, la bellezza, la tranquillità e la produttività dei nostri frutteti. È naturale per noi volerci sentire connessi alla Natura, perché stiamo inconsciamente cercando lo scambio reciproco delle energie viventi che è così biofilico.

Per poter avere uno scambio con la Natura bisogna dare e ricevere. Per ricevere bisogna rilassarsi e aprirsi... e questo richiede fiducia. È una fortuna che respirare sia un processo automatico, o molti biofobici potrebbero finire per morire, dal momento che non si fidano delle piante e degli alberi! La fiducia consente all'energia di fluire, mentre i dubbi inibiscono il flusso.

Per illustrare il concetto che gli esseri umani e la Natura sono profondamente predisposti a collaborare, prendiamo in considerazione l'atto fondamentale rappresentato dal respiro. Noi uomini ispiriamo l'ossigeno prodotto per noi dalle piante, dagli alberi, dalle alghe e dal fitoplancton marino ed espiriamo anidride carbonica, che è per loro respiro di vita. Questo scambio reciproco estremamente benefico per entrambi è la base che sostiene la nostra vita attimo per attimo. Possiamo vivere per un po' senza cibo e acqua, ma tagliateci le riserve di ossigeno e in breve saremo morti e sepolti.

Se foste dei Q'ero sareste cresciuti sapendo con certezza che la Natura, molto amorevolmente, produce per noi la migliore energia vivente. Secondo i Q'ero, ad ogni nostro respiro sperimentiamo un sacro scambio con la Natura, e non solo sotto forma di scambio di anidride carbonica e ossigeno. I Q'ero ci dicono che gli alberi, le piante e gli altri esseri viventi non solo producono ossigeno per noi ma anche una raffinata energia vivente, chiamata *Sami*, che nella lingua quechua significa "nettare".

Sono giunta alla conclusione che questo è appunto il motivo per cui sentiamo il bisogno di uscire all'aperto quando siamo nervosi. Cerchiamo istintivamente il *Sami*, il nettare della Natura, per il nostro benessere e a scopo terapeutico. Ci sentiamo meglio quando andiamo a fare un'escursione o ci andiamo a sedere in riva al mare, perché sono circostanze che ci trasmettono quel qualcosa di ineffabile che porta via lo stress. Perché? Perché tutta

la Natura emette costantemente questa energia vivente che gli Inca chiamano *Sami*, e questo nettare ci rigenera fino all'ultima cellula. Il *Sami*, la migliore energia vivente della Natura, ci fa star bene e ci rende felici. E il *Sami* della Natura ci arriva in tanti "gusti" diversi, come vedremo.

Il termine *Sami* ("nettare") è solo uno dei tanti che riflettono la genialità del popolo andino e della lingua quechua nell'ideare un ricco vocabolario per descrivere l'esperienza umana dell'energia vivente.

Con il loro permesso, prenderò in prestito un po' della loro lingua da utilizzare in tutto il libro.

Il campo di energia vivente o "bolla"

Poq'po (che si pronuncia "pòkpo") significa "bolla", nell'antico linguaggio andino degli Inca, il quechua. Questo è il termine che i maestri andini usano per descrivere il campo energetico che circonda ciascuno di noi. Il *Poq'po* è simile a ciò che alcuni chiamiamo "aura" e altri campo elettromagnetico o campo energetico umano.

"Bolla" è una parola meravigliosamente adatta e con un'alta connotazione visiva per descrivere il campo energetico umano. La forma di una bolla descrive chiaramente un confine, è trasparente, ma è in grado di contenere. Cosa più importante, "bolla" non è un termine incentrato sull'uomo, poiché può descrivere allo stesso modo il campo di energia vivente che circonda un essere umano, un fiume, una città o una stella. Tutto (ogni essere umano, tutta la Natura, anzi, ogni singola cosa che si trova nell'universo) possiede una bolla. È qualcosa che abbiamo tutti in comune.

La vostra bolla ha sensazioni e percezioni a cui potete prestare attenzione, allo stesso modo in cui potete prestare attenzione alle sensazioni e percezioni del vostro corpo fisico. Vi spiegherò fra poco come prestare attenzione a queste percezioni con alcuni esercizi iniziali.

