

# **Rawn's Commentary Upon "INITIATION INTO HERMETICS"**

Di Franz Bardon

English Original © 2002 by Rawn Clark

Italian Translation © 2004 by Ervè and Nico

## **Introduzione –**

È un onore per me presentarvi alcuni dei miei pensieri riguardanti il corso di iniziazione presentato in "Iniziazione all'Ermetica" ("Initiation Into Hermetics", IIH) di Franz Bardon.

[per tutti i miei commenti farò riferimento all'edizione del 1999 della Merkur Publishing. Le differenze tra questa e le edizioni precedenti sono trascurabili; l'unico cambiamento è che l'attuale traduzione inglese è più accessibile della precedente per il lettore moderno.]

Quando gli studenti si avvicinano per la prima volta a questo lavoro, inevitabilmente sorgono delle domande. Mentre il modo migliore per rispondere a queste domande sarebbe che gli studenti vi meditassero su e le considerassero per giungere da soli alle proprie risposte, questo raramente soddisfa i principianti e molti metteranno via il libro a causa della frustrazione. Di questi giorni, ora che Internet offre un facile modo per mettersi in contatto con altre persone che hanno svolto per molti anni i lavori dell' IIH, non ci sono ragioni per cui un principiante veda le domande più semplici diventare un'ostacolo per il progresso.

Le risposte alle domande più profonde dovranno comunque essere ricercate all' interno di se stessi. In queste cose, l'esperienza è l'unica insegnante affidabile!

I pensieri che enuncio qui derivano dalla mia personale esperienza di lavoro attraverso i Livelli di IIH. Sta agli studenti confermare o confutare quello che ho scritto attraverso i loro lavori. Ciò che scrivo ha l'unico scopo di spiegare alcune cose che Franz Bardon ha solo tracciato, non quello di soppiantare quello che Bardon ha scritto. Auspicabilmente, le mie parole unite al testo dell' IIH renderanno più facile agli studenti iniziare il lavoro con maggior fiducia in se stessi.

Coprirò solo le sezioni dell' IIH dalla "Teoria" al "Livello Quattro". Oltre questo punto, gli studenti dovrebbero raggiungere il grado di preparazione in cui non sarà necessario porre domande a una fonte esterna. Per rispondere a domande relative ai Livelli dal Quinto in poi è più adatto un dialogo online come quello della lista di discussione BardonPraxis presso yahoogroups.com. Ma, secondo la mia esperienza, queste domande sono rare tranne quando vengono poste da qualcuno che non ha raggiunto quel livello nel suo lavoro.

IIH offre un corso coerente per l'iniziazione. A differenza di molti sistemi moderni di iniziazione, comincia dal principio. Ogni Livello costruisce su quello che lo precede. Perciò sarebbe prudente da parte degli studenti non tralasciare nulla lungo la strada. Quello che all'inizio sembrerà semplice si dimostrerà, a lungo andare, essenziale per il successo.

L'iniziazione non è una gara. Non importa se vi ci vogliono trent'anni per raggiungere il Livello Dieci o se ce ne vogliono solo dieci. Avanzate secondo i vostri tempi (senza perdere tempo lungo il cammino) e fate pratica sia con la pazienza che con la perseveranza. Non ho assolutamente alcun dubbio che

chiunque voglia sinceramente intraprendere questa impresa troverà il successo che desidera, applicandosi con risolutezza all'IIH.

Ognuno dei dieci livelli di IIH è suddiviso in tre categorie di lavoro: Spirito (Mentale), Anima (Astrale) e Fisico. Tutte queste categorie devono essere perseguite simultaneamente. Questo comporterà un progresso equilibrato che è essenziale per i veri avanzamenti nella magia. Gli studenti non dovrebbero mai, per esempio, passare dagli esercizi fisici del Livello Uno agli esercizi fisici del Livello Due, fino a quando non avranno anche padroneggiato gli esercizi Mentali e quelli Astrali del Livello Uno. Se un certo tipo di esercizi all'interno di un Livello vi vengono facili e completate questa categoria prima delle altre all'interno dello stesso Livello, continuate semplicemente a migliorare i vostri successi mentre portate a termine gli altri requisiti del Livello in questione. Bisogna raggiungere gli standard di successo descritti da Bardone per tutte e tre le parti di ogni Livello prima di procedere a quello successivo.

Il lavoro sull'IIH richiede disciplina e dedizione. Sulle prime gli studenti dovranno ritagliarsi il tempo dai rispettivi impegni quotidiani per adattarsi agli esercizi. Consiglio ai principianti di dedicare, se possibile, almeno un'ora la mattina presto subito dopo il risveglio ed un'ora ogni sera prima di andare a dormire. Permettetevi pure qualche eccezione a questa tabella di marcia – cinque giorni alla settimana andranno bene, anche se sette sono meglio. Col passare del tempo questa disciplina diventerà una gioia ed il periodo durante il quale apparirà come un onere passerà in fretta.

Ciò nonostante, è importante considerare questo aspetto PRIMA di cominciare il lavoro. Per cominciare, gli studenti dovrebbero leggere tutto l'IIH alcune volte per capire cosa sarà loro esattamente richiesto. Se non vedete alcun modo in cui la vostra vita indaffarata possa garantirvi il tempo necessario per questo genere di lavoro, è meglio che posticipiate l'inizio del lavoro ad un periodo in cui sarete in grado di riadattare la vostra vita. Nel frattempo, potete dare inizio ai cambiamenti che vi permetteranno successivamente di trovare il tempo necessario per questa impresa.

Siate clementi con voi stessi. L'iniziazione non è una tortura. Dovrebbe, se non divertire, almeno interessare ed ispirare. Migliorare se stessi può essere (e secondo me DOVREBBE esserlo) un passatempo gioioso.

L'iniziazione non è una strada verso la ricchezza o il potere sul prossimo. Se i vostri scopi sono questi non otterrete alcun autentico successo nella pratica della magia. È essenziale che vi poniate la domanda sul perché state scegliendo questo lavoro. È saggio passare un bel po' di tempo a pensare a quali siano le vostre ragioni per assumervi questa responsabilità.

Per tutto il corso dell'IIH le vostre intenzioni saranno messe alla prova più volte. Sono questi i "trabocchetti" e gli "abbagli" di cui parlano quelli che hanno fatto progressi con il lavoro. Solo le motivazioni "corrette" porteranno gli studenti attraverso certe parti del sentiero dell'iniziazione. Se le vostre motivazioni saranno troppo egoistiche, andrete a sbattere contro un muro e solo una rivalutazione delle vostre motivazioni vi libererà. Questa è una buona cosa e non vuole essere un ostacolo, di per sé. Anzi, è una parte vitale dell'iniziazione che garantisce agli studenti di restare in carreggiata o di abbandonare l'impresa.

In questa era moderna in cui le informazioni sono accessibili con tanta facilità, abbiamo l'abitudine di cercare le risposte da fonti esterne. Abbiamo perso l'abitudine di cercare dentro di noi le nostre risposte e di cercare di fare del nostro meglio per capire le cose da soli. Laddove è facile accumulare una grossa quantità di informazioni ed immagazzinarle nelle nostre menti come conoscenza, è solo attraverso l'esperienza che l'informazione è trasformata in comprensione. Il processo dell'iniziazione è un

processo di esperienza, non un semplice accumulo di informazioni. Perciò è importante contemplare ogni idea incontrata nell'IIIH e mettere insieme da soli i pezzi del rompicapo ogni volta che vi sarà possibile. Questo è vero soprattutto quando si arriva alla sezione sulla "Teoria". Molto di quello che Bardone dice in questa sezione è una semplice descrizione dei fatti e non vuole essere tanto una risposta a tutte le domande quanto piuttosto qualcosa che vi sproni verso le vostre meditazioni e contemplazioni. Abbiate fiducia nel fatto che alcune delle parti che più potranno confondervi si chiariranno da sole col passare del tempo mentre acquisirete esperienza.

L'iniziazione richiede dagli studenti una radicale sincerità con sé stessi. Fate attenzione a non ingannarvi credendo di aver raggiunto traguardi che di fatto non avete raggiunto. E siate sempre pronti a muovere delle critiche benevole a voi stessi.

Ognuno di noi ha dentro una guida affidabile. Questa è la voce interiore della nostra coscienza individuale. Una delle lezioni più importanti che ho imparato è di ascoltare SEMPRE la mia coscienza. Non mi ha mai tratto in inganno e sono arrivato a un punto in cui non disobbedisco MAI a ciò che mi dice. Vi consiglio di fare lo stesso. Ascoltate la vostra coscienza e seguitemela, ed un successo continuativo sarà assicurato!

Vi auguro il successo più completo lungo il vostro cammino verso l'iniziazione!

## **Teoria –**

### **Gli Elementi:**

La filosofia degli Elementi è, ovviamente, un costrutto umano. È un modo con cui noi esseri umani abbiamo tentato di descrivere il funzionamento dell'universo. Ma anche se è un costrutto umano questo non nega il fatto che essa descrive qualcosa di reale. Per me è una descrizione che funziona bene. Mi fornisce uno strumento con cui io possa lavorare con le effettive forze che cerca di descrivere. Certo, è imperfetta e non corrisponde esattamente alla realtà delle cose, ma in ogni caso una corrispondenza esatta sarebbe impossibile.

Le forze che sottendono gli Elementi esistono a prescindere dal fatto che noi cerchiamo o meno di descriverle e a prescindere dal fatto che ci siamo noi umani a percepirle.

Quando si lavora con gli Elementi ci sono due cose molto importanti da tenere a mente. La prima è che gli Elementi non sono la stessa cosa dei fenomeni fisici con cui condividono i nomi. Per esempio, l'Elemento Fuoco non è la stessa cosa del fenomeno fisico del fuoco. I nomi degli Elementi sono derivati attraverso la "legge" dell'analogia. Questo significa che l'Elemento Fuoco possiede molte qualità del fuoco fisico, come la tendenza verso l'espansione, il calore, la luminosità, e l'abilità di trasformare quello che tocca.

Spesso, gli studenti cadono nella trappola di tracciare una relazione troppo stretta tra gli Elementi ed i corrispondenti fenomeni fisici. Questo tende ad oscurare il significato più profondo degli Elementi e dovrebbe quindi essere evitato.

Secondo punto per importanza relativo agli Elementi è il fatto che nel nostro reame fisico gli Elementi non agiscono mai da soli. Tutte le cose fisiche sono una combinazione di Elementi. Per esempio, il fenomeno fisico del fuoco non è composto esclusivamente dall'Elemento Fuoco, ma da tutti e quattro gli Elementi che lavorano insieme (più il quinto – l'Akasha). Una cosa fisica può mostrare una

predominanza di un Elemento sugli altri, ma li contiene sempre tutti e quattro.

Gli Elementi esistono nel loro senso più puro e separato solamente nelle regioni più rarefatte dei piani astrale e mentale.

### **Il Fluido Elettrico e quello Magnetico:**

Bardon non scrive molto sui Fluidi Elettrico e Magnetico nella sezione Teoria dell'IIH. Ne parla, comunque, nei dieci Livelli e nei suoi altri libri, specialmente KTQ e Q&A. Ma non definisce in nessun punto questi termini in modo chiaro ed esaustivo.

Probabilmente la prima domanda che sorge è: cosa intende con “Fluido”? con il termine “Fluido”, Bardon indica un'energia o essenza che manifesta movimento e si comporta in modo simile all'acqua. Entrambi i Fluidi sono cose dinamiche. IIH insegna agli studenti come manipolare o incanalare questi Fluidi, plasmarli in qualsivoglia forma si desideri ed impregnarli con qualsiasi desiderio corrispondente.

Questi due Fluidi sono la polarità primordiale e sono efficaci in ogni piano dell'esistenza. Il Fluido Elettrico è il polo positivo, espansivo, e il Fluido Magnetico è il polo opposto negativo, contrattivo. Come con un magnete fisico, questi poli non possono essere separati – si manifestano attraverso il continuum che li unisce nel loro eterno abbraccio. Entrambe le forze sono eguali ed interdipendenti, e sono state descritte in un modo o nell'altro in qualsiasi cultura. Al livello più alto, questi poli sono espressi attraverso i due volti dell'Uno.

I Fluidi sono le radici degli Elementi Fuoco ed Acqua. Ecco perchè, nel corso dell' IIH, gli studenti cercano il Fluido Elettrico all'interno dell'Elemento Fuoco e quello Magnetico all'interno dell'Elemento Acqua. È di fatto difficile per gli studenti differenziare, nei primi tempi, gli Elementi primari dai Fluidi. Ma una differenza c'è – è solo difficile da spiegare.

All'interno dell'Elemento Fuoco, troviamo il Fluido Elettrico nell'espansività, nel calore e nella luce del Fuoco. Troviamo il Fluido Magnetico nella contrattività, nel freddo e nell'oscurità dell'Acqua. Il Fluido Magnetico conferisce forma alla Forza Elettrica ed ovunque nel mondo questi due agiscono all'unisono. I Fluidi sono le due forze primordiali e gli Elementi sono le loro estensioni o modificazioni.

Si può dire che ognuno degli Elementi abbia una specifica carica Elettromagnetica. L'Elemento Fuoco è in predominanza Elettrico, e l'Acqua è Magnetica. L'Aria rappresenta un equilibrio tra i due Fluidi (il continuum che connette questi due poli) – l'ermafrodito perfetto, capace di accettare l'influenza di entrambi i Fluidi. Il quarto polo del magnete quadripolare, l'Elemento Terra, rappresenta l'azione combinata di queste tre cariche Elettromagnetiche.

Questo è spesso difficile da comprendere per i novizi. È richiesta un'attenta considerazione per vedere come, su un livello filosofico, la combinazione delle parti può a volte equivalere a più della somma delle sue parti. In questo caso, l'amplificazione dell'effetto si verifica perché ognuna delle parti che si combinano è una cosa dinamica. Il loro dinamismo le rende interattive e, insieme, creano qualcosa di nuovo che non esiste al livello delle loro parti indipendenti. In questo modo l'Elemento Terra contiene non solo l'equilibrio Elettrico e Magnetico dell'Aria, ma anche le polarità pure di Fuoco e Acqua. Insieme, esse funzionano in un modo dinamico, ritmico e ciclico. È la combinazione e l'interazione di queste tre parti dinamiche che fa sì che le cose manifestino solidità in ognuno dei tre mezzi o sostanze (Mentale, Astrale e Fisico).

Il lavoro serio con i Fluidi non comincia prima del Livello Otto dell'IIIH, così è inutile elencare qui troppe corrispondenze per i Fluidi. Da qui all'Ottavo Livello avrete molto tempo per stringere familiarità per conto vostro con i Fluidi. Nel frattempo, ecco alcune note dai commentari di Bardon come sono stati passati ai suoi diretti studenti nel libro "Domande e Risposte" (Questions and Answers).

MENTALE (pagina 24, domanda n° 19): "Il Fluido Elettrico riempie i pensieri astratti di puro Fluido Elettrico, calore, espansione e dinamismo. Il Fluido Magnetico li riempie di puro Fluido Magnetico e degli attributi opposti. Per esempio, il Fluido Elettrico si esprime attraverso i suoi attributi nella forza di volontà, mentre il Fluido Magnetico si esprime nel polo opposto della volontà, cioè nella fede o credenza manifesta, un aspetto del potere produttivo universale".

