

---

## Otto esercizi per crescere spiritualmente

Gli otto esercizi che scoprirete e approfondirete nelle prossime pagine costituiscono da soli un metodo importante, che favorisce la purificazione e il pieno sviluppo di ogni nostro aspetto; essi venivano insegnati dal Maestro Gesù a una piccola cerchia di discepoli che non comprendeva necessariamente tutti gli apostoli di cui la Storia ufficiale ha conservato il nome.

Questo gruppo, che era composto sia da uomini che da donne, aveva la caratteristica di mettere in pratica con regolarità e profondità la Parola riformatrice di Colui che lo guidava.

Una cerchia del genere, oggi, sarebbe un nucleo di individui aperti non soltanto all'anatomia sottile del corpo umano ma anche ai concetti (solo apparentemente moderni) di sviluppo e multidimensionalità della coscienza.

Anche se i termini dell'epoca erano necessariamente diversi da quelli che adoperiamo oggi, le nozioni e i principi che essi mettevano in luce erano identici a quelli che da qualche decennio abbiamo adottato in Occidente.

Per esempio non si parlava di *chakra*, ma di *ruote di fuoco* o di *templi*, e si parlava più di *fiumi*, *torrenti* e *ruscelli d'argento* che di *nadi*...

Ma le parole hanno poca importanza... Il libro si prefigge di trasmettere ciò che esse nascondono: una profonda conoscenza del corpo, dell'anima e della mente umana in contatto con l'oceano della Vita.

Innanzitutto mi preme sottolineare che, trascrivendo gli otto esercizi di questo metodo, tenterò in primo luogo di esprimere l'Onda d'Amore e di rispetto che caratterizza tale contatto, ragion

per cui è importante recepire questa massa di dati come una via da imboccare e non come una ricetta con i suoi ingredienti.

Il Cristo, per bocca del Maestro Gesù, non parlava mai di “tecniche” come le intendiamo noi oggi, ma piuttosto di comprensione, di amore, di ricerca di fusione con *la corrente del Vivente*. Gli aspetti pratici del suo insegnamento, diceva, non avevano altra funzione se non quella del bastone per il pellegrino: costituivano un preciso aiuto per progredire nel cammino.

Il rabbi Jeshua ripeteva continuamente che, senza perseveranza nello sforzo né tenerezza per tutto ciò che esiste, che scorre in noi e in cui a nostra volta circoliamo, il suo metodo non poteva dare pienamente i suoi frutti: questa era la sua dolce richiesta...

Circa duemila anni dopo, il metodo che ha rivelato non si rivolge più ovviamente a un gruppo di privilegiati, ma a quella parte crescente dell'umanità che comincia finalmente a rendersi conto della necessità di arare il proprio campo per eliminare ogni frontiera, in sé e attorno a sé.

Le “otto fasi del Metodo del Maestro” ci ricordano, già nel loro numero, il simbolo dell'Infinito; inoltre evocano il sorgere di un movimento di vita, poiché, annunciando la fine di una prima serie di sette chakra (quelli “tradizionali”), esprimono un possibile sprazzo di rinascita legato all'emergere di un ottavo plesso.

Rivelandoci la sua pratica per l'Illuminazione, il Cristo voleva che mettessimo in luce e sviluppassimo proprio questo ottavo chakra. Chi avrà la forza e la perseveranza di sperimentarla, e soprattutto di viverla, ne intuirà facilmente la potenza, notando senza dubbio dei cambiamenti (all'inizio non sempre facili) nel proprio modo di pensare e di essere, e anche nelle proprie percezioni... Ma non c'è da preoccuparsene, perché saranno solo elementi passeggeri in vista di un nuovo scenario interiore che si instaurerà: quello di una coscienza infinitamente più vasta ed amorevole.

Ogni seme che germoglia non vive forse una specie di parto? Non smette di germogliare quando il suo guscio esplose, ma si affida fiducioso al movimento di vita che lo richiama nel suo vortice ascensionale. Sottolineo il concetto di forza e perseveranza perché queste due doti non sono affatto secondarie nel metodo proposto.

Quando il Maestro Gesù si accinse a metterlo a nostra disposizione, insisté sul fatto che non era paragonabile a una vigna nella quale possiamo raccogliere qualche grappolo a nostro pia-

cimento e secondo i nostri appetiti del momento: un atteggiamento del genere non porterà a niente di costruttivo. Perché un metodo sia degno di tal nome e produca gli effetti desiderati, è importante che sia percepito e vissuto come un insieme coerente e non come la giustapposizione di qualche esercizietto. Il suo obiettivo riconosciuto è “aprire un cantiere interiore”... con ciò che ne consegue riguardo alla durata dei lavori.