Se aveste mai la fortuna di incontrare qualcuno dei miei amici andini provenienti dai villaggi di Q'eros, notereste che sono molto calmi, miti e fiduciosi. Si fidano di *Pachamama* (Madre Terra) e delle proprie esperienze. Permettetemi di farvi un esempio. Nel settembre del 1996 la Wiraqocha Foundation

invitò due giovani sacerdoti Q'ero alla Redlands University, in California, perché vi insegnassero le loro conoscenze. Durante la visita al campus, entrammo nella biblioteca, sulla cui porta d'ingresso uno dei giovani sacerdoti si fermò, sbalordito alla vista di un mappamondo alto quasi due metri. «Si tratta di un modellino di *Pachamama*», gli dicemmo. Poiché non aveva mai visto un mappamondo in vita sua, passò lunghi minuti a girargli intorno, esclamando con grande meraviglia: «Certo!... Certo!» Alla fine ci disse: «Non c'è da meravigliarsi se *Mama Qocha* (Madre Oceano) è *tanto* potente quando ci si rivolge a lei... guardate quanto è vasta!»

Questa esperienza risolse quello che per il giovane Don Augustin Pauqar Capac era sempre stato un mistero, poiché le uniche masse d'acqua che aveva visto fino a quel momento erano laghi glaciali relativamente piccoli. La sua prima e unica esperienza dell'oceano era stata quella di sorvolarlo viaggiando dal Perù alla California. Tuttavia, la conoscenza che questo giovane aveva circa il potere dell'Acqua gli era giunta attraverso l'esperienza diretta che aveva avuto evocandone l'energia vivente. Vedere il pianeta Terra sotto forma di mappamondo gli aveva finalmente offerto una spiegazione di quanto aveva già percepito direttamente a livello energetico.

L'istruzione di un Q'ero è in netto contrasto con il modo in cui noi riceviamo di solito la conoscenza relativa alla Terra e a noi stessi. Molto spesso ci limitiamo semplicemente a memorizzare la conoscenza che qualcun altro ci trasmette, mentre la conoscenza esperienziale viene in un secondo momento, posto che venga.

Quello che sto per chiedervi di fare adesso è in aperto contrasto con la maggior parte, se non con tutto, il contenuto della vostra istruzione e formazione fino ad oggi. Chiederò *a voi* di essere “gli esperti della vostra esperienza”. Voi siete gli unici a sapere ciò che percepite attraverso la vostra bolla. La fiducia consente all'energia di fluire, mentre il dubbio le impedisce di scorrere. Vi chiederò di considerarvi gli “esperti” e di consentire alla vostra esperienza interiore di avere il sopravvento. Lo scopo di questo libro è quello di istruirvi al pari di un Q'ero.

I seguenti esercizi preparatori vi permetteranno di sperimentare personalmente la visione inca del mondo. Nel Capitolo

2 passeremo alle prime pratiche inca vere e proprie, che vi presenterò esattamente come mi sono state insegnate dai miei maestri andini.

L'energia è informazione e ciascuno di noi ha un modo unico di ricevere le informazioni che ci arrivano dal mondo dell'energia vivente. I nostri vari stili di apprendimento (in alcuni di noi predomina il canale visivo, in altri quello cinestetico, in altri ancora quello uditivo, eccetera) hanno probabilmente un'influenza sui modi in cui percepiamo l'energia vivente. Alcuni di noi sono molto bravi a percepire l'energia vivente, proprio come alcune persone hanno uno speciale talento innato per l'arte o per la musica. Ma non preoccupatevi: tutti noi possiamo migliorare con la pratica.

Sebbene vi abbia invitati a scoprire lo stile di apprendimento e percezione che più vi si addice, vi prego di non "dogmatizzare" quanto scoprirete. In altre parole, vi prego di non ripudiare un canale informativo solo perché non ritenete sia quello "corretto". Questi sono i casi in cui l'aspettativa può condizionare la percezione. Il pregiudizio riguardo alla percezione è, in effetti, piuttosto comune. La nostra cultura è nel complesso parziale nei riguardi delle informazioni acquisite con i propri occhi, ragion per cui esiste il detto «Vedere per credere!»