ASTRALE (pagina 47, domanda n° 12): "La Chiaroveggenza è un'abilità Elettrica del corpo astrale; la chiaroaudienza e la psicomatria sono abilità Magnetiche."

FISICO (pagina 65, domanda n° 5): "Se ci troviamo sotto l'influsso del Fluido Elettrico, allora l'Elemento Fuoco è più efficace in noi. In questo caso sentiremo caldo, o saremo attivi ai massimi gradi, lavoreremo con più diligenza, e saremo perciò interiormente saturi dall'Elemento Fuoco. Attraverso un'influsso accresciuto del Fluido Magnetico percepiamo freddo, e se il Fluido Magnetico dovesse saturarci, aumenterà l'eliminazione".

(pagina 66, domanda n° 6): "Sulla superficie del corpo umano, il Fluido ElettroMagnetico è presente come magnetismo vitale radiante. Il lato destro del corpo (nel caso di una persona che scrive con la mano destra) è il lato attivo Elettrico, laddove il lato sinistro del corpo è passivo o Magnetico. Nel caso di una persona mancina si considera l'opposto.

"Il Fluido Elettrico, attraverso la sua espansione, crea elettroni radianti all'interno di ogni corpo [cioè di ogni cosa fisica], che d'altra parte sono attratti dal Fluido Magnetico della terra [questo spiega la "gravità"]. Il Fluido Elettrico è situato all'Interno di ogni cosa che sia stata creata, perciò anche al centro della terra, laddove il Fluido Magnetico si trova sulla superficie della terra e di qualsiasi cosa sia stata creata... Il Fluido Elettrico produce gli acidi in tutti i corpi o le sostanze, organici o inorganici, da un punto di vista chimico o alchemico, laddove il Fluido Magnetico è presente in modo alcalino."

Non è necessario dire (ma lo dirò lo stesso) che i Fluidi Elettrico e Magnetico non sono la stessa cosa dei fenomeni fisici di elettricità e magnetismo. Anche se sono collegati in modo analogo, non sono la stessa cosa. I fenomeni fisici dell'elettricità e del magnetismo sono causati ognuno dal Fluido corrispondente ma non sono puramente l'uno o l'altro Fluido – ognuno di essi è composto dai quattro Elementi con una corrispondenza predominanza polarizzata di Fuoco o Acqua.

Mi è impossibile descrivere come ci si sente a accumulare e proiettare i Fluidi. L'unico modo di ottenere questa intuizione è attraverso l'esperienza diretta, la chiave per la quale è prendere attentamente nota, nella vostra vita di tutti i giorni, delle qualità che ho descritto qua sopra e cercarle, specialmente mentre lavorate con gli Elementi.

### **L'Od":**

Bardon menziona di passaggio l' "Od" ma non spiega realmente cosa vuol dire con questo termine. Ho sentito diverse definizioni di Od ma da quanto ho colto della definizione di Bardon, si riferisce al carattere dell'individuo, o in altri termini dell'espressione individuale della propria particolare composizione Elementale.

L'Od è di natura principalmente Elettrica. Per farla facile, è l'energia che ognuno di noi esprime attraverso i propri pensieri ed emozioni accumulati. Sul livello mentale, è il nostro atteggiamento e la qualità/quantità delle nostre idee, visti da come influenzano gli altri – in altre parole, la loro emanazione. In termini astrali, l'Od è il nostro carattere astrale o la nostra composizione emozionale, ancora nella sua fase emanativa di influenzare ciò che ci circonda. Così, una persona con un forte Od è generalmente gregario ed attivo, e una con un Od debole è passiva e timida.

Questi tre aspetti dell'Od lavorano all'unisono per produrre l'Od complessivo.

Un posto in cui Bardon parla dell'Od è nel libro “Domande e Risposte”, nella sezione Astrale (pagina 50, domanda n° 21). La domanda concerne metodi di guarigione astrale e fornisce un importante indizio di cosa intende Bardon con Od:

“Si estrae l'energia vitale accumulata direttamente dall'universo e la si dirige nel corpo astrale della persona malata senza passarla attraverso il nostro corpo. In questo modo preveniamo l'indebolimento della nostra vitalità ed allo stesso tempo preveniamo il mescolamento del nostro Od (carattere) con l'Od della persona malata; altrimenti ci potremmo infettare a nostra volta con gli attributi negativi del paziente.”

Anche se Bardon parla qui dell'Od solamente in relazione alla guarigione astrale, si può dire lo stesso dell'Od mentale nella guarigione mentale, e dell'Od fisico nella guarigione fisica.

### **Il Magnete Quadripolare:**

Bardon parla in tutti i suoi libri del Magnete Quadripolare eppure molti lettori hanno ancora difficoltà con il concetto di base, specialmente quelli che non hanno familiarità con un diagramma Ermetico noto come la “Croce delle Forze Equalizzate” (CFE). Il diagramma della CFE è un'immagine semplificata del Magnete Quadripolare ed aiuta immensamente nella sua comprensione. Prendetevi un momento per disegnarne uno per il vostro studio (o almeno visualizzatelo durante la mia descrizione).

Cominciate disegnando un cerchio con un diametro di circa 8 centimetri. Tracciate una linea verticale, da un'estremità all'altra, attraverso il centro del cerchio. Poi tracciate una linea orizzontale corrispondente attraverso il centro. Questo dovrebbe portare a un cerchio diviso in quattro sezioni, cioè a una croce equilatera inscritta in un cerchio.

Ora etichettate i poli della croce. Scrivendo appena fuori dal cerchio, mettete “Fuoco” sulla destra, “Acqua” a sinistra, “Aria” in alto e “Terra” in basso. Subito dentro il cerchio scrivete le seguenti cose: sopra la linea del Fuoco scrivete “Caldo” e sotto scrivete “Secco”. Sopra la linea dell'Acqua scrivete “Umido” e sotto “Freddo”. A sinistra della linea dell'Aria scrivete “Umido” e a destra “Caldo”. Alla sinistra della linea della Terra scrivete “Freddo”, e a destra “Secco”. Al centro del cerchio, dove le due linee si intersecano, disegnate un pallino ed etichettatelo “Punto di Profondità” o “Etere”.

Se volete colorare il vostro CFE, dovrete dividere ancora il vostro cerchio, questa volta in otto parti. Ripetete il lavoro che avete fatto per creare la croce equilatera ma questa volta mettetela di sbieco in modo che divida ognuna delle quattro sezioni esattamente a metà. Come vedrete, questo stabilirà dei quadranti per ognuno degli Elementi invece che solamente dei poli per essi – i quattro poli degli Elementi incontrano il bordo del cerchio al centro di ogni quadrante. Colorate il quadrante di destra con un rosso acceso per il Fuoco. Colorate quello di sinistra con un blu intenso per l'Acqua. Il quadrante in alto dovrebbe essere di un giallo brillante per l'Aria, e quello in basso dovrebbe essere di un marrone

intenso o un verde oliva intenso. [In alternativa, potete usare le associazioni cromatiche elencate da Bardon: Rosso - Fuoco, Verde Bluastro - Acqua, Azzurro chiaro – Aria e marrone scuro, grigio o nero – Terra.]

E adesso, come tocco finale, potete dividere a metà (lungo la linea verticale Aria-Terra) il foglio su cui state disegnando – il Fluido Elettrico a destra ed il Fluido Magnetico a sinistra. Per quanto riguarda la parte destra del vostro foglio, dovrete colorare la parte – esterna al cerchio – di un rosso acceso (leggermente più cupo del colore che avete usato per il Fuoco). Allo stesso modo, colorate la parte sinistra del vostro foglio (ancora, fuori dal cerchio) con un blu profondo (non così intenso o acceso come quello che avete usato per l'Acqua).

Col passare del tempo, potete aggiungere qualsiasi corrispondenza desideriate al diagramma. La sua funzione più evidente è quella di illuminare sui modi in cui gli Elementi interagiscono.

La ragione principale per cui Bardon ha usato specificamente l'analogia con un magnete è stata quella di enfatizzare l'interazione non solo degli Elementi ma, più importante, dei Fluidi. Come con una calamita fisica, questi due poli opposti coesistono. Entrambi attraggono attraverso le loro somiglianze e si respingono a vicenda attraverso le rispettive differenze. Questa è la stessa situazione del magnete quadripolare ma su una scala diversa.

Il magnete quadripolare è composto da quattro poli invece che da due. Tra di questi poli (l'Elemento Fuoco predominantemente Elettrico, l'Elemento Acqua prevalentemente Magnetico e l'equamente bilanciato Elettromagnetismo dell'Aria) si combinano e la loro interazione crea l'Elemento Terra.

Alcui dicono che la Terra non è di per sé un elemento vero e proprio, ma l'interazione dei tre “veri” Elementi di Fuoco, Acqua ed Aria. Questo è vero solo in parte. Esso è l'interazione di tre Elementi, ma il fatto che questi tre Elementi sono dinamici e quindi interagiscono quando combinati risulta nella creazione di un fattore completamente nuovo – la combinazione alla fine è maggiore della somma delle sue parti. È il prodotto unico dell'interazione di Fuoco, Acqua ed Aria che chiamiamo Terra. Così la Terra si manifesta come uno dei poli del magnete quadripolare.

Seguendo la stessa linea di pensiero filosofico, il magnete quadripolare, proprio come i comuni magneti bipolari, è più dei suoi poli. Esso è anche l'interazione cumulativa dei suoi poli.

Al centro del magnete quadripolare si trova il “Punto di Profondità” di cui Bardon parla in IIIH (Quinto Livello) e in KTQ. Questo non è altro che l'Akasha o Etere, da cui origina tutto il resto. L'universo Ermetico è infinito e uno dei suoi misteri contenuti nel magnete quadripolare è che il punto centrale è presente in ogni “dove”, “quando”, “chi”, “cosa” e “perché” all'interno di questo infinito.

### **Gli Esseri degli Elementi:**

Su un forum di discussione online è apparsa di recente la domanda se gli esseri degli Elementi siano metaforici e contenuti nella Psiche o se siano entità indipendenti. Questa è una domanda comune considerando quanto favolistiche suonino le descrizioni su questi esseri.

La verità è che gli esseri degli Elementi sono, di per sé stessi, entità indipendenti dalla psiche umana. Le loro FORME, comunque, non sono indipendenti dalla psiche umana. Confusi?

Gli esseri degli Elementi esistono all'interno del reame astrale e in quanto tali sono percepiti come avessero una certa forma. La loro forma è simbolica così come qualsiasi forma astrale. Così la forma con cui sono percepiti varia di cultura in cultura. Le culture europee generalmente li vedono come Salamandre, Silfidi, Ondine e Gnomi, ma per esempio una cultura aborigena africana li potrebbe percepire avvolti da forme completamente diverse.

Noi umani percepiamo gli esseri astrali in modo differente perché ognuno di noi processa le proprie percezioni attraverso menti diverse. Ma questo non ne nega la realtà come esseri che hanno un'esistenza separata dalle nostre menti individuali. Sono solo le loro FORME astrali che dipendono dalla psiche umana, non le loro esistenze.

### **Karma/Causa ed Effetto:**

È prudente che gli studenti contemplino alungo e duramente l'argomento di causa ed effetto. Questa legge è amica del mago essendo il funzionamento di questa legge che i maghi usano per plasmare la loro ascensione. Per esempio, mentre lavorate per migliorare il vostro carattere, seguirete certe pratiche che faranno sì che i vostri tratti negativi vengano rimpiazzati da altri più positivi. Causa ed effetto sono il motivo per cui si dice che la pratica renda perfetti.

Eppure il mago affronterà istanze in cui la causa e l'effetto non potranno essere usati con vantaggio. Un buon esempio è il lavoro per guarire sé stessi o un'altra persona. Ci sono alcune malattie che hanno una profonda radice karmica e il mago può scoprire che non c'è nulla che possa fare per migliorare le condizioni di un paziente. Allo stesso modo, ci sono certi eventi inevitabili (difficoltà) che il mago non può deviare a causa del fatto che hanno radice a fondo nel karma di una persona. Al mago è raramente concesso di interferire con il debito karmico di un altro.

Ci vuole una certa dose di saggezza perché il mago discerna con accuratezza quando dovrebbe lasciar stare una situazione. Questa si ottiene solo attraverso l'esperienza.

### **I Piani Fisico, Astrale e Mentale:**

Questo, come la filosofia degli Elementi, è un costrutto umano che cerca di descrivere dei fenomeni universali. Il suo più grande difetto, secondo la mia opinione, è quello di implicare reami separati, nettamente definiti. La verità sulla questione, comunque, è che l'universo è un tutto unificato. Non esiste alcun punto esatto in cui il piano fisico termini ed inizi il piano astrale. In modo simile, non esiste un punto esatto in cui termini il piano astrale e cominci quello mentale. L'uno sfuma nell'altro e tutti e tre si interpenetrano a vicenda.

Suddividiamo l'universo in queste tre parti semplicemente perché è un modo più facile, più conveniente per afferrarne l'unità. Come tutti i costrutti, è solo uno strumento – ci conferisce l'abilità pratica di manipolare le forze universali.

Una semplice regoletta da ricordare è che affinché esista una cosa fisica, essa deve anche avere un'esistenza sul livello astrale e su quello mentale.

Il reame astrale esiste grazie alla discesa del reame mentale nel reame fisico (o verso di esso). Esso è, per la maggior parte, una fase intermedia. La sostanza astrale si trasla rapidamente in una manifestazione fisica ed è facilmente manipolata dalla mente.

In termini del nostro essere umano, il nostro corpo mentale corrisponde alla nostra consapevolezza conscia e penetra sia la nostra forma astrale che quella fisica. Quando percepiamo il nostro corpo mentale, la sua forma ed il suo colore riflettono il nostro stato d'animo. Esso assume una forma simile alle nostre dimensioni fisiche solo quando espandiamo la nostra consapevolezza in modo eguale attraverso tutto il corpo fisico.

Il nostro corpo mentale non sente l'ambiente che ci circonda in modo simile alle percezioni dei nostri sensi fisici. I sensi del corpo mentale sono semplicemente analoghi ai sensi fisici. Per esempio, esiste un senso mentale che condivide alcune delle caratteristiche della vista fisica, ma la vista mentale rivela un universo molto diverso da quello della vista fisica.

Il nostro corpo astrale corrisponde al nostro essere emozionale o personalità e penetra nel nostro essere fisico. Quando percepiamo il nostro corpo astrale, la sua forma è molto simile al nostro corpo fisico ed il suo colore riflette lo stato della nostra personalità e le nostre emozioni.

I sensi del nostro corpo astrale sono molto simili a quelli del corpo fisico, eppure sono anche simili a quelli del nostro corpo mentale. I sensi astrali mediano tra quelli del corpo fisico e quelli del corpo mentale.

Un buon modo per stabilire la differenza tra un viaggio astrale e un viaggio mentale è quello di misurare il grado entro cui le nostre percezioni di quello che ci circonda riflettono le normali percezioni fisiche. Durante un viaggio astrale si sarà in grado di percepire sensazioni tattili come la consistenza, caldo e freddo, ecc., e si riuscirà a sentire suoni, annusare odori, e gustare sapori. Durante un viaggio mentale, invece, non ci saranno sensazioni simili a quelle fisiche.