La domanda che risuonava spesso sulle labbra del Maestro e che ho fatto mia da molti anni è dunque questa: «Che cosa volete esattamente?»

Per usare il modo di esprimersi del tempo, potrei dire che Jeshua ci faceva comprendere che la mano che tendeva non era destinata a chi aveva semplicemente l'intenzione di passare una mano di calce sulla facciata della sua casa per darle un aspetto migliore: Egli si rivolgeva a chi voleva aggiungere una “stanza alta” alla sua casa, il che non ha bisogno di commenti, credo...

Perciò è con questo stato d'animo che occorre affrontare tale metodo. Così, è fondamentale comprendere che gli esercizi che lo compongono andranno praticati secondo un ritmo preciso e in uno stato d'animo scevro da “sfarfallamento spirituale”.

Ciò detto, e per tornare all'atmosfera in cui il metodo fu divulgato duemila anni fa, la sua applicazione non va considerata come qualcosa di “serioso”, cioè troppo impegnativo od ostico, e non si tratta neppure di un “lavoro” nel senso classico del termine. Uno dei segreti della sua riuscita sta nel fatto che va vissuto come un gioioso appuntamento quotidiano.

Come mai, allora, ci viene annunciato fin dall'inizio che tale metodo richiede forza e perseveranza? Proprio così, soprattutto se si ha cura di viverlo con semplicità e verità, non considerandolo una corsa a ostacoli. Nessuno degli esercizi che scoprirete richiede quindi abilità particolari, ma sono tutti un invito ad avanzare con candore verso voi stessi, con le vostre fragilità, le vostre capacità, e soprattutto senza dover dimostrare niente a nessuno.

Per essere concreti, ecco il ritmo ideale con cui conviene affrontare gli esercizi: ogni fase che verrà descritta richiede, nel periodo di apprendimento, di essere praticata una settimana di fila; quindi per imparare l'intera sequenza delle otto fasi occorrono otto settimane ininterrotte. Viene poi il momento di praticare una fase al giorno per otto giorni (per esempio, il lunedì la

fase numero uno, il martedì la fase numero due, eccetera...).

La pratica può fermarsi qui, ma è anche possibile continuarla ripetendo la serie delle otto fasi (una per giorno) per otto settimane di seguito.

In linea di massima, però, il Cristo consigliava, come per ogni altra disciplina analoga, di non lasciarci travolgere da un eccesso di zelo: in questo senso, due periodi all'anno dedicati a tale pratica gli sembravano ampiamente sufficienti per la maggior parte di noi.

Non dimentichiamo che si tratta di un'opera di purificazione sottile che avviene attraverso la pulizia dei chakra. Se questa pulizia viene fatta come si deve, cioè con l'acqua limpida della nostra mente, inevitabilmente genererà armonia; se invece si insiste troppo, per troppo tempo e con volontà tesa, allora assomiglierà a una lucidatura ottenuta con una sostanza abrasiva, senza alcun rispetto, e sarà causa di possibili squilibri.

Il Maestro Gesù non raccomandava di certo la scarsità d'entusiasmo, ma il solido equilibrio di quella che chiamava la "saggia Conoscenza", quella del vapore che s'innalza da sé... tra il fuoco e l'acqua.

Per tornare allo stato d'animo richiesto dal suo metodo, occorre precisare ancora una cosa: forse incontreremo delle difficoltà nel praticare uno degli otto esercizi, o in una fase precisa di uno di essi o addirittura di parecchi. Esse potranno andare da un semplice senso di disagio al piccolo malessere, passando per lo stordimento, per esempio. Se questo dovesse accadere, non saprei certamente far di meglio che riproporre i consigli del Maestro stesso: tralasciare l'esercizio in questione; non forzare i nostri limiti ma passare come se nulla fosse all'esercizio successivo. L'importante è non trasformare la nostra difficoltà o incapacità passeggera in una barriera o in un problema: molti limiti e molte tensioni scompaiono da soli quando smettiamo di focalizzarci su di essi.

Sarà inoltre essenziale, nel caso in cui avvertiamo un disagio, tentare di individuare in noi la zona in cui si trova il blocco fisico, emozionale o mentale: non identificarla intellettualmente per attribuirle la responsabilità di qualche cosa, ma per predisporre una riflessione che parta da essa.

Supponendo, per esempio, che durante un esercizio sentiamo in noi un qualche blocco a livello della gola e del diaframma, sarà importantissimo prendersi un po' di tempo per "dar voce" inte-

riormente alla zona o all'organo in questione. Che cos'hanno da dirci (o da non dirci più) o, perlomeno, che cosa simboleggiano?