Vi esorto pertanto a portare avanti le vostre pratiche senza pregiudizi nei confronti di qualsiasi canale percettivo. Consentite all'informazione di fluire in voi come fa naturalmente, senza favorire una modalità percettiva in particolare.

Vi invito in particolare a praticare facendo attenzione. Ciò dipenderà interamente da voi e sappiate che questa è la parte *davvero* divertente del libro.

Uscite all'aperto, oppure, se lo preferite, restate in casa. Non importa: all'energia non importa! Tuttavia, descriverò questo passaggio come se se vi trovaste all'aperto, perché per me è più facile e divertente.

Si spera che sia una bella giornata di sole con una lieve brezza e qualche nuvoletta, e che abbiate un bellissimo specchio d'acqua non lontano, anche se, di nuovo, tutto ciò non è indispensabile. La vostra bolla può arrivare ovunque mediante la vostra intenzione.



Esercizio preparatorio n. 1: *Kawsay Pacha*.

Sperimentate il mondo come energia vivente

Posizionatevi in piedi, all'aperto, in un prato verde, e concedetevi un attimo per aprire la vostra consapevolezza alla possibilità che, sia voi che tutto ciò che vi circonda, siate energia vivente. Fate dei bei respiri profondi e gustatevi questo momento. Osservate il respiro e calmate la vostra attenzione fino a quando non riuscirete a percepire il battito del cuore. Fate attenzione al naturale modo di funzionare del vostro corpo e, se lo desiderate, dite “grazie” a tutti gli organi del corpo e al sistema nervoso autonomo per tutto ciò che fanno.

Dedicate qualche secondo ad apprezzare la splendida opportunità che avete di esser vivi. Poi, percepite la forza vitale che, partendo dal cuore che pulsa, invade tutto il corpo. Sperimentate il vostro essere materia fisica, ossa, sangue, muscoli, organi... e... il vostro essere anche energia vivente. Portate la consapevolezza sulla vostra personale bolla di energia. Cercate di notare le sue connotazioni tattili, il suo sapore, suono, colore e odore. Concentrate l'attenzione sul vostro personale campo di energia vivente che circonda e compenetra il corpo fisico e si estende al di là di esso. Godetevi la bolla: è vostra. Siete i padroni della bolla!

Ricordate: ciascuno di noi percepisce al meglio attraverso canali sensoriali diversi. Qualunque sia il modo *per voi* migliore, è il *modo corretto*. Concedetevi di scegliere qualche aggettivo per descrivere la consistenza, il gusto e l'esperienza sensoriale dell'energia vivente che siete voi. Percepetela direttamente. Lasciate da parte la vostra “conoscenza” mentale. Concedete a voi stessi di percepire o sentire soprattutto attraverso la vostra percezione diretta.

Ora, limitatevi ad espandere la vostra bolla (la vostra consapevolezza) verso la terra e percepite (sentite, gustate, annusate, udite, intuite) la terra quale energia vivente, e Madre Terra come un unico essere vivente. Concedervi qualche istante per *godere* di questa percezione. Ahhhhh!...

Ora ritornate ad essere consapevoli del corpo, della vostra bolla. Espandetela di nuovo, questa volta verso il Sole, e percepitene l'energia vivente. Questo è un esercizio relativamente facile perché possiamo effettivamente sentire il calore dell'energia solare sul nostro viso. Possiamo vedere e sentire quando

questa energia scalda il nostro pianeta al mattino e dà vita ai colori inondandolo di luce. Non è poi un grande sforzo per noi pensare al nostro Sole come energia vivente; ma com'è pensare al Sole come a un *essere* vivente? Sviluppate l'esercizio fino a percepire l'energia del Sole direttamente attraverso la vostra bolla e a sentire Padre Sole come un essere vivente piuttosto che come un oggetto, una cosa. Percepите l'energia vivente dell'essere che è il Sole. Godete di esso e concedetevi di scegliere qualche aggettivo per descrivere il suo sapore o la sensazione che vi dà. Ora riportate l'attenzione alla vostra bolla.