Il nostro corpo fisico è temporaneo. Vive per un determinato periodo di tempo e poi torna a dissolversi nell'universo e i suoi componenti si disperdono. Anche il nostro corpo astrale è temporaneo anche se di durata maggiore del corpo fisico. Col passare del tempo, anch'esso si dissolve. Solo il nostro corpo mentale, o spirito, è eterno. Esso discende in una lunga successione di forme fisiche ed astrali temporanee ma non si dissolve di per sè.

I tre corpi dell'essere umano servono come utile analogia per comprendere l'interazione dei tre reami corrispondenti. Uno dei vantaggi del sistema di Bardón è quello di fare direttamente riferimento tra i tre reami e i tre corpi degli studenti. In questo modo, gli studenti imparano ad esperire ogni reame sperando in primo luogo il suo impatto sulle loro personali esperienze. Il sentiero conduce dall'intimamente personale all'universale.

### **Religione:**

La questione religiosa spesso preoccupa gli studenti principianti. Ci si trova davanti al dover decidere come combinare il proprio punto di vista religioso (se lo studente ha una religione alla quale aderisce) con quello della magia. Ogni studente si deve, naturalmente, trovare da solo una soluzione a rompicapo.

L'unico consiglio che posso porgere è di mantenere una mentalità aperta. A dire il vero, la magia può coincidere con qualsiasi religione. Essa ha infatti assunto qualsiasi forma attraverso i secoli e la si può trovare all'interno di qualsiasi religione nota all'uomo se la si cerca con occhi addestrati nei rudimenti della magia.

Per il mago, la parte più importante della religione è il sentimento della devozione che questa instilla nel praticante. La devozione, specialmente quando si manifesta attraverso l'atto dell'adorazione, è una forza molto potente che il mago può adoperare nel proprio processo di ascesa spirituale.

### **Ascetismo e sessualità:**

Bardon si esprime in modo molto chiaro su quello che intende col termine ascetismo. Fondamentalmente parla di autodisciplina ed autocontrollo. Raccomanda sempre un approccio equilibrato che non sfoci in estremismi di qualsiasi tipo. Nondimeno spesso sorge la domanda sul fatto che gli studenti debbano o meno astenersi dal sesso in ogni sua forma.

Laddove molti sistemi differenti consiglino l'astinenza sessuale come un modo per ottenere la purezza o aumentare la forza di volontà, non è questo il caso nel sistema di Bardon. Per il mago, è chiaro che una completa astinenza da qualcosa di tanto inerente e naturale per la fisiologia umana come il sesso, è una forma di estremismo che produce poco più che squilibrio. Ci potranno essere occasioni nella vita di un mago in cui una temporanea astinenza dalle pratiche sessuali sarà produttiva, ma sono rare e solo per scopi ben specifici.

In generale, una sessualità sana è parte vitale del condurre una vita sana e ben equilibrata. Non è semplicemente una funzione corporale essenziale, è anche una parte essenziale del benessere emozionale di una persona.

Molti maghi di sesso maschile praticano quella che è nota come "ritenzione del seme" e riferiscono che questa pratica è benefica su più livelli. Si tratta di una semplice tecnica che consiste nell'applicare pressione sui tubi che trasportano lo sperma prevenendo in questo modo l'eiaculazione. Di solito questo non ha effetti nocivi sull'orgasmo maschile e, di fatti, spesso aumenta l'effetto energizzante che l'orgasmo ha sul corpo maschile.

Diversi anni fa, un tale mi disse che l'omosessualità è dovuta a uno squilibrio nell'Elemento Acqua e che è qualcosa che il mago dovrebbe superare. Dopo una breve discussione divenne chiaro che le sue opinioni sull'omosessualità non avevano nulla a che fare con la magia di per sé. Il suo pregiudizio era dovuto alla sua educazione e la sua morale personale e non aveva reale fondamento nella filosofia degli Elementi.

Di fatto, questo aspetto della sessualità non ha nulla a che fare con l'equilibrio degli Elementi. L'omosessualità, la bisessualità e l'eterosessualità sono tutte naturali e nessuna è più o meno sana delle altre. Spero che nessuno studente abbia paura che la sua specifica sessualità gli impedisca di seguire un sentiero magico.

Le uniche parti della sessualità che abbiano effetto sulla crescita spirituale e sull'avanzamento nella magia sono come ci si sente nei confronti del proprio orientamento sessuale e come si trattano le altre persone con cui si ha una relazione sessuale. In altre parole, sono gli aspetti emozionali e morali della sessualità – quelle pratiche il mago può cambiare e migliorare – che interessano l'ascesa spirituale.

Tornando all'argomento principale; altre forme di ascetismo, come il digiuno, l'autoflagellazione, l'autodeprivazione e così via, non sono consigliabili. Queste pratiche producono solo squilibri. L'equilibrio è raggiunto attraverso la moderazione e il controllo disciplinato, ed è questa la strada consigliata da Franz Bardon.

## **Tempo:**

Il tempo non è un argomento che Bardon abbia trattato nella sezione “Teoria” dell’IIIH. Ciò nonostante, penso che abbia un’importanza tale per gli studenti della magia che ho scelto di dire qui qualche parola a riguardo.

È difficile separare la realtà obiettiva del tempo dalla percezione soggettiva, umana che ne abbiamo. Entrambe rivestono un interesse per il mago.

Come esseri umani fisici abbiamo esperienza del tempo come di una cosa che si estende davanti a noi e alle nostre spalle. Ci sembra che il tempo si muova in avanti, o che siamo noi a muoverci in avanti attraverso il tempo. In ogni caso, percepiamo un movimento in avanti del tempo.

Per seguire questo avanzamento, abbiamo costruito elaborati metodi per misurare il passaggio del tempo. Dividiamo il tempo in secondi, minuti, ore, giorni, settimane, mesi, anni, ecc.

Nel momento in cui sto scrivendo queste parole, sono le ore 1:10 p.m. secondo la fascia oraria della Costa Pacifica, ed è il 3 Marzo dell’anno 2001. Questo è un fatto rilevante per la mia esistenza mondana in quanto mi aiuta a collocarmi nel contesto dei miei orari programmati, ma come mago riveste per me una scarsa rilevanza.

Nella magia, c’è solamente un aspetto del tempo che rivesta una reale rilevanza, ed è il momento presente dell’Adesso. Le eccezioni a questo si presentano quando il mago ha bisogno di prefissare una durata per un certo atto magico (come quando si mantiene effettiva una guarigione magica fino a quando un paziente non sta bene) o quando si allinea un dato rituale con eventi astrologici favorevoli, ecc.

L’essenza del tempo è il cambiamento sequenziale. Il numero di cambiamenti che si verificano all’interno di ogni istante è davvero infinito. Non esiste stasi – nessun momento in cui il cambiamento cessa e tutto rimane lo stesso. Questo è il punto cruciale di quanto differenzia la nostra percezione soggettiva del tempo dalla sua realtà oggettiva.

In quanto esseri umani fisici, non siamo capaci di percepire l’infinito numero di cambiamenti che si verificano in ogni momento. Tutto quello che possiamo fare è afferrare una piccola quantità di cambiamenti ad ogni singolo istante. Le meccaniche della percezione umana sono tali che riceviamo l’equivalente di una fotografia del momento presente – alterandola in un’immagine statica ed immutabile degli eventi – e poi ne decodifichiamo il significato che assume per noi. Questo succede molto rapidamente e noi sviluppiamo una catena di questi “fotogrammi” e da questo procedimento otteniamo l’impressione di un movimento simile a quella che si ha guardando un film composto da 24 immagini statiche per secondo.

Questo ha l’effetto di porci sempre leggermente fuori sincrono temporale ed emozionale rispetto al tempo reale o tempo oggettivo. Nel tempo oggettivo, esiste solo una parte – il momento presente dell’Adesso. Oggettivamente, l’Adesso è eterno ed in uno stato incessante di cambiamento. Esso non ha movimento – semplicemente, È.

Il momento presente ha tre componenti:

1. Cambiamento infinito.
2. Continuità infinita. È questa che rende un momento così simile a quello che lo precede e a quello che lo segue.

3. Attualità (la qualità di “essere adesso”). Questa è la sensazione di immediatezza inerente nella nostra esperienze del momento presente.

Processato dal cervello umano, l'infinito momento presente viene percepito come una sequenza di momenti finiti. Così sentiamo che ci sono momenti passati, momenti presenti e momenti futuri. Ma il mago dovrebbe comprendere chiaramente che al livello fisico della nostra esistenza, il passato è solamente una funzione della memoria e il futuro è solamente una funzione della nostra immaginazione creativa. Non si può veramente dire che il passato o il futuro esistano al presente.

In apparente contraddizione con questo discorso, parliamo di un'eternità che comprende il passaggio del tempo nella sua interezza e ci domandiamo se abbiamo o meno un libero arbitrio.

Vi dico che non esiste contraddizione, o meglio, che le contraddizioni coesistono in modo piuttosto confortevole. Laddove il momento presente è tutto quello che esiste veramente all'interno del reame fisico in cui il tempo è coinvolto in modo tanto intimo con lo spazio, nelle parti più effimere del reame non fisico in cui regna l'eternità, il tempo nella sua totalità (passato, presente e futuro, in altre parole) esiste simultaneamente e completamente.

Il tempo è infinito in modo multidimensionale. Quando si esperisce l'eternità, l'intera infinità multidimensionale del tempo viene percepita come un Adesso unificato. Da questa prospettiva, la questione del libero arbitrio è irrilevante a causa del fatto che l'infinito implica che ci siano abbastanza opzioni da accomodare il numero infinito di strade diverse che si può scegliere di imboccare. In altre parole, ci vuole il libero arbitrio per creare e seguire l'infinito numero di scelte che riempiono l'eternità. Dal punto di vista magico, questa è la verità di base dietro le teorie di molti fisici moderni riguardanti l'idea che esiste un numero infinito di universi che seguono un infinito numero di linee temporali. L'eternità non è piena di infinite possibilità, è invece piena di infinite attualità. In altre parole, ogni possibilità è attualizzata – se così non fosse, allora l'eternità non sarebbe veramente infinita.

Quello che ci impedisce di percepire costantemente l'eternità con la nostra normale consapevolezza è il fatto che in quanto esseri umani fisici siamo intimamente vincolati nella sequenzialità. Sotto ogni aspetto, una cosa ne segue un'altra. Un'idea conduce ad un'altra idea, un'azione è seguita da un effetto, e così via. Percepire l'eternità (e un qualsiasi infinito nella sua interezza, se è per quello) richiede che si rimuova il proprio sé verso una prospettiva non sequenziale. Questa prospettiva è talmente estranea alla nostra esistenza di tutti i giorni che ne consideriamo di rado anche solo le implicazioni, per non parlare delle possibilità.

Il reame fisico è governato sia dallo spazio che dal tempo. Devo però dire che è difficile separare lo spazio dal tempo poiché senza il fattore temporale, lo spazio non esisterebbe.

Il reame astrale media tra il reame fisico densamente sequenzializzato e l'aspetto non sequenziale del reame mentale. Così il reame astrale non è completamente vincolato alla sostanza e per questa ragione si dice che lo spazio non sia importante nell'astrale. Questo è vero solo in parte. Per il mago è vero specialmente quando si tratta di viaggi astrali e comunicazioni astrali con altri esseri. In altre parole, il mago ben addestrato può viaggiare verso qualsiasi posto fisico attraverso il reame astrale e comunicare con altri esseri a prescindere da dove questi possano risiedere nello spazio. Il tempo (ovvero la sequenzialità) mantiene comunque una ferma presa sul reame astrale e per viaggiare realmente attraverso il tempo, il mago deve lavorare all'interno del reame mentale.

Il reame mentale ricopre sia il reame della sequenza (tempo) e quello non sequenziale (eternità). Entro le

più alte vette del reame mentale, non esiste sequenzialità e si esce, per così dire, dal tempo, e si vedono le cose da una prospettiva eterna. Nelle parti più basse del reame mentale (quella del pensiero sequenziale e della materia fisica) il tempo è un fattore rilevante. Solo al livello in cui il reame mentale interseca quello fisico lo spazio diventa un fattore rilevante, ma questa è una piccola parte del reame mentale complessivo e perciò si dice che né il tempo né lo spazio restringono la sostanza mentale.

Gli studenti della magia riceveranno grande beneficio dall'analisi della natura della percezione umana e del tempo stesso. Meditazioni ripetute su questo argomento, la sperimentazione e la lettura degli scritti disponibili contribuiranno all'avanzamento della loro comprensione.

E non preoccupatevi, c'è un sacco di tempo...

## Livello Uno

### **Introduzione:**

A mio parere, la differenza più importante fra il sistema di Bardone e gran parte di tutti gli altri sistemi moderni di magia è che il primo incomincia dall'inizio. La natura primordiale di questi punti iniziali elementari è trascurata spesso dagli altri sistemi, con il rischio di provocar danni al neofita.

Il vero successo in magia è fondato sull'acquisizione di principi semplici -- più solido è il fondamento, più lontano l'allievo potrà andare. Nel Livello Uno si trovano i principi fondamentali del resto del corso: Meditazione, Introspezione e Auto-disciplina. Non cesserò mai di sottolineare quanto questi tre elementi siano assolutamente indispensabili nella vera magia.

### **Mentale:**

Il punto uno, "la formazione della mente" riguarda tre tipi fondamentali di meditazione. Il primo è chiamato "controllo del pensiero", ma questo è un termine leggermente improprio. Non si intende qui il controllo diretto e attivo dei pensieri che si presentano nella vostra mente; ci si riferisce, piuttosto, al fatto di porsi come osservatore attivo di tali pensieri. Una volta stabilita la prospettiva in qualità di osservatore, la moltitudine dei pensieri che si presentano normalmente diminuirà spontaneamente e in modo completamente naturale.

Il secondo tipo di meditazione è chiamato "disciplina del pensiero" e si pratica in due fasi. La prima fase è operata nella vita giornaliera, disciplinando i pensieri in modo che riguardino soltanto l'operazione in corso. Per esempio, se state guidando verso il luogo di lavoro, vi esercitate nell'evitare i pensieri che non hanno niente a che vedere con l'atto di guidare. La seconda fase della pratica è effettuata come vera meditazione (cioè, sedendosi con gli occhi chiusi). Qui, si sceglie un singolo pensiero e si evita l'intrusione di tutti gli altri. È meglio, in questo caso, cominciare con un pensiero semplice e interessante. Ogni volta che la vostra mente vaga, portatela saldamente e nuovamente al pensiero scelto.

Il terzo tipo di meditazione è intitolato "il dominio dei pensieri" e coinvolge il raggiungimento di un vuoto mentale o un'assenza di pensieri. Per tutti quelli che non hanno già una pratica acquisita con la meditazione, questa è spesso l'operazione più difficile. Richiede molta forza di volontà e sforzo persistente. Quando un pensiero si presenta, bisogna imparare ad allontanarlo in modo ostinato e riguadagnare il vuoto mentale. Vi assicuro che questa non è un'operazione impossibile!