Dandoci questo consiglio il Maestro insisteva sul carattere meditativo di questa riflessione. Non si trattava di entrare in una specie di lotta interiore per incriminare questa o quella parte di noi: nelle sue intenzioni si trattava piuttosto di aprire un dialogo profondo con essa, per liberarla dalle cause di una possibile sofferenza. Riteneva ogni organo o funzione dotato di un'intelligenza propria: lo scopo dell'introspezione che suggeriva in questo caso era perciò di entrare in contatto con quest'intelligenza, che considerava come una delle tessere del mosaico della nostra intelligenza globale.

Tengo qui a sottolineare che, secondo il Maestro, non era necessario riuscire a identificare o a dare un nome preciso all'origine di una sofferenza individuata in una zona o in un organo. Ci metteva in guardia contro le fissazioni mentali che talvolta derivano dalle meditazioni o dalle introspezioni. La cosa importante, in base al suo insegnamento, erano il dialogo interiore e la fluidità del contatto stabilito con il punto in cui si avvertiva un disagio o una disarmonia.

D'altronde, all'atto pratico, ciascuno si renderà conto che la precisa verbalizzazione del problema relativo a un organo o a una funzione non basta necessariamente a liberare l'uno e l'altra, ma che ci vuole anche un'attenzione amorevole e scevra da sensi di colpa.

Infine, per concludere questa breve introduzione all'argomento, va ricordato che, nell'applicazione di questo metodo di purificazione e quindi di elevazione di sé, ciascuna delle otto fasi va praticata con fluidità, il che presuppone di non mirare alla prestazione e di abbandonare ogni spirito competitivo, soprattutto se il metodo viene praticato in gruppo.

L'aspetto tecnico che sempre accompagna l'idea di esercizio, in questo caso non è rivelatore di maggiore o minore elevazione spirituale. Sul sentiero dell'evoluzione della coscienza e del cuore, vi saranno sempre e solo allievi della Vita; il suo tracciato non è quello di una gara, e non vi si ottiene alcun diploma... semplicemente perché non prevede un traguardo definitivo. In questo è la sua bellezza, la sua grandezza...

---

## Fase 1: la purificazione del chakra di base

L'insegnamento relativo alla purificazione del chakra di base ci venne impartito, duemila anni fa, in cima a quello che oggi chiamiamo il Monte delle Beatitudini, una montagna a leggero strapiombo sul lago di Tiberiade. La scelta del luogo era intenzionale, come d'altronde qualsiasi cosa faccia un Maestro di Saggezza e, a maggior ragione, un Avatar.

Il rabbi Jeshua ci ricordava così, a modo suo, la celebre frase attribuita ad Ermete Trismegisto: «Ciò che è in alto è come ciò che è in basso, e ciò che è in basso è come ciò che è in alto», il che, in questo caso, significava che l'energia che risiede alla base del corpo umano è degna di rispetto come quella che si manifesta a livello del capo. Parlare del primo chakra in un luogo elevato era quindi, per Lui, un modo simbolico per riabilitarlo: in questo modo Egli ci indicava che la sua forza toccava i Cieli pur rimanendo legata all'elemento Terra.

In teoria eravamo aperti a quest'affermazione, anche se contraddiceva alcuni schemi di pensiero indotti dagli anacoreti, i quali disprezzavano sistematicamente tutto ciò che era legato alla materia densa. In pratica, tuttavia, la nostra apertura non era così scontata, benché il nostro piccolo gruppo fosse costituito essenzialmente da uomini e donne del popolo rotti alle fatiche del corpo e in contatto diretto con la natura.

Per quale motivo? Perché tutte le anime che si sentono chiamate dal cosiddetto "Sentiero spirituale" guardano spontaneamente verso l'"alto", ritenendo che il "basso" significhi solo schiavitù e prigionia.

Questa forma mentis è ancora ben presente fra noi oggi, come

logica conseguenza di un dualismo tenuto in vita da secoli e secoli di dogmatismo assai lontano dal pensiero cristico.

Sapere che il Maestro poteva “porre in alto ciò che è in basso” rappresentava all’epoca una piccola rivoluzione interiore per delle persone semplici come eravamo noi, mentre oggi non è più così perché ci destreggiamo meglio con il nostro intelletto, benché la cosa rimanga forse altrettanto difficile da assimilare, dal momento che abbiamo perlopiù interrotto ogni rapporto con la terra, nostra nutrice. Quanti sono i nostri contemporanei che non considerano sporca una manciata di terra e non pensano che occorra subito lavarsi le mani? Questo atteggiamento la dice lunga.