Questa volta expandete la vostra consapevolezza verso la massa d'acqua più vicina a voi. Potrebbe trattarsi del vasto mare, o di un lago, di un piccolo ruscello, di uno stagno o di una sorgente. Se non c'è una massa d'acqua vicino a voi, expandete la vostra consapevolezza alle falde acquifere che esistono pressoché ovunque sotto i nostri piedi. Percepите questa massa d'acqua come energia vivente. Percepите l'essenza più sottile dell'Acqua. Gustate questa percezione dell'essere vivente che è Madre Acqua e di tutta la vita che contiene. Concedetevi di scegliere qualche aggettivo che descriva la vostra percezione dello spirito vivente dell'Acqua. Riportate la consapevolezza alla vostra bolla.

Ora expandetela di nuovo, questa volta per raggiungere il Vento, la cui attività può essere violenta o incredibilmente lieve. Percepите il Vento come energia vivente. Godete del Vento come essere vivente. Poi riportate la vostra attenzione alla bolla.

A questo punto confrontate queste sottilissime energie viventi o "nettari" del Sole, della Terra, dell'Acqua e del Vento. Riuscite a sentire, gustare, odorare, percepire e toccare l'unicità di queste energie viventi? Riuscite a percepire le diverse qualità di queste fonti di energia vivente? Siete cittadini del mondo sufficientemente responsabili da riconoscerle come degli esseri viventi con una propria forma di coscienza, piuttosto che degli oggetti o delle cose messi qui ad uso e consumo dell'uomo?

Potete provare a fare questo esperimento con ogni singolo aspetto del vostro mondo. Sperimentate un arcobaleno come energia vivente, o un filare di alberi, una cascata, o una montagna.

Se la vostra reazione all'esperienza personale e soggettiva con

le sopracitate tecniche è dire: «Oh, ma l'ho solo immaginato!», vi chiedo di riflettere su queste parole del nostro caro amico Albert:

«Mi ritengo sufficientemente artista da potermi avvalere liberamente della mia immaginazione. L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo».

Albert Einstein

Se vi vengono altre idee o ispirazioni, scrivetele. Se ricevete comunicazioni dalle piante e dagli alberi, scrivetele, cantatele o disegnatele, se lo desiderate. Tenete un diario con il resoconto delle vostre “comunicazioni con la Natura”.

Continuate a fare questo esercizio tutti i giorni per una settimana e prendete nota dei benefici immediati e secondari che sperimentate. Tenete un brogliaccio delle vostre esperienze. State imparando a conoscere la semplice gioia che ci viene dalla nostra personale e vivificante collaborazione con la Natura, così com'era originariamente intesa. Quando siete pronti, passate all'esercizio preparatorio n. 2.



Esercizio preparatorio n. 2: Respirare!

Può, il fatto di comprendere meglio che cosa inspiriamo ed espiriamo, cambiare realmente o potenziare la nostra esperienza della respirazione? Certo che può! La respirazione, la nostra funzione biologica più basilare, l'atto più fondamentale del nostro sistema nervoso autonomo, è, in effetti, un sacro interscambio con la Natura. Come può il fatto di sperimentarlo *non* accompagnarsi a un sorriso?

Trovatevi un posto rilassante senza cellulari che suonano o televisori che schiamazzano, o qualsiasi altra potenziale interruzione. Se possibile, sedetevi su un bel prato verde in un giardino tranquillo. Ora focalizzate la vostra attenzione sul corpo fisico, cominciando a rilassarvi, e fate attenzione alle vostre percezioni e sensazioni più sottili. Consentite alla vostra attenzione di passare in rassegna il vostro corpo fisico facendo un inventario delle sensazioni che provate. Soffermatevi sul funzionamento autonomo del cuore che batte e dei polmoni che respirano. Lo sapevate che quando disintossicate il vostro corpo, circa il *settanta per*

cento dell'opera avviene attraverso il respiro? Chiaramente la respirazione è estremamente importante. Quando vi sentite completamente rilassati e sintonizzati con il vostro corpo, consentite alla vostra intenzione di soffermarsi sulla vostra bolla, il campo di energia vivente che circonda e compenetra il corpo fisico. Concedetevi qualche istante per percepire voi stessi quale sostanza fisica: sentite il vostro corpo seduto sulla sedia. Sintonizzatevi sulla vostra bolla. Assaporate il gusto e la trama della vostra bolla personale di energia.