## D&R

### 1) *Che cos'è il "controllo del pensiero"?*

Negli esercizi iniziali del Livello Uno, Bardón descrive tre tipi di disciplina mentale o meditazione. Nel primo tipo si tratta soltanto di osservare che cosa avviene nella vostra mente. In questo esercizio, l'allievo non deve bloccare alcun pensiero, ma soltanto osservare ciò che si presenta. Con il tempo e con pratica ripetuta, noterete che il flusso dei pensieri rallenta naturalmente. Ma quello che realmente sta accadendo è che state ri-sintonizzando la vostra mente ad un altro, meno caotico, livello mentale. Ciò non è qualcosa che potete forzare, non è quindi positivo, in questa fase, impedire determinati pensieri lasciandone passare altri.

Lo scopo è di gestire le distrazioni che si presentano, quali l'allarme dell'automobile che continua a suonare per strada, o il cane del vicino che abbaia. Questo tipo di eventi possono distrarre l'attenzione dai vostri pensieri. Il punto è che, mentre tali eventi non sono sotto il vostro controllo, la vostra reazione, invece, lo è. Così, dovete imparare ad allontanare rapidamente la distrazione e focalizzare nuovamente l'attenzione sull'operazione in corso. Inizialmente questo può essere difficile, ma con pratica persistente la vostra abilità al ritorno si trasformerà in modo così rapido che tali eventi esterni non vi distrarranno più o, piuttosto, la distrazione sarà così breve che non interromperà la vostra pratica.

Un'altro tipo di distrazione possibile avviene quando si è tentati di perseguire i pensieri che si presentano nella mente. Il punto qui, tuttavia, è di evitare un qualunque coinvolgimento – lo scopo è quello di essere soltanto un osservatore, non un partecipante. Inizialmente, anche questo è molto difficile, ma con pratica persistente, imparerete come mettere la distanza in qualità di osservatore.

Nonostante le difficoltà iniziali di questo esercizio, non mollate. Tale pratica è indispensabile in quanto precursore essenziale degli esercizi che seguono. Sappiate che già possedete la naturale e generalmente inconscia capacità di fare tutto ciò che è insegnato in IIIH -- quello che la pratica fa è di introdurre ciò che era precedentemente inconscio, nell'ambito di un'abilità cosciente.

### 2) *Che cosa è la "disciplina del pensiero" o "meditazione su un punto"?*

Il secondo tipo di disciplina mentale descritto nel Livello Uno, riguarda la meditazione su un punto. Si tratta in questo caso di mettere a fuoco la vostra mente su un singolo punto ed evitare l'introduzione di ogni altro pensiero.. Questa pratica sintonizza la mente ad un livello ancora più elevato. Se avete già imparato a gestire le distrazioni esterne con facilità e raggiunto la condizione di osservatore tranquillo della vostra mente, quello che dovete fare è solo scegliere un singolo pensiero e focalizzarsi su di esso. Il tipo di distrazione che incontrerete a questo punto è l'intrusione di pensieri associati e non associati, e l'abitudine che la vostra mente ha di partecipare a questi pensieri esterni.

Se consideriamo l'analogia di ri-sintonizzare la mente, diventa evidente che essa funziona in modo prevedibile ad ogni frequenza. Alla frequenza della nostra vita quotidiana normale, i pensieri vengono con grande numero e varietà, ma esercitiamo su di essi un controllo limitato. Alla frequenza dell'osservatore, anche se i pensieri che si presentano sono di numero inferiore, la mente opera ancora al ritmo quotidiano. L'esercizio di osservazione ha solo spostato il punto focale su un'altra frequenza, senza far scomparire completamente la frequenza quotidiana. Lo stesso è vero per la frequenza della meditazione su un punto -- l'osservatore e la frequenza quotidiana esistono ancora, ma la mente ora è sintonizzata ad una frequenza più alta. È come se il rumore di fondo delle altre frequenze esiste ancora ma è relegato solo al ruolo di sfondo e sfugge via dalla messa a fuoco attuale.

Gestire l'intrusione dei pensieri indesiderati durante l'esercizio di meditazione su un punto è paragonabile alla gestione delle distrazioni esterne che avete imparato con l'esercizio di osservazione. Mantenere la mente sintonizzata nella frequenza corretta per la meditazione su un punto, significa imparare ad allontanare rapidamente i pensieri estranei e ri-focalizzare la vostra attenzione. Più pratica farete, tanto più rapida diventerà la reazione fino a non interrompere più l'esercizio.

Non lottate contro il naturale funzionamento della vostra mente: ne risulterà solo una grande frustrazione. La tattica migliore consiste ad orientarla dolcemente verso la meta desiderata. Siete voi che controllate la vostra mente, non il contrario, e tutto ciò di cui avete bisogno è di prendere il controllo di cui siete già in possesso e trasformarlo in una pratica più cosciente.

Di nuovo, non arrendetevi ai primi insuccessi. Si tratta di una facoltà di estrema importanza per gli esercizi futuri.

### *3) Che cosa è "il dominio dei pensieri" o il "vuoto mentale"?*

Il terzo ed ultimo tipo di disciplina mentale o di meditazione del Livello Uno, implica il vuoto completo della mente ("vacanza della mente"). Se avete imparato ad allontanare facilmente le distrazioni con i due esercizi precedenti e riuscite a limitare la vostra mente ad un singolo pensiero, raggiungere il vuoto mentale è il punto logico seguente. Si tratta di una frequenza ancora più alta del mentale, difficile da sintonizzare, ma a cui si può arrivare con la pratica dell'osservatore e con gli esercizi di meditazione su un punto.

Probabilmente il modo più facile per raggiungere il vuoto mentale è di procedere a tappe. In primo luogo focalizzate la vostra mente su un singolo pensiero, in seguito eliminate anche questo. Se siete abili nell'eliminare le distrazioni, potrete farlo ancora più rapidamente a questo livello.

Prima di passare agli esercizi del Livello Due, è necessario aver raggiunto un buon livello di vuoto mentale. Anche solo qualche minuto di vuoto basterà per cominciare, ma tale pratica deve essere costantemente proseguita e progressivamente migliorata se aspirate ad un progresso ulteriore lungo il percorso dell' IIIH. Questa tecnica magica di base serve da fondamento per il resto del lavoro -- senza questo tipo di disciplina mentale molte pratiche sono impossibili in magia.

### *4) Devo tenere il conto di tutte le mie distrazioni o solo di quelle principali?*

Suggerisco di non preoccuparvi del conteggio delle distrazioni durante le prime prove di ogni esercizio. Limitatevi piuttosto a controllarle. Nel caso del primo esercizio, quello sulla prospettiva dell'osservatore, dopo averne afferrato il principio, iniziate a contare le distrazioni esterne -- quelle che realmente interferiscono con la vostra pratica. Se potete gestirle velocemente in modo che non vi interrompano, non è allora necessario cominciare a contare.

Con gli altri esercizi di meditazione su un punto e di vuoto mentale, contate tutte le distrazioni che interrompono il vostro stato di coscienza. Anche qui, contate solo quelle che realmente interrompono la vostra pratica.

Tale conteggio, tuttavia, non è necessario alla padronanza della tecnica in sé: l'unico scopo è quello di valutare i vostri progressi; inoltre, è probabilmente costruttivo essere in grado di fare un confronto delle distrazioni attuali rispetto a quelle, per esempio, della settimana precedente. In questo modo potete determinare esattamente i progressi effettuati.

Al Livello Due, Bardon accenna all'uso di una cordicella di nodi per calcolare le interruzioni durante gli esercizi. E' utile abituarsi a questo metodo, in quanto rimuovere la catenella di un nodo diventa un riflesso automatico e non richiede più un intervento cosciente.

*5) Perché l'obiettivo da raggiungere è quello di cinque minuti ?*

Questi "cinque minuti" sono, in effetti, uno standard minimo di riuscita. E' una regola arbitraria, ma valida.. L'idea non è di attenersi rigorosamente a cinque minuti esatti, ma piuttosto di porsi un obiettivo che vada oltre il limite della vostra attività normale, il cui raggiungimento richiede un certo impegno. Non accontentatevi mai di cinque minuti come scopo ultimo di un esercizio, andate sempre oltre questo limite. Dovreste, alla fine, poter raggiungere e mantenere questo stato tutto il tempo desiderato, che siano cinque minuti o tre ore.

*6) Misurare il tempo non può provocare una distrazione ?*

Può, se permettete che lo sia. Il mio modo di procedere è il seguente: comincio l'esercizio fino a raggiungere lo stato richiesto, poi vado avanti finché riesco a mantenere il livello di concentrazione; quando finisco, apro gli occhi e controllo il tempo che è passato. Ma, durante l'esercizio, non mi lascio distrarre dalla considerazione che la durata sia sufficiente o meno.

Un'altra tattica consiste nel continuare l'esercizio fino ad un'interruzione importante. A questo punto, apro gli occhi e controllo quanto tempo sono rimasto prima che di essere interrotto. Se mi rendo conto che sono passati almeno cinque minuti prima dell'interruzione e che avrei potuto continuare facilmente per un periodo tempo equivalente, allora presumo di aver raggiunto il mio obiettivo.

Siete del tutto liberi di scegliere in che modo misurare il tempo, liberi di utilizzare la vostra fantasia. Per quanto mi riguarda, uso un orologio elettrico che non fa tic tac, disposto ai miei piedi o comunque ben in vista. Il problema con questo metodo, è che devo ricordarmi a che ora ho cominciato. Un'altra possibilità è di usare un cronometro, ma questo richiede che lo facciate partire e lo interrompiate. Comunque sia, usate il metodo che preferite e che comporti il minimo di interruzioni possibili.

### **Astrale:**

Questo processo di definizione dei due specchi, quello positivo e quello negativo dell'animo è, a mio parere, la fase PIÙ importante dell'iniziazione. Le ripercussioni di questa auto-analisi si rifletteranno durante l'intera vita dell'allievo e saranno di notevole beneficio, che vada lontano o meno nel cammino dell' IHH.

Elemento necessario in questa fase è la radicale onestà nei vostri confronti.. L'allievo deve penetrare senza pietà in tutte le illusioni che nutre in ciò che riguarda chi è e come si comporta nel mondo che lo circonda e mettere a nudo la radice stessa del suo essere.

Questa fase può rivelarsi molto inquietante in quanto sarete posti di fronte ad aspetti della vostra persona alquanto sgradevoli. Quindi, si consiglia di essere particolarmente teneri nei propri confronti man mano che si va avanti in questo esercizio. Dedicatevi a svaghi e attività che non vi permettereste in altre occasioni. Ricordate che questi aspetti sgradevoli del vostro carattere sono solo il risultato di quello che siete in questo preciso momento, non dimenticate mai che avete il potere di cambiare tali aspetti della vostra personalità.

Lo scopo di questo esercizio non è quello di mettervi a disagio nei confronti di voi stessi, ma di definire con precisione dove incominciare il vostro lavoro di trasformazione. Se non avete un'idea precisa di chi siete realmente, non potrete servirvi di alcun riferimento valido per definire ciò che volete diventare, né, ancor meno, in che modo pervenire.

In questo processo di costruzione dell'essere, l'allievo non fa altro che trasformare ciò che è già presente in lui in qualcosa di migliore. Non si tratta soltanto di estirpare tutti gli aspetti negativi della vostra personalità, ma piuttosto di utilizzare l'energia di un aspetto negativo per trasformarlo in una manifestazione positiva comparabile. In questa fase nulla è perso o buttato via – tutto è trasformato.

Quello del Livello Uno è essenzialmente un lavoro di inventario. L'opera di trasformazione è invece riservata al Livello Due. Così, mentre esplorate gli aspetti positivi e negativi della vostra personalità, mettete da parte, per il momento, le idee sul modo di trasformarli e lasciate questa fase dell'operazione al Livello Due.

Una considerazione importante per stabilire i vostri specchi positivi e negativi dell'anima è che questa operazione è realizzata in modo migliore nella più assoluta intimità. Non dovete mai mostrare il contenuto dei vostri specchi ad un altro essere umano! Ciò è ancora più importante in quanto tale lavoro necessita dell'assoluta onestà nei nostri confronti. E' quindi con un sentimento di totale sicurezza che dovete abordare la scrittura di elementi che non mostrerete a nessuno.

Un bloc-notes di medie dimensioni a spirale è sufficiente. Sconsiglio l'uso di un quaderno rilegato con copertina rigida perché potreste aver bisogno di strappare qualche pagina, particolarmente quando comincerete il lavoro di trasferimento degli aspetti della vostra lista nelle tabelle degli elementi corrispondenti. Inoltre, il blocco a spirale presenta il vantaggio pratico di poter rimanere piatto e non deve essere aperto. [NOTA: Non scrivete la lista sul vostro computer ! La redazione delle vostre liste a mano e su carta rende più personale il processo e quindi molto più intimo.] Senza diventar paranoico a questo proposito, assicuratevi che il vostro specchio sia in un posto sicuro in cui il suo carattere intimo e la sua segretezza non verranno violati.

Cominciate, come Bardon raccomanda, con l'analisi dei vostri tratti negativi. Annotate assolutamente tutto ciò che viene in mente, non importa se può sembrare insignificante. Cercate di rivivere i diversi eventi della vostra vita e osservate tutto quello che trovate. Mantenete il filo durante il giorno con le situazioni che si presentano nel presente. Meditate ogni giorno sulla persona che siete e in questo modo acquerterete una comprensione profonda del vostro lato negativo.

Franz Bardon suggerisce di continuare questa analisi fino a che la lista abbia raggiunto almeno 100 aspetti. Molti trovano questa cifra eccessiva, ma condivido che questo sia un buon limite da raggiungere. Se scoprite che la vostra lista va oltre i cento aspetti, allora continuate fino a che non vi riteniate soddisfatti, in modo da aver la sensazione di aver scoperto tutto. Se invece avete difficoltà ad ottenere i cento aspetti, continuate fino ad aver raggiunto questa meta. Analizzando i vostri difetti, assicuratevi che ogni aspetto corrisponde realmente a qualcosa che VOI considerate come un difetto della vostra personalità e non basandovi su giudizi altrui.

Bardon suggerisce un limite di tempo di una o due settimane per questo esercizio (cosa molto rara in IHH). E' importante fissare un limite per questo processo iniziale d'auto-analisi che deve avere un inizio e una fine. Non è qualcosa su cui divagare né concludere alla svelta, ma è qualcosa che dovrebbe essere realizzato in un tempo determinato.

Per il mago serio, questo processo di auto-analisi è un dovere ed una responsabilità di tutta una vita. Per quanto mi riguarda, nel corso degli anni, ho ricominciato questa procedura del Livello Uno ben tre volte, separando ogni occasione di qualche anno e ottenendo, ogni volta, risultati diversi. In questo modo ho l'occasione di misurare e incoraggiare i miei progressi.

Il mago deve essere cosciente, ad ogni momento, di chi è. La realizzazione dell' assoluta perfezione è impossibile da raggiungere in quanto esseri umani fisici, il processo di formazione della personalità sarà quindi un'impresa da proseguire durante tutta la vita. La nostra ambizione deve trovarci coinvolti costantemente in questa opera di miglioramento del nostro essere.

Ad ogni modo, per tornare a quanto attinente il Livello Uno, si sarebbe tentati, durante la costruzione della lista, di basarsi sulla lista dei difetti connessi con "i quattro temperamenti" che Bardon ha incluso nel testo di IIIH. Ve lo sconsiglio, in quanto gli aspetti riportati sono di natura troppo generale. La vostra lista, invece, dovrebbe essere il più specifica possibile.