Prima di cominciare ad esporre la pratica volta a ridare forza al chakra di base, il Cristo ci diede dunque alcuni insegnamenti per restituire a questa zona la sua dignità.

Se il lungo viaggio durato diciassette anni che aveva compiuto in India e sull’Himalaya nel corso della giovinezza Lo aveva inevitabilmente influenzato riguardo a un approccio energetico all’essere umano, non bisogna dimenticare che le sue radici culturali erano in primo luogo giudaiche, e che la scienza della Qabalah, la tradizione esoterica del giudaismo, non aveva segreti per Lui.

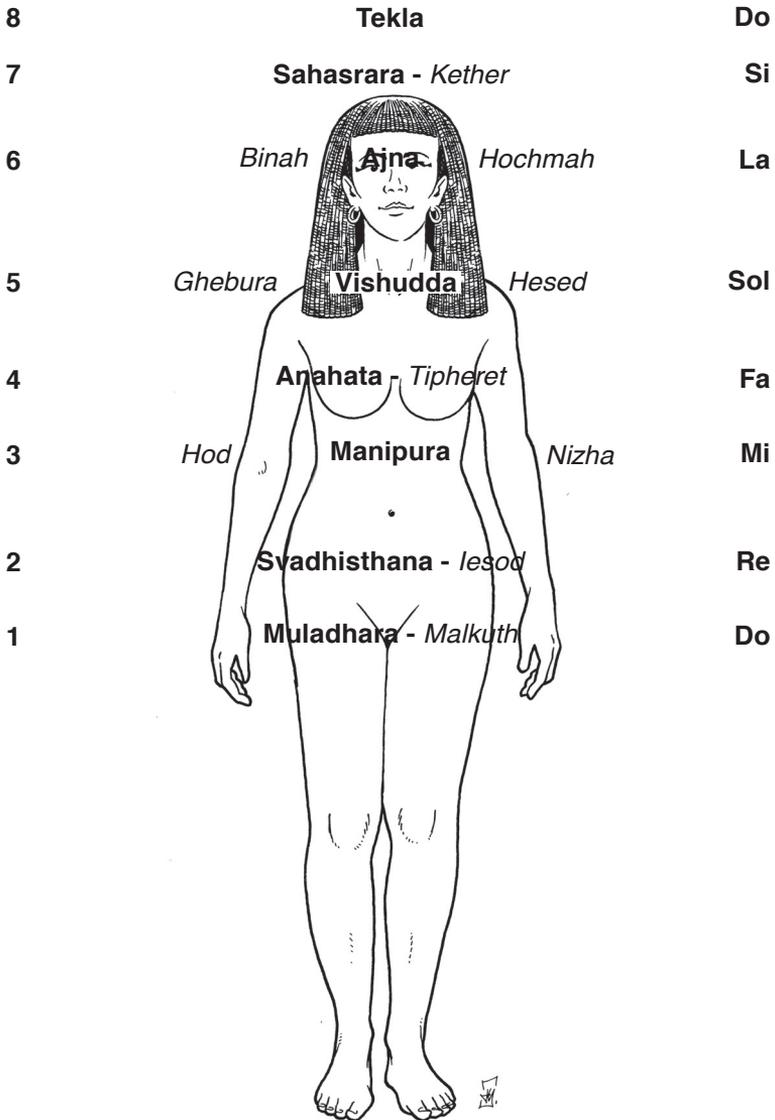
Fu per questo che il Cristo non esitò a stabilire un parallelo tra l’Albero della Vita disegnato dalle sephiroth e lo schema dei chakra che viene presentato in Oriente, come nella figura qui accanto.

Il chakra di base (in sanscrito *Muladhara*) corrispondeva, nel suo insegnamento, al Malkuth della tradizione qabbalistica.

Era il Regno della Terra-madre, il punto d’appoggio, la base di cui nessuno poteva fare a meno per intraprendere il suo cammino di Realizzazione. Descriveva questo Regno come un’immensa caverna, ricca di un’infinità di gemme e pietre preziose, che preannunciavano il Diamante della consapevolezza situato all’estremità superiore dell’essere umano.

Ricordo che, quando ci parlò per la prima volta del suo metodo di purificazione, Jeshua ci esortò a visualizzare sempre questa grotta come un geode le cui “cristallizzazioni” esistevano sotto forma di energia: esse corrispondevano al potenziale creativo di cui ogni corpo umano si era dotato nel corso dei Tempi, costituendo una sorta di “memoria” delle facoltà della specie.

### AIN SOPH



*Chakra e sephiroth*