Ora dedicate qualche istante ad espandere la vostra consapevolezza per percepire tutte le piante e gli alberi intorno a voi. Percepite anch'essi come energie viventi. A questo punto potreste cominciare a udire i suoni della Natura vicino a voi... un uccello, o un grillo che canta... il latrato di un cane, il rumore di un ruscello o il fruscio della brezza... un'ape che ronza laboriosa. Concedetevi il tempo necessario, e prendete atto che quelli che sentite sono tutti esseri viventi che coabitano con voi sul nostro meraviglioso pianeta vivente. Potete sicuramente vederli, sentirli, udirli o percepirli, e ciascuno di essi, a modo proprio, può vedere e percepire voi.

Ora, cercando di prestate maggiore attenzione al respiro, expandete la vostra bolla in modo da accogliere gli alberi e le piante attorno a voi. Potreste notare per la prima o la centesima volta che gli alberi e le piante sono entità benevole. Grazie al semplice fatto di esistere, stanno offrendo innumerevoli benefici: stanno affermando la vita. Sicuramente produrrebbero ossigeno indipendentemente dal fatto che voi siate sintonizzati con loro. Ma voi ora *siete* sintonizzati con loro.

Allorché ispirate il loro delizioso ossigeno vivificante, apritevi a ricevere la loro energia vivente più sottile e raffinata, il loro nettare, l'amore che vi offrono così disinteressatamente.

Mentre espirate, formulate l'intenzione di espirare in cambio amore e gratitudine per loro, assieme all'anidride carbonica che emanate. Trasmettete il vostro amore affinché vada a toccare tutti gli alberi e le piante attorno a voi. Dite "grazie" per il dono di essere vivi e di vivere questo momento.

Quando ispirate, ricevete l'energia più sottile, il nettare più raffinato, l'amore più puro, assieme all'ossigeno che le piante e gli alberi stanno producendo per voi. Continuate a espirare amore

e gratitudine assieme all'anidride carbonica da trasmettere alle piante e agli alberi. Allo stesso modo, continuate a ispirare la sottile energia vivente degli alberi e delle piante assieme all'ossigeno che state ricevendo. Dite "grazie" nell'atto di ispirare e "grazie" nell'atto di espirare: «Grazie per aver prodotto ossigeno per me, grazie perché ricevete la mia anidride carbonica».

È la stessa respirazione che vi accompagna da sempre: è solo resa infinitamente più consapevole e gioiosa.

Ricevete l'amore che le piante vi stanno offrendo assieme al proprio ossigeno. Offrite in cambio amore assieme alla vostra anidride carbonica. Godete della connessione energetica che provate con la Natura mentre lo fate.

Continuate questo esercizio fino a sentire un senso di connessione e armonia fra voi e gli alberi e le piante che vi circondano, tra voi e l'ambiente in cui vi trovate. Continuate fino a sentire un senso di benessere dentro e fuori di voi, un senso di collaborazione. Le piante e gli alberi sono orientati verso qualcos'altro... qualcosa di più grande. Ci stanno indicando cosa fare. Sono troppo biofilici e la loro attenzione è indirizzata verso il ricevimento del nettare proveniente da un sistema vivente più grande: il Sole. Non vivono solo della nostra vivificante anidride carbonica, ma si nutrono anche dei vivificanti raggi del Sole. Quindi, siate come gli alberi... aprite le vostre foglie... accogliete la luce. Aprite la vostra bolla e ricevete il nettare. Quando contemporaneamente facciamo questo, ogni cosa si sistema. Aprire le vostre foglie. Accogliete la luce!

Se avevate gli occhi chiusi, ora apriteli. Fateci caso... La vostra esperienza visiva è cambiata? Il mondo vi appare diverso? La vostra esperienza soggettiva è cambiata? Vi sentite diversi? Se sì, in che cosa? Scrivetelo.

Cercate di notare se, in qualche modo, vi sentite meglio rispetto a prima di fare l'esercizio. Buttate giù degli appunti sulla vostra esperienza.

Congratulazioni! Avete appena partecipato al più primordiale di tutti i sacri interscambi che si possono avere con la Natura.

Ora siete meglio equipaggiati per comprendere il prossimo concetto chiave della tradizione di saggezza inca che è anche argomento del Capitolo 2: *Ayni*, o sacra reciprocità.