In effetti, la lista dei quattro temperamenti sarà più utile nella fase seguente, quando si tratterà di dividere la lista in cinque sezioni secondo gli Elementi.

La divisione degli aspetti secondo gli Elementi è spesso un'operazione molto difficile, ma è importante ricordare che, a questo stadio del lavoro, non è affatto necessario che sia perfetta. Fate del vostro meglio (meditare sul simbolismo degli Elementi vi sarà di grande aiuto) -- successivamente potrete sempre spostare un aspetto verso un'altra categoria se trovate che la vostra indicazione originale era errata. Nel mio primo tentativo di stabilire le tabelle, la sezione "Etere/altro" conteneva più aspetti di tutte le altre categorie. Quindi, anche se ci può volere un certo tempo prima di poter determinare con esattezza il posto di un aspetto, non lasciate che questo ostacoli il vostro progresso.

Bardon non specifica alcuna scadenza particolare per questa fase, ma cercate di terminare questa operazione in una settimana o due al massimo.

La fase finale di questa parte del Livello Uno consiste nel dividere ciascuna delle cinque sezioni degli Elementi in tre categorie di importanza. Bardon suggerisce di terminare in una settimana, in modo da non lasciarsi troppo prendere da tale analisi.

Terminato questo lavoro per quanto riguarda il lato negativo, segue l'elaborazione della lista degli aspetti positivi. Applicare lo stesso procedimento e gli stessi tempi a questa fase dell'esercizio. Mettete lo stesso impegno che avete messo per la lista precedente; in questa fase, invece di sentirvi a disagio con voi stessi come con la precedente, evitate di esaltarvi troppo. :)

Il risultato finale di questo lavoro sarà rappresentato da due specchi di cento o più articoli ciascuno, diviso in cinque parti che contengono tre categorie. Per l'intero processo cercate di non superare i tre mesi.

Se gli altri esercizi del punto uno dovessero richiedere più di tre mesi (cosa abbastanza comune), sarà bene passare questo tempo addizionale studiando i vostri specchi. Cercate di capire e prendere coscienza dello stato attuale del vostro equilibrio Elementare. Osservate e scoprite come i diversi aspetti della vostra personalità interagiscono. Scoprirete, in questo modo, certi "aggregati" di più aspetti che funzionano insieme. Prendete tempo per imparare a conoscervi grazie a questo metodo.

Concludendo, ripeto che si tratta di una delle fasi più importanti dell'IIH; non risparmiate, quindi, nessuno sforzo in proposito. Anche se pervenite all' IIH dopo molti anni di introspezione e ritenete di conoscervi già molto bene, non trascurate questa tappa ! O, ancora, se avete realizzato certi progressi nel passato e vi mettete di nuovo al lavoro dopo una lunga pausa, non sorvolate questa operazione -- una ripetizione di questo esercizio non vi prenderà molto tempo ma, di nuovo, non dovrebbe essere saltato.

## **D&R**

### *1) Cosa fare se non riesco a trovare cento aspetti per ognuno dei miei specchi ?*

In questo caso, continuate finché ci riuscite ! Il requisito dei cento aspetti è valido poiché vi spinge ad esplorare il vostro essere più profondamente possibile. E' un esercizio difficile e richiede sforzo. L'idea qui è di ripulire completamente la vostra anima, affinando la vostra capacità di introspezione. Questa è un'abilità da sviluppare esattamente come la disciplina mentale.

### *2) Quando smettere di compilare la lista? Devo continuare indefinitamente?*

Questa è la domanda opposta alla prima. Alcuni trovano centinaia di difetti ed hanno difficoltà a valutare quando interrompersi. L'idea di questo primo esercizio è di fissarsi un obiettivo limitato. Se trovate più di cento aspetti, piuttosto che continuare indefinitamente, limitatevi a due settimane.

Questo è un punto importante. Sarebbe troppo facile commiserarsi in auto-critiche evitando così di affrontare il lavoro di trasformazione. Non pensate all'intero processo come a due sezioni ben distinte, ma come un ciclo composto di due parti fondamentali : l'introspezione, seguita dall'auto-trasformazione. L'auto-analisi, da sola, non ha molto effetto se non c'è alla base una sincera motivazione per cambiare e migliorare quello che scopriamo. Inversamente, il lavoro di trasformazione non avrà grandi progressi se non c'è alla base un serio inventario degli elementi su cui lavorare.

Ponetevi, quindi, un limite non superiore a due settimane per questa fase del ciclo. Tale limite sarà per ora sufficiente. In seguito potete (e dovete) ritornarci e aggiungere alla lista degli aspetti dimenticati -- non si richiede che sia perfetta di primo getto.

Il che mi spinge a parlare della natura permanente di questo ciclo di introspezione -- trasformazione. Sarà questa un'abitudine che il vero mago seguirà per tutta la vita. Nel corso del mio lavoro, ho elaborato ben tre volte tali specchi, ripetendo l'esperienza a distanza di qualche anno di intervallo. E' questo un processo costante di perfezionamento dell'essere -- senza raggiungere tuttavia una condizione di assoluta perfezione. E' un ciclo perpetuo e dinamico dato che, in quanto esseri umani, evolviamo incessantemente e riveliamo continuamente nuovi aspetti del nostro essere.

Per gli scopi del Livello Uno, dovete favorire la vostra progressione futura con gli esercizi ma anche con il vostro impegno a dedicarvi a tale missione il meglio che possiate. Ciò è possibile solo quando vi stabilite gli obiettivi e i limiti. Con tale approccio imparerete i fondamenti dell'intero processo e sarete meglio preparati a continuare il lavoro durante gli anni a venire.

### *3) Cosa fare se non riesco a determinare a quale Elemento attribuire uno specifico aspetto?*

Non preoccupatevi troppo a questo stadio del lavoro. Assegnate semplicemente l'aspetto all' Elemento che vi sembra più appropriato e quelli che assolutamente non riuscite a classificare metteteli semplicemente nella meravigliosa categoria nominata "altro". Lavorando con gli Elementi, la vostra

comprensione del loro funzionamento aumenterà e saprete determinare meglio se la vostra attribuzione iniziale era errata o meno.

A questo punto del vostro cammino, l'Elemento al quale si riferisce un aspetto ha meno importanza della forza con cui tale aspetto si manifesta nella vostra vita. Per il lavoro di trasformazione, quindi, la seconda divisione, quella in tre categorie secondo la frequenza o l'importanza dell'effetto su di voi è molto più importante della corrispondenza di un Elemento all'aspetto. Questo perché le tecniche di costruzione con cui lavorerete non dipendono dagli Elementi stessi.

Nel corso del Livello Due la trasformazione dei vostri aspetti equilibrerà la vostra composizione Elementare indipendentemente dell'esattezza della vostra attribuzione. L'utilità principale di tale divisione Elementare è di darvi un'idea generale del vostro equilibrio o squilibrio Elementare. E' a questo punto che l'attribuzione precisa avrà tutta la sua importanza, mentre in questa fase l'importanza è secondaria.

Ciò non significa che non dovrete far del vostro meglio per determinare con correttezza la corrispondenza Elementare. Cercate di impegnarvi ad attribuire gli aspetti della categoria "altro" fino a che ad ogni articolo corrisponda un Elemento. Rivedete gli aspetti man mano che la vostra comprensione degli Elementi migliora e assicuratevi che la vostra ripartizione sia sempre appropriata. Uno dei vantaggi di non aver scolpito nella pietra il vostro schema è che potete rivederlo in ogni momento !

Per determinare gli aspetti da assegnare agli Elementi, taluni trovano utili le associazioni di carattere legate ai segni astrologici, altri trovano utili le più recenti opere di psicologia, per accennare solo a qualche approccio. Esistono, in effetti risorse scritte che potranno essere utili. Ma di gran lunga il migliore aiuto lo troverete all'interno di voi, meditando sul soggetto.

Un altro consiglio pratico che posso darvi è, all'incontro di un aspetto particolarmente fastidioso, di spingere l'esame il più profondamente possibile. Spesso, infatti, un aspetto difficile da catalogare è tanto complesso che necessita un frazionamento in aspetti più specifici. Tali aspetti specifici saranno più facili da classificare dell'aggregato intero. Ancora una volta la meditazione rimane lo strumento più affidabile -- la maggior parte delle risposte sono all'interno, aspettando solo di essere scoperte.

*4) A quale Elemento bisogna attribuire la dipendenza da sostanze come il tabacco? Sembra che FB stesso abbia avuto lo stesso problema*

Come già sapete, non c'è una risposta rapida e semplice a questa domanda. Ci sono talmente tanti fattori che contribuiscono ad una dipendenza che è meglio suddividere questi fattori e trattarli individualmente anziché sotto forma di insieme coperto dal nome generico "dipendenza".

Sono anch'io un fumatore ed ho affrontato questo problema da vicino. Ho smesso di fumare per tre anni e, mentre ciò è stato molto benefico per lo sviluppo della mia forza di volontà, non ha avuto alcun effetto sulla dipendenza sottostante. Ho imparato molto su come controllare la mia dipendenza, ma non ho affrontato le emozioni e gli aspetti mentali alla base della mia dipendenza.

Ogni assuefazione si compone di molti più fattori dell'oggetto stesso di dipendenza. Per esempio, il mio corpo è fisicamente abituato al bisogno periodico di nicotina. Ciò è vero per ogni sostanza che crea dipendenza, che sia sostanza inalata, mangiata, iniettata o bevuta. Ciò è anche vero per uno stato emozionale o attività alla quale abbiamo sviluppato una dipendenza. --e che genera nel nostro corpo

reazioni chimiche a cui potremmo diventare assuefatti. Mentre possiamo diminuire l'effetto delle conseguenze fisiche di una assuefazione tramite l'astinenza, non per questo abbiamo intaccato i componenti alla radice del problema (spesso, piuttosto, avremo l'effetto opposto di amplificazione di questi altri componenti).

Per me, fumare soddisfa una certa inclinazione verso l'auto-distruzione. Ma soddisfa anche altri bisogni: il bisogno di essere socialmente accettato (se ci riportiamo all'epoca in cui tutti fumavano); l'esigenza di qualcosa per tener le mani occupate (probabilmente la disgrazia di ogni temperamento artistico); il bisogno di tenermi a distanza dagli altri; la necessità di avere qualcosa che mi appartenga completamente; ed ultimo, ma non minore, il bisogno di ricavarne un piacere (mi piace molto fumare). Ovviamente potrei ancora continuare l'elenco, ma sono sicuro che vedete già dove voglio arrivare.

Sminuzzando la mia dipendenza nei suoi diversi componenti, l'assegnazione delle parti agli Elementi diventò relativamente facile. E questo mi ha fornito la chiave per risolvere la dipendenza alla radice. Molto spesso in qualsiasi lavoro di guarigione (e cos'è la trasformazione del proprio carattere se non un processo di guarigione?) la malattia stessa e la sua radice sono più importanti dei relativi sintomi. Ciò è particolarmente vero quando si giunge al lavoro con i vostri specchi dell'animo. Possiamo supporre felicemente per un determinato periodo di tempo che controlliamo il sintomo (per esempio, ho smesso di fumare) quando all'improvviso ci si rende conto che non abbiamo fatto nulla per rimediare la malattia alla radice del problema (cioè, la mia dipendenza) e puf!, tutti i nostri duri sforzi restano vani. Fino a che non arrivate alla radice di una dipendenza e ne cogliete tutte le parti, essa persisterà. Nel mio caso, dopo tre anni, ho ripreso a fumare. Infatti, durante questi tre anni non mi sono mai davvero liberato di questa dipendenza -- perché non avevo mai affrontato gli altri suoi componenti.

Quando per la prima volta ho assegnato l'aspetto "fumatore" ad un Elemento, nel mio primo specchio negativo, avevo scelto l'Aria. Pensavo ci fossero diversi aspetti "aerei" nella mia abitudine al fumo, ma in senso pratico questa assegnazione non ha affatto funzionato. Quando invece ho cominciato a decomporlo in diverse parti, ho scoperto che l'aspetto iniziale si scompondeva in una moltitudine di altri aspetti. Alla fine, non apparteneva più ad un solo Elemento ma a molti di più, e sono convinto che le categorie dove tali frammenti si sono ritrovati nel mio caso saranno completamente diverse nel caso di qualcun altro. C'è così tanto nello specchio dell'animo a cui non si può assegnare una corrispondenza Elementare universale! Dove tali campioni universali si applicano esattamente è soltanto ad un livello molto superficiale di generalizzazione. Ecco perchè la lista delle caratteristiche caratteriali associata con i quattro temperamenti che Bardon dà nell'IIH non è affatto utile -- è troppo generale.

Ogni qualvolta ho difficoltà ad assegnare un aspetto del mio specchio dell'animo all' Elemento corrispondente, provo a frammentarlo in piccole parti. Invariabilmente, questo risolve la mia confusione e mi offre la comprensione necessaria per trasformare questo aspetto del mio essere.

*5) Perchè fare uno specchio negativo ED uno positivo? Solo il negativo non sarebbe sufficiente?*

D'accordo, lo scopo principale delle tecniche di trasformazione è quello di equilibrare le caratteristiche negative di un individuo, ma questo è soltanto metà dell'intero processo. È altrettanto importante coltivare gli aspetti positivi e non focalizzarsi unicamente sulle caratteristiche negative nel corso del processo d' introspezione. Può essere molto demoralizzante se non si compensa l'intero approccio con uno sguardo equivalente sul lato positivo della vostra natura. Il mago deve sempre camminare in modo equilibrato.

Un'altra ragione dell'importanza di entrambi gli specchi, essenziale al processo generale, è che le

risposte ai vostri tratti negativi si ritrovano spesso nella lista degli aspetti positivi ! In questo modo, siete già il vostro migliore amico.

### **Fisico:**

Questa sezione del Livello Uno si apre con dei suggerimenti su alcuni esercizi quotidiani semplici. Il primo raccomanda allo studente di bagnarsi con acqua fredda e frizionare la pelle con una spazzola di setola naturale-. Anche se ciò potrebbe sembrare ridicolo, vi invito cordialmente a provare. È, in effetti, una pratica particolarmente benefica per il principiante in quanto apre efficacemente i pori della pelle e giova alla salute. Se dovete alzarvi presto per conciliare la vostra agenda giornaliera alla pratica degli esercizi, questa tecnica vi assicurerà una buona sveglia.

La seconda serie di raccomandazioni riguarda l'istituzione di un regime quotidiano dell'esercizi fisici. Di nuovo, questo è particolarmente favorevole per il principiante che svilupperà una più stretta consapevolezza del suo corpo fisico. Non è necessario passare agli estremi – l'importante è di mantenere la flessibilità e la vitalità corporea.

Mentre questi esercizi non sono rigorosamente "magici", sono, ciò nonostante, di estrema importanza e pertinenza agli ulteriori esercizi "magici" futuri.

La sezione seguente è intitolata "il mistero della respirazione" e costituisce la base di molti degli esercizi che seguono. È importante, quindi, che lo studente porti un'attenzione particolare alla padronanza di questa tecnica semplice.

E' da notare che non sono i costituenti fisici dell'aria che vengono inalati (ossigeno, azoto, ecc.), né interessa l'energia vitale inalata. Ciò non è "pranayama" né è un esercizio per iper-ossigenare il sangue. L'unica cosa su cui porre l'attenzione in questa fase è l'idea inalata con ogni respiro -- questa idea rappresenta la qualità di quello che è incorporato e collegato, dalla mente, al principio dell'Akasha dell'aria fisica.

È importante che l'allievo mantenga il suo ritmo normale di respirazione durante questo esercizio. Evitate di allungare l'inspirazione o l'espiazione così come trattenere il respiro durante il ciclo respiratorio naturale. E' normale che l'allievo tenda automaticamente, all'inizio, ad allungare il ciclo del respiro mentre cerca di mettere ordine nei suoi pensieri. Ne risulta una respirazione più lunga mentre la mente sta stabilendo l'idea che dovrebbe essere assorbita, seguita da una lunga ritenzione durante la visualizzazione dell'idea che penetra il corpo intero. Ciò perché lo studente non è pratico con la costruzione di un'idea e la visualizzazione della sua azione sul corpo, e quindi compensa il tutto allungando il respiro.

Il problema che si pone con questo approccio è che, se questa abitudine è mantenuta, l'allievo alla fine assocerà la capacità di respirare in questo modo con l'estensione del ciclo di respirazione e diventerà impossibile compiere questa operazione con la respirazione normale. Imparare ad eseguire l'esercizio nei limiti del ciclo normale di respirazione è importante perché il mago non può sempre aver l'occasione di rallentarlo per gli esercizi successivi quale accumulazione di un Elemento, ecc.

Con la pratica, la costruzione dell'idea e la sua circolazione nel corpo, possono essere compiute in un nanosecondo. Il trucco per imparare gli esercizi senza alterare il ciclo di respirazione è di dissociare l'idea dal respiro. Per esempio, stabilite il vostro ritmo di respirazione usuale e respirate normalmente mentre sviluppate l'idea nell'aria che vi circonda. Quando l'idea è ben stabilita, ispirate da quest'aria

impregnata. Non trattenete il fiato, ma riprendete la vostra respirazione normale trattenendo l'idea nel vostro corpo e facendola circolare. Espirate solo l'aria e non la vostra idea.

In altri termini è la vostra mente che fa il lavoro, non il vostro respiro. Il fiato è solo l'elemento portante dell'idea e non è quindi necessario alterare il vostro ciclo di respirazione per accomodare la velocità del vostro pensiero. Con la pratica, comunque, vi abituerete al lavoro mentale che diventerà tanto più veloce da non dover più inserire respiri "vuoti" per riempire i tempi di riflessione. Alla fine, il ritmo della visualizzazione coinciderà con quello della respirazione.

Altri fattori importanti sono:

1) la natura della vostra idea. Il pensiero che inalate deve essere positivo ed interessare il vostro benessere spirituale.

2) Il grado di persuasione. Dovete mantenere un atteggiamento di assoluta fiducia nella realizzazione rapida della vostra idea.

3) Persistenza. Lavorate con una sola idea alla volta fino alla realizzazione del vostro obiettivo prima di passare ad un'altra.

Le due sezioni seguenti sono intitolate "l'alimentazione cosciente" e "la magia dell'acqua". Queste tecniche si basano sullo stesso principio del "mistero della respirazione" – si fissa all'Akasha di una sostanza fisica un'idea mediante la mente. Ripetiamo, questo non ha nulla a che vedere con le proprietà fisiche (vitamine, minerali ed altri nutrimenti) dell'alimento e dell'acqua. Quello che ci interessa in questa fase è l'idea che l'allievo deve fissare alla sostanza fisica.

Gli stessi requisiti (cioè, la natura dell'idea, il grado di persuasione e la persistenza) si applicano a questi esercizi. Questo lavoro con gli alimenti e l'acqua può essere effettuato insieme agli esercizi del respiro. Cioè non dovete aver già acquistato padronanza dell'esercitazione della respirazione prima di cominciare il lavoro con l'alimento ed acqua.

Questi esercizi dovrebbero diventare un'abitudine quotidiana. Fate gli esercizi di respirazione ogni mattina ed ogni sera e fate l'impregnazione dell'acqua e dell'alimento durante ogni pasto. Con un poco di creatività sarete in grado di impregnare i vostri alimenti e bibite senza farvi notare, anche quando sarete in un ristorante o ad una tavola con tutta la famiglia.

## **D&R**

*1) Devo rinunciare al sesso, a fumare, a bere ?*

No, assolutamente, non dovete rinunciare a nulla. Ma, se volete riuscire con successo il lavoro iniziale dell' IIH consigliamo di eliminare temporaneamente ogni sostanza che altera la mente. Queste sostanze rimangono nella circolazione sanguigna per un certo periodo di tempo e influenzano il controllo che potrete esercitare sul vostro mentale. L'idea di un'iniziazione in magia è che dovete imparare ad ottenere una stato alterato da soli e senza aggiunta di sostanze artificiali. Il mago ben addestrato può raggiungere qualunque condizione alterata che una droga può indurre -- E CONTROLLANDO la natura e la durata dell'esperimento.

Una volta che avete acquistato padronanza della vostra mente, non vi è ragione di non concedersi, con moderazione, qualche piacere di alterazione mentale. In definitiva, l'unico problema è di sapere se questi effetti di alterazione interferiscono con la vostra pratica di magia. Ciò può essere evitato tenendo un timing accurato.

Quanto al quesito se astenersi da ogni pratica sessuale, questo non è necessario né consigliato a lungo termine per il mago che aspira all'equilibrio. L'astinenza genera, infatti, uno squilibrio. Vero è che, ma soltanto per corti periodi di tempo e per mansioni molto specifiche, può occasionalmente essere una pratica utile al mago avanzato. Se soffrite del disagio che è chiamato "comportamento sessuale compulsivo", un'astinenza provvisoria può essere utile al vostro recupero. Ma da sola, l'astinenza non risolverà la dipendenza -- bisogna giungere alla radice ed effettuare il lavoro dall'interno E dall'esterno.

*2) Devo diventare vegetariano?*

E' una domanda comune e ci sono sempre disaccordi se si richiede all'allievo di diventarlo o meno. Nel migliore dei casi, è una buona idea, se conviene al vostro fisico. Ma, non è un'esigenza. I benefici potenziali per la salute sono innegabili, ma questo non è un requisito essenziale per l'apprendimento magico.

E' molto più importante seguire una dieta equilibrata, che fornisca al vostro corpo le sostanze nutrienti e le risorse energetiche necessarie al suo funzionamento.. Evitate gli eccessi con troppo o troppo poco cibo.

*3) Devo rendermi in palestra ogni giorno o cominciare a prendere corsi di yoga ?*

No, a meno che sia la sola cosa che funzioni per voi. Dietro quello che Bardone chiama "la ginnastica quotidiana" c'è semplicemente l'idea di mantenere il vostro corpo agile e in buona salute. Non c'è bisogno di ricorrere a pratiche eccessive in proposito. Inoltre, l'esercizio quotidiano vi mantiene in più stretto contatto con lo stato del vostro corpo fisico.

*4) Come funziona la magia dell'acqua, della respirazione, dell'alimento ? L'acqua deve essere fredda?*

In questi esercizi lavoriamo solo con il principio dell'Akasha. L'Akasha penetra ogni cosa. Di natura, è recettivo ad ogni pensiero che imprimiamo su di lui e che trasmetterà alla materia che incontra. Quindi, quando impregnate il vostro pensiero nell'Akasha che pervade l'aria che respirate o l'alimento che ingerite, l'Akasha trasmette questo pensiero all'Akasha che impregna i vostri corpi fisico, astrale e mentale. Attraverso il medium dei quattro Elementi, questo pensiero si trasformerà, a livello cellulare, in una parte del vostro fisico. Ciò cambierà il vostro corpo a tutti i livelli.

Ciò richiede tempo -- l'effetto non si realizzerà in una notte. Con pratica, tuttavia, la rapidità del relativo effetto aumenterà e potrà trasformarsi in uno strumento molto efficace per la trasformazione del vostro essere.

La temperatura dell'acqua o dell'alimento non è un fattore importante per l'impressione di un pensiero poiché lavorate soltanto con l'Akasha. Laddove la temperatura dell'acqua diventerà importante sarà quando accumulerete l'energia vitale, un Elemento o un Fluido nell'acqua. A quel punto non sarà l'Akasha (che penetra indifferentemente l'acqua calda o fredda) su cui imprimerete la vostra volontà ma sulla sostanza fisica o astrale dell'acqua stessa -- più fredda l'acqua, più facilmente accetterà l'accumulazione.

*5) Devo benedire ogni pasto e ogni bibita che consumo?*

No, non dovete, ma facendolo ogni volta che potrete, aumenterete l'efficacia di questa tecnica. Alla fine, sarà per voi una seconda natura e nessun altro noterà i vostri gesti. Se mi ricordo bene, occorrono circa sette anni per rinnovare completamente ogni cellula del corpo umano. In teoria, quindi, potete inserire il

vostro pensiero nella struttura di ogni nuova cellula che nasce e, così, trasformare direttamente il vostro corpo fisico.

## Livello Due

Il Livello Due si apre con un capitolo intitolato “Autosuggestione o segreto del subconscio”. In esso, viene descritta una tecnica relativamente semplice con la quale lo studente formula un' affermazione riguardante un aspetto di sé che vuole migliorare, per poi procedere a ripetere la stessa molte volte, fino a che diventa radicata nel subconscio.

Questa tecnica non funziona da sola – non assicurerà un cambiamento permanente utilizzandola da sola. Per effettuare veramente un cambiamento nel proprio sé, l' affermazione deve essere unita con l' azione diretta. Questa è un' ulteriore elaborazione nella sezione “Addestramento Magico dell' Anima”.

Questa tecnica funziona meglio per mantenere l' alternativa positiva a un tratto negativo di fronte alla propria mente cosciente. Impiantando l' affermazione positiva nella mente subconscia, naturalmente essa si presenterà ogni volta che sorgerà il tratto negativo corrispondente. Quando è combinata con impegno a un' azione diretta, questa è una risorsa dal valore illimitato.

Nella mia esperienza, i momenti migliori per fare questa ripetizione sono immediatamente prima di svegliarsi e poco prima di cadere addormentati.

E' molto importante che l' affermazione sia espressa nel tempo presente e in modo positivo. Per esempio, “Io smetterò di fumare” non basta perchè è espressa sia in modo negativo che in un tempo che non è il presente. Meglio, dovrebbe essere “Io sono un sano, felice non-fumatore”. Evitate le frasi che includono la parola 'no'.

E' in questa sezione che Bardon introduce l' idea di lavorare con una cordicella di perline ( o nodi ) per mantenere il conteggio delle affermazioni ripetute o per contare il numero di interruzioni negli esercizi di concentrazione. Questo è un comodo strumento. Io utilizzo un pezzo di filo con 40 semplici nodi. A ogni ripetizione o interruzione, semplicemente muovo le mie dita di un nodo. Questo mi dà il vantaggio di essere libero dal conteggio delle ripetizioni o dal mantenere in mente il numero di interruzioni. Tuttavia, il mantenere il conteggio non costituisce per se stesso un' interruzione o distrazione dal compito che si sta svolgendo.

### **Mentale:**

Lo studente deve aver raggiunto il completo successo con gli esercizi di meditazione del Livello Uno prima di iniziare questa parte degli esercizi del Livello Due. L' abilità di concentrarsi è essenziale per il lavoro seguente.

Con questa sezione dell' addestramento del Livello Due, l' attenzione è diretta verso i cinque sensi fisici. La pratica è introduttiva a un tipo di meditazione comunemente chiamato “visualizzazione creativa” , ma, come succede spesso nell' IIIH, questo ha un valore più profondo rispetto a cosa s' intende normalmente, o si conosce, riguardo il termine visualizzazione creativa.

Questi esercizi sono un primo passo importante verso lo sviluppo dei sottili sensi astrali e mentali. Essi sono studiati per ottenere le seguenti cose: 1) Incrementare i poteri di concentrazione dello studente. 2)

Insegnare allo studente come separare un senso alla volta. 3) Incrementare i sensi fisici dello studente.

Bardon offre una descrizione molto semplice di questi esercizi. Il farli, tuttavia, può essere abbastanza difficile per lo studente comune.

Molti studenti notano che gli esercizi con un senso sono più difficili di quelli svolti con un altro senso e questo è assolutamente normale. Le ragioni sono due. La prima, è che noi facciamo affidamento su uno o due sensi al massimo, e in questo modo gli altri sensi non sono così sviluppati come i primi. Questo è facilmente rimediabile focalizzandosi sul senso in questione e utilizzandolo durante la giornata. Per esempio, se si ha problemi nel mantenere dentro di sé l' aroma di una rosa, allora si annusa alcune rose e ci si concentra sul loro aroma. Occorre prestare particolare attenzione a come le cose odorano e ciò aiuterà molto lo sviluppo dei sensi olfattivi.

La seconda ragione ha a che fare con il bilanciamento Elementale. Ogni senso è in relazione a un Elemento e così quando un Elemento è debole, anche il senso corrispondente è debole. Il fatto che alcuni di questi esercizi risultino facili ed altri difficili ci dice molto riguardo lo stato attuale del proprio equilibrio Elementale. Lavorando per costruirsi un maggior equilibrio degli Elementi nella propria personalità ( vedere Livello Due, "Istruzione Magica dell' Anima" ) queste discrepanze tra i sensi dovrebbero diminuire.

Gli esercizi di concentrazione sensoria dovrebbero essere effettuati esattamente come sono descritti da Bardon. Occorre essere sicuri di lavorare con solo un senso per volta. Per esempio, se si lavora col profumo di una rosa, evitare tutte le immagini riferite alla rosa e a tutti i ricordi passati di rose che si intromettono nella coscienza.

Dovrebbe essere seguita anche la sequenza dei sensi. Sono presentati in questa sequenza per delle buone ragioni e non si dovrebbe praticare cinque minuti con la visualizzazione, seguiti da cinque minuti con gli esercizi sull' olfatto, ecc. , in una singola sessione di pratica. Ogni esercizio sensorio dovrebbe essere realizzato prima di iniziare il lavoro col senso successivo.

Occorre scegliere immagini semplici quando si inizia l' esercizio di visualizzazione. Avverto di non usare immagini o oggetti complessi come i Tarocchi. Questo rende l' esercizio molto difficile da padroneggiare e a questo livello non serve a nulla. Allo stesso modo, scegliete oggetti semplici con cui lavorare anche con gli altri sensi.

Da notare che la descrizione che fa Bardon riguardo la concentrazione sensoria riguarda solo le sensazioni corporee come il caldo, il freddo, e non le sensazioni tattili come il ruvido e il liscio. Questo lavoro comunque non è dannoso e si può includere la sensazione tattile nel proprio iter, ma non è un requisito.

## **D&R**

*1) Funziona l' auto-suggestione? Perché?*

Sì, funziona, ma non come una tecnica a sé. Per funzionare davvero, deve essere combinata con l' azione diretta.

E' una tecnica molto comune al giorno d' oggi, e si è imparato molto sul perchè e sul come funziona. Eliminando tutti i linguaggi fantasiosi e la superstizione, il semplice fatto di ripetere il proprio desiderio

frequentemente, mantiene il pensiero nella propria coscienza superficiale. Di conseguenza, questo integra il pensiero anche nel proprio subconscio. Ma la cosa più importante è che aiuta a mantenere il pensiero nella propria mente cosciente e, da essa, coinvolge tutti gli altri pensieri ed azioni.

*2) Quale è la frase giusta per esprimere il mio desiderio?*

La tua frase dovrebbe essere interamente positiva e al tempo presente. Per esempio, “Io sono un sano, felice non-fumatore” è preferibile rispetto a “Io non fumerò”.

Tuttavia, quando si utilizza l' auto-suggestione per modificare se stessi, la frase dovrebbe essere indirizzata al nocciolo del problema e non al solo sintomo.

*3) Posso visualizzare solamente per pochi attimi, come posso superare questo?*

Numero uno, continua a provarci! Secondo, cerca di osservare le cose più intimamente. Poni attenzione al colore, alla struttura, grandezza, forma, ecc. Come con qualsiasi altro degli esercizi sensoriali, più acuti saranno i tuoi sensi fisici, più facile sarà fare questi esercizi. Problemi continui con l' esercizio di visualizzazione può essere indicativo di uno squilibrio dell' Elemento Fuoco, così, se questo è il tuo caso, ristabilire il tuo equilibrio dell' Elemento Fuoco dovrebbe renderti l' esercizio di visualizzazione più facile.

*4) Perché alcuni esercizi di concentrazione sono facili e altri difficili?*

Qui giocano due fattori. Primo è l' acutezza dei tuoi sensi – noi tendiamo a favorirne uno o più rispetto agli altri nella vita di tutti i giorni.

Il secondo fattore è il tuo equilibrio Elementale. I sensi sono associati agli Elementi e così, quando uno classifica un esercizio sensoriale più difficile rispetto a un altro, potrebbe essere dovuto ad uno squilibrio negli Elementi corrispondenti. Risolvere quello squilibrio dovrebbe facilitare lo svolgersi dell' esercizio sensoriale.

*5) Sto praticando le visualizzazioni di Bardon. Io posso immaginare oggetti con gli occhi chiusi, ma non riesco a mantenere l' immagine con gli occhi aperti.*

La ragione principale sta nel fatto che con gli occhi aperti c'è più stimolazione visiva che con gli occhi chiusi. Quando i tuoi occhi sono chiusi, tutto quello che tu generalmente vedi è oscurità e ciò rende facile concentrarsi solo sulla visualizzazione. Ma quando i tuoi occhi sono aperti, tutte le immagini che ti circondano interferiscono sulla tua concentrazione visiva.

Ci sono diversi modi per rendere più facile la transizione tra occhi chiusi e occhi aperti . Un metodo è praticare in una stanza oscurata. Questo riduce la quantità di distrazioni visuali durante la fase con gli occhi aperti e mima l' oscurità dell' avere gli occhi chiusi. Una volta che sai gestire la tua visualizzazione con gli occhi aperti in una stanza oscurata, allora gradatamente incrementa la luce nella stanza fino a che avrai padronanza della visualizzazione, con gli occhi aperti, in una stanza completamente illuminata.

Un secondo metodo è fissare una semplice superficie di colore nero o bianco quando si costruisce la visualizzazione con gli occhi aperti. Anche questo ridurrà la quantità di distrazioni visive.

Un terzo metodo è focalizzare lo sguardo su un muro o nello spazio con gli occhi leggermente sfocati. Questo confonderà l' ambiente circostante e così diminuiranno le distrazioni visive.

Un quarto metodo, e probabilmente il più difficile, è costruire prima la visualizzazione con gli occhi chiusi e poi, trattenendo e stabilizzando la visualizzazione, aprire gli occhi. Una volta aperti gli occhi, bisogna cercare di mantenere la visualizzazione e lasciarla galleggiare nell' aria.

In ogni caso, la chiave è ignorare l' incremento dei dettagli visivi dell' ambiente circostante quando gli occhi sono aperti. Veramente, la sola cosa su cui ci si dovrebbe concentrare è la visualizzazione.

Molti esercizi richiedono questo genere di transizione dalla padronanza con gli occhi chiusi alla padronanza con gli occhi aperti. Ciò insegna allo studente come rendere queste abilità disponibili in ogni momento della propria vita.

Quando un esercizio presenta delle difficoltà, occorre essere inventivi e cercare metodi diversi per superare la difficoltà fino a che si trova quello che funziona meglio per sé. Sono certo che nel caso precedente ci siano più di quei quattro metodi per superare le tue difficoltà. Spero che questi esempi almeno stimoleranno la tua immaginazione e ispireranno ad escogitare un metodo che funzioni bene per te.

*6) Va bene passare da un senso all' altro o dovrei seguire la sequenza che Bardon suggerisce?*

L' ordine degli esercizi sensoriali presentato da Bardon è importante e per una ragione. Non è differente dal lavoro di accumulazione degli Elementi – si segue la sequenza Fuoco, Aria, Acqua, e poi Terra. Le ragioni sono complesse, ma è sufficiente dire che su questo puoi dare fiducia a Bardon. Sarà saggio seguire le sue direttive esattamente come sono esposte. E' troppo facile cadere nel favoritismo di un senso/Elemento e questo viola l' intento di un addestramento per ottenere l' equilibrio magico.

### **Astrale:**

Mentre “L' Addestramento dell' Anima” del Livello Uno riguarda l' analisi della personalità, gli esercizi del Livello Due mettono in moto questa analisi. Qui ci si focalizza sul “costruire-se stessi”, e lo studente inizia il processo di trasformare cosa è stato rivelato dall' analisi personale, nella manifestazione più positiva di chi lo studente vuole essere.

Bardon raccomanda di iniziare a lavorare con gli aspetti più fastidiosi della personalità, ma aggiunge che se la volontà dello studente è debole, allora si può iniziare a lavorare con l' aspetto negativo di minor importanza. Veramente, iniziare con la cosa che si vuole cambiare di più è il miglior modo per proseguire. Ma, se si ha forza di volontà debole, iniziando con gli aspetti minori si formeranno sia la forza di volontà che la propria sicurezza.

E' di vitale importanza continuare con l' oggetto scelto fino a che sopraggiunga il successo desiderato. Non bisogna abbandonare il proprio obiettivo quando si è a metà strada. Se ci si sente bloccati, allora occorre spendere un po' di tempo rivalutando il proprio approccio al problema e vedere se lo si può superare con una tattica migliore.

Bisogna scegliere solo un oggetto alla volta, dedicando tutte le proprie risorse personali per ottenere la trasformazione desiderata.

Bardon suggerisce tre metodi da usare contemporaneamente che consistono in meditazione, affermazione e azione diretta:

Meditazione – una volta che si è deciso con che oggetto lavorare, occorre passare un po' di tempo in contemplazione. Bisogna cercare di scoprire ogni cosa sull' oggetto in questione. Ogni tratto negativo è utile per uno scopo positivo – questi aspetti di noi stessi normalmente sono negativi perchè sono le risposte del subconscio. Occorre analizzare profondamente l'oggetto negativo e cercare di scoprire alla sua radice qual'è il suo scopo positivo. Allora si crea un modo più positivo per soddisfare il bisogno che sta alla radice, una scelta che è pienamente cosciente invece di un' abitudine del subconscio.

Affermazione – E' stato detto abbastanza riguardo a questo argomento nella sezione introduttiva che trattava il segreto del subconscio. La cosa importante è che l' affermazione deve essere attentamente costruita per supportare l' alternativa positiva al proprio oggetto negativo. Si può utilizzare anche la magia del cibo e dell' acqua come supporto a questo lavoro di “costruire- sé stessi”.

Azione Diretta – Ci sono due aspetti dell' azione diretta meritevoli di essere menzionati qui. Il primo riguarda la categoria momento-per-momento. Detto in modo semplice, s' intende che ogni volta che sorge il tratto negativo nella vita di tutti i giorni, si deve immediatamente fermare se stessi e concentrarsi sull' alternativa positiva. Occorre sostituire la propria risposta negativa con quella positiva. Questa è una potente forma di trasformazione personale che rafforzerà direttamente la propria volontà. Il secondo aspetto dell' azione diretta è più occasionale. Qui, si devono impostare certe azioni che sostengono l' alternativa positiva e incontrare i bisogni del suddetto proposito originale. Per esempio se la motivazione profonda che sta dietro al tratto negativo è procurarsi un senso di connessione con gli altri, allora, invece di soddisfare il bisogno valido tramite un mezzo negativo, occorre impostare delle azioni positive che portino a un avvicinamento agli altri nella tua comunità o famiglia.

La pratica rende perfetti e dopo aver ottenuto il primo successo, i prossimi arriveranno tutti più velocemente e facilmente. Questo lavoro è molto, molto, molto importante per un costante progresso magico e nessuna fatica dovrebbe essere risparmiata. Poiché noi siamo esseri in continuo cambiamento, questo è un lavoro che non finisce mai – diventa solo più facile. Abbastanza presto costruire se stessi diverrà una gioia.

E' da ricordare che l' Equilibrio Elementale non è uno stato assoluto, statico. E' una cosa che richiede costante attenzione. Non ci si aspetta di raggiungere un assoluto Equilibrio prima di iniziare il Livello Tre. Cosa ci si aspetta, tuttavia, è che si raggiunga un maggior avanzamento verso il bilanciamento Elementale. Un equilibrio di base degli Elementi nella personalità è essenziale per il lavoro successivo. Senza questo equilibrio di base e l' impegno nel migliorarsi costantemente, lo studente rischia di danneggiare la propria psiche e la propria salute.

## **D&R**

*1) Da dove dovrei iniziare?*

E' veramente meglio se inizi con quell' oggetto del tuo specchio astrale negativo che ti da più fastidio. Attaccati ad esso fino a che non lo trasformi in modo che ti dia soddisfazione.

Io penso che riconoscere di avere una volontà debole sia una pratica dubbia. So che Bardon consiglia, alternativamente, di iniziare con un oggetto minore e lavorare verso quelli di maggior importanza. Ma questo non è realmente il metodo migliore. Una forte volontà è essenziale al mago e così perchè non

farti il favore di coltivarla dal principio? Non dovrebbe essere un lavoro facile, ma nulla è impossibile. Invece di iniziare con un piccolo oggetto, lavora con un grande oggetto e muoviti attraverso di esso con piccoli e agevoli incrementi.

*2) Devo cambiare solo i miei tratti negativi oppure decrementare anche i miei tratti positivi rilevanti?*

Questa è una domanda comune. Il Livello Due dovrebbe essere focalizzato sulla trasformazione dei tuoi più potenti tratti negativi. A questo punto, l'uso più grande che puoi fare del tuo specchio astrale positivo è il suo valore come guida per la correzione dei tuoi tratti negativi – molte volte, la risposta riguardante in cosa si dovrebbe cambiare un tratto negativo, è nel proprio specchio positivo.

Alcuni diranno che la grande quantità di un tratto positivo indica uno squilibrio degli Elementi. Questo è solo parzialmente vero, infatti la sovrabbondanza di un tratto positivo è normalmente un tratto negativo e dovrebbe essere spostato di conseguenza nello specchio negativo astrale.

*3) Aiuto! Non faccio nessun progresso, cosa posso fare?*

Dunque, sono sicuro che tu sia stanco di sentire questo, ma continua a provare! Qualche volta, avrai bisogno di tornare indietro e interamente modificare il tuo approccio. Osserva ancora l'oggetto che desideri trasformare, assicurati di essere penetrato nella radice del problema, e assicurati che tutte le tecniche per cambiare se stessi che utilizzisi siano adatte esattamente all'oggetto in questione.

Qualche volta, problemi reali e duraturi con questa parte del lavoro derivano dal non avere il grado richiesto di responsabilità. Se questo è il problema, allora lavora per sviluppare il tuo impegno, così come la tua abilità ad assicurarti che il cambiamento desiderato è inevitabile o si è di fatto già verificato.

### **Fisico:**

Gli esercizi dell' "Addestramento del Corpo Fisico" del Livello Due si costruiscono su quelli del Livello Uno. Qui, spostiamo la nostra attenzione dalla normale respirazione polmonare a ciò che Bardon chiama "respirazione dei pori" o respirazione col corpo intero.

La razionalità pseudo-scientifica che sta dietro alla respirazione magica è che le cellule del corpo rigenerano se stesse continuamente. Esse muoiono e sono rimpiazzate con un programma fantastico e prevedibile che varia da un tipo di cellula a un'altra. La nostra nutrizione e il nostro stato mentale determina il benessere delle nuove cellule. Quando si pratica l'inalazione magica di un'idea, quell'idea diventa integrata nella struttura delle nuove cellule e di conseguenza lentamente si trasforma l'intera struttura fisica. Ecco perchè è così importante che l'idea inalata sia in circolazione nell'intero corpo.

La tecnica della respirazione dei pori è abbastanza semplice e richiede soltanto un po' di immaginazione per attuarla. Bardon utilizza l'analogia della spugna-asciutta-immersa-nell'-acqua, ma un'altra buona analogia è quella di centrare la propria attenzione nelle ossa fisiche del corpo e succhiare l'aria da questa prospettiva. In entrambi i metodi descritti, la sensazione dovrebbe essere quella di inalare aria per mezzo dell'intero corpo fisico. Da notare che questo non è qualcosa che è solamente visualizzato, ma piuttosto è qualcosa che dovrebbe essere PERCEPITO dall'intero corpo fisico.

Il primo esercizio della respirazione coi pori riguarda l'inalazione di ciò che Bardon chiama "energia vitale". Sfortunatamente per i nuovi studenti, Bardon dice molto poco riguardo a cosa sia questa energia vitale. Conseguentemente, questa è una domanda posta di frequente, così parlerò dell'energia vitale

nella successiva sezione delle D&R.

Gli esercizi di questa sezione del Livello Due iniziano con la respirazione dei pori dell' energia vitale nell' intero corpo. Ricordarsi di evitare di alterare il ciclo respiratorio durante questi esercizi. Qui, così come gli esercizi del Livello Uno riguardanti l' inalazione di un' idea tramite la normale respirazione polmonare, è la mente che compie il lavoro, non il respiro. Come prima, si possono fare dei respiri vuoti per adattare l' intervallo tra il processo di ideazione e il normale ciclo respiratorio.

Una volta che questa tecnica di respirazione dei pori dell' energia vitale è dominata, l' attenzione dello studente è diretta verso l' immissione di un' idea al principio Akasha. Qui, l' idea è inalata con l' intero corpo nello stesso modo in cui veniva fatto con la respirazione polmonare nel Livello Uno.

Dopo viene la pratica dell' esalazione magica. Questo segue lo stesso principio dell' inalazione magica, ma è focalizzato invece sullo sbarazzare il corpo/psiche di una specifica idea o di uno specifico pensiero (normalmente la controparte negativa dell' idea inalata). E' importante non forzare un cambiamento nel normale ritmo respiratorio -- si facciano alcuni respiri vuoti in base alla necessità. Se si ha padronanza dell' inalazione magica, allora l' esalazione magica dovrebbe essere molto facile da realizzare di conseguenza.

Quando ci si focalizza sullo stesso interesse, l' inalazione magica combinata con l' esalazione magica costituiscono un potente metodo per cambiare se stessi. La sua potenzialità per un impatto positivo sulla salute fisica e psichica del praticante è incalcolabile.

Gli esercizi del Livello Due terminano con la sezione riguardante la disciplina fisica. In modo specifico, riguarda l' asana di lavoro primaria ( o posizione del corpo ) che lo studente userà per il lavoro dell' IIIH. Bardon raccomanda una posizione seduta (alcuni la chiamano la posizione del "Re" o del "Trono"), ma una posizione in ginocchio lavorerà lo stesso bene per molti studenti. In realtà, importa molto poco la posizione che si sceglie, l' importante è che si riesca a stare a lungo in modo confortevole. Per esempio, se si sceglie la posizione del loto e si riesce a fare senza che le proprie gambe cadano addormentate, per la mancanza della circolazione sanguinea, allora si può usare, ma se l' asana del loto addormenta le gambe, allora è meglio scegliere un' altra posizione che non ha questo effetto.

Questo esercizio può (e secondo la mia opinione dovrebbe) essere applicato in QUALSIASI posizione lo studente si trovi nella sua vita. Il punto importante è ottenere l' abilità di essere, in ogni posizione, capaci di mantenere sia la comodità sia una concentrazione ininterrotta.

Come col Livello Uno, è importante, comunque, che lo studente non prosegua al Livello Tre fino a che tutti gli esercizi del Livello Due siano padroneggiati. Se una parte degli esercizi proseguono più velocemente allora occorre impiegare del tempo per incrementare le proprie abilità fino a che si abbia completato il resto dei requisiti del Livello Due.

## **D&R**

### *1) In che modo si respira attraverso i pori?*

Bardon usa l'analogia della spugna asciutta che assorbe l'acqua. E' una buona similitudine, ma preferisco immaginare che respiro dall'interno delle ossa. In questo modo, si aspira l'aria dall'interno del proprio corpo. Non si può davvero descrivere tale sensazione, ma con un po' di pratica ci riuscirete da soli.

## 2) *Cos'è l'energia vitale?*

Ci sono due domande a proposito dell'energia vitale che ricorrono frequentemente: "Che cos'è l'energia vitale ?" e "Come si risente l'energia vitale?" la prima domanda è meno importante della seconda in questa fase dell'apprendimento, ma merita, nonostante tutto, una risposta. L'energia vitale è un'energia specifica che ha una costituzione specifica. Essa è composta di Elementi (Fuoco, Aria, Acqua, Terra e Akasha) e di Fluidi (Elettrico e Magnetico) in una proporzione attinente alla materia viva (animata). Quando un essere vivente è circondato di energia vitale, attinge da essa tanti Elementi e Fluidi quanti ne ha bisogno. Così, per esempio, uno stelo d'erba attingerà una gamma leggermente diversa di Elementi e Fluidi dall'energia vitale che ne prenderà invece un corpo umano.

L'energia vitale è una sostanza astro-mentale -- non è di per sé misurabile con strumenti fisici (anche se molti dei suoi aspetti fisici siano misurabili). Essendo astro-mentale, ha un'affinità naturale per la materia fisica e influisce direttamente la struttura delle cose fisiche.

La proporzione specifica di Elementi e Fluidi che compongono l'energia vitale prevale leggermente dell'Elemento Fuoco e del Fluido Elettrico; essa inoltre manifesta una polarità positiva degli Elementi e dei Fluidi più forte della polarità negativa. Questo le conferisce la qualità di "vitale" riflessa nel suo nome.

Spesso, viene visualizzata come una luminosità leggermente dorata (dovuta alla predominanza dell'Elemento Fuoco e del Fluido Elettrico). Talvolta invece è visualizzata come una luminosità puramente bianca, ma, per esperienza personale, Bardon non parla di quest'ultima energia vitale in questo caso. Questa energia di color bianco limpido (incolore) è anch'essa vitale, ma il suo effetto è più universale e non conviene alla materia vivente e animata. In altri termini, l'energia bianca avrà molto più effetto sulla struttura di oggetti e di materia inerte, ma meno impatto diretto sulla materia vivente rispetto all'energia vitale di color dorato. Dato che nel Secondo Livello la nostra attenzione riguarda il nostro corpo fisico, raccomando vivamente di lavorare con l'energia vitale di color dorato.

## 3) *Come si risente l'energia vitale?*

Per la seconda e più importante domanda su come risentire l'energia vitale nel proprio corpo, la principale indicazione si trova nel nome dato a tale energia. Essa si risente come vitale, stimolante e energetica in tutto il corpo umano. In questo lavoro del Secondo Livello, lo studente dovrebbe sentire questo stimolo attraverso tutto il sistema nervoso dell' intero corpo. Non si può dire molto di più sull'argomento; lo studente, con la pratica degli esercizi, deve trovare da solo la connessione a tale energia. Grazie a questi indizi e questi consigli non dovrete aver problemi a tale proposito.

## Livello Tre

Il terzo livello si apre con un commento sui "Quattro Pilastri del Tempio" – Conoscenza, Volontà, Coraggio, Silenzio. L'interpretazione data a questi termini è spesso errata o imprecisa, quindi aggiungerò qualche mio commento.

Conoscenza: non si intende qui imbottire la mente con una moltitudine di concetti e fatti, dato che ciò, da solo, non aiuta affatto la progressione magica dello studente. Il tipo di conoscenza importante per l'apprendista è piuttosto quella acquisita con studio e pratica congiunti. Come ogni studente serio d'Alchimia vi dirà, l'apprendimento, da solo, non farà di voi un Alchimista. La vera Conoscenza si

sviluppa solo trasportando nella pratica quello che lo studio ha insegnato. Ciò conduce alla Comprensione e, eventualmente, alla Saggezza.

Volontà: non si tratta qui solo del potere che ha la volontà magica nel superare ogni ostacolo, ma anche la facoltà di nutrire l'assoluta certezza che tutto ciò che si vuole già esiste. Facoltà ancora più importante quando si tratterà di utilizzare l'affermazione e l'immaginazione plastica. La volontà aumenta con la pratica – è qualcosa che si può sviluppare. Con una forte volontà, molte porte rimaste chiuse all'uomo comune si aprono dinanzi al mago. Ma la volontà del mago non dovrebbe mai essere utilizzata in modo violento per aprirsi in maniera inconsiderata il cammino attraverso un ostacolo. La sua volontà dovrebbe, invece, essere come la forza dell'acqua che cola – penetrare e contornare gli ostacoli invece di distruggerli senza pietà.

Coraggio: ci si riferisce ad una volontà inflessibile di resistere a tutti gli ostacoli e di accettare tutte le sfide alle quali un mago si trova confrontato. Alla base del coraggio vi è l'abilità di controllare le nostre paure e superarne i limiti. Ciò non significa che dobbiamo ignorare la paura, perché essa costituisce un elemento importante e naturale del nostro istinto di conservazione. Piuttosto, quando la paura si presenta, bisogna considerarla come una preziosa informazione ma, secondo il caso, metterla subito da parte. Tranne quando la vita è davvero minacciata, il mago non permette che la paura sia una barriera ai suoi progressi. Per il neofita, questo aspetto del coraggio entra in gioco quando intraprende il lavoro di introspezione e di trasformazione dell'essere. Spesso troverà aspetti in lui che richiederanno coraggio per affrontarli e superarli. Un modo per migliorare il proprio coraggio con la meditazione è di valutare le conseguenze esatte che una situazione che ci riempie di timore potrebbe presentare. Tranne in caso di morte o smembramento, le conseguenze di molte situazioni si avverano minori del temuto, spesso amplificate dalla paura stessa, e assumono, quindi, grandezze sproporzionate. Ci sono altri modi di migliorare il proprio coraggio. Per quanto mi riguarda, per esempio, ho una paura innata dell'altitudine, quindi ho scelto, per un breve periodo di tempo, di lavorare come lavavetri. Per far ciò, ha avuto bisogno di salire su scale molto alte, e, con molta prudenza, sono stato in grado di vincere la mia paura. Il timore innato mi è rimasto, ma ora so che questa paura superava di gran lunga il reale pericolo e non mi impedisce più di valutare i miei limiti.

Silenzio: Si tratta del pilastro meno compreso dei quattro. Alcuni interpretano questa affermazione come un'interdizione assoluta del parlare di magia o delle nostre esperienze, ma non è corretto. Se così fosse, allora perché Bardon avrebbe scritto ed insegnato sull'argomento come l'ha fatto? Questa necessità del silenzio si differenzia in due preoccupazioni distinte: l'ego personale ed il carattere sacro dell'esperienza magica. La parte dell'ego umana che aspira alla stima altrui deve essere eliminata da ogni studente in magia. In questo caso, il silenzio sulla natura e la portata dei nostri esperimenti e attitudini magiche si avvera molto utile. Se ci lasciamo andare all'ostentazione di una certa onnipotenza, alimentiamo questa porzione dell'ego e ci discostiamo da mete più elevate. Mantenendo il silenzio su questi dettagli eviteremo di gonfiare il nostro ego e faciliteremo il compito di combatterlo. Inoltre, gli esperimenti in magia sono di natura molto intima e personale. Diventa facile profanare l'intimità di tali esperienze se ne discutiamo nei minimi particolari con altri. Queste trasgressioni possono rivelarsi nocive per lo studente, diminuendo così l'importanza di tali esperimenti. Per quanto mi riguarda, non ho alcun problema nel discutere i rudimenti della magia, ma non rivelo mai i dettagli intimi dei miei esperimenti. Questo riserbo si è già rivelato proficuo al mio progresso e vi raccomando di far prova di una prudenza simile. Tale forma di silenzio forma una potente carica di intimità nei vostri esperimenti che non si può raggiungere in alcun altro modo.

## **Mentale:**

Gli esercizi del terzo livello permettono allo studente di fare un passo in più nell'arte della visualizzazione creativa. Questa visualizzazione creativa descritta da Bardón è unica, nel senso che lo studente se ne appropria man mano la tecnica e mantiene il controllo assoluto su ciò che visualizza.

Tale tecnica è importante per il progresso magico dello studente per diverse ragioni. Rinforza la volontà e la concentrazione, affina i sensi fisici insieme ai loro corollari astrali e mentali e prepara lo studente ai lavori magici di proiezione astrale e mentale seguenti.

Anche se la visualizzazione creativa a questo stadio è solo un processo mentale, condurrà, combinata con gli altri esercizi, a vere e proprie esperienze astrali. La distinzione fra una proiezione mentale che comporta sensazioni quasi fisiche e una vera proiezione astrale (che anche comporta sensazioni quasi fisiche) è minima, ma è qui l'astuzia. Dato che tale distinzione è così minima, la maestria della proiezione mentale multi-sensoriale conduce con molta naturalezza lo studente all'arte della proiezione astrale.

La differenza principale consiste nel fatto che, durante una proiezione astrale, la sfera visitata non dipende dalla proiezione mentale del mago, ma ha una propria esistenza (lo stesso si potrebbe dire di un vero viaggio mentale tranne che durante un viaggio mentale non si risente alcuna sensazione fisica).

Un'altra differenza importante è che in una vera proiezione astrale il mago deve separare coscientemente il corpo astro-mentale da quello fisico, cosa che non avviene in una proiezione mentale.

Un altro aspetto di questi esercizi che merita attenzione è che attraverso la pratica della visualizzazione creatrice, lo studente impara a creare efficacemente un'immagine attraverso cui possa viaggiare astralmente. Una visualizzazione creativa, minuziosamente concepita, stabilisce effettivamente un legame con la sua controparte astrale. E', per esempio, il segreto che si nasconde dietro la proiezione di un simbolo occulto nell'astrale – il simbolo è proiettato mediante un'intensa visualizzazione creativa che connette tale proiezione alla controparte astrale del simbolo e lo rende accessibile all'esplorazione del corpo astro-mentale del mago.

Alla luce di quanto esposto, spero che lo studente comprenda l'importanza di questi esercizi. In effetti, ogni esercizio che ritroviamo nell'IIIH è d'importanza primordiale per uno sviluppo magico costante e equilibrato; nessun esercizio, quindi, dovrebbe essere sottovalutato.

Se lo studente ha acquisito una pratica sufficiente con gli esercizi di concentrazione su un senso del Secondo Livello, utilizzare due o più sensi alla volta non dovrebbe presentare per lui alcuna difficoltà nel Terzo Livello. Questi esercizi sono presentati in una sequenza ben specifica da seguire alla lettera.

Il primo implica la proiezione esterna di una scena. Bardón usa l'esempio di un pendolo dove si combinano la visualizzazione dell'orologio e il movimento del bilanciere con il suono del tic-tac. Tale proiezione dovrebbe rimanere sospesa dinanzi ai vostri occhi. Seguono le visualizzazioni di un ruscello, di un campo di grano, ecc., ma c'è da notare che si tratta di scene che devono rimanere separate dallo studente – non sono scene di cui circondarsi e ritrovarsi al centro.

Questo primo esercizio assomiglia molto a quelli del Secondo Livello, con la sola differenza che si usano, in quest'ultimo caso, più sensi contemporaneamente. Si consiglia di eseguirlo con gli occhi aperti. Lo scopo ricercato è quello di imparare a combinare più sensi.

Non passate all'esercizio seguente prima di essere del tutto pratici del precedente. Lavorate stavolta con gli occhi chiusi con una scena familiare di cui vi cironderete, diversamente da una proiezione separata da voi e sospesa nell'aria davanti ai vostri occhi come nel caso dell'esercizio precedente. All'inizio, create questa scena in modo esclusivamente visuale – lo scopo è di abituarsi ad entrare in una scena.

Dopo aver mantenuto la visualizzazione per cinque minuti, create una scena e aggiungetevi il suono, in seguito aggiungete una sensazione, ecc. Dovete partecipare interamente all'esperienza – percepite ogni particolare, udite ogni suono, risentite ogni sensazione. Potrete anche aggiungere l'odorato e il gusto se lo ritenete opportuno.

Quando avrete raggiunto una buona pratica con gli occhi chiusi, procedete all'esperimento con gli occhi aperti. L'obiettivo si potrà considerare raggiunto quando otterrete lo stesso grado di implicazione nella scena che ottenete con gli occhi chiusi.

Segue un esercizio in cui dovrete circondarvi di un paesaggio che non vi è familiare. Lavorate come in precedenza, con più sensi possibile. Cominciate con gli occhi chiusi, poi, quando considerate di aver raggiunto un'abilità sufficiente, passate al lavoro con gli occhi aperti. Lavorare con una scena non familiare richiede un grado più elevato di immaginazione ed è questo lo scopo di tale variazione.

Ci volgiamo, in seguito, verso la visualizzazione multi-sensoriale di animali. Cominciate con la visualizzazione di animali statici e impadronitevi della percezione con gli occhi chiusi, poi aperti. (Nota: si tratta qui di una proiezione, non di una scena in cui siete presenti).

Mettete ora questi animali in movimento, prima con gli occhi chiusi, poi aperti. Cominciate con animali che vi sono familiari prima di passare ad altri che non lo sono.

L'ultimo esercizio di questa sezione riguarda la visualizzazione di esseri umani. Cominciate con persone familiari e proiettate la loro immagine senza suono, senza odori o movimento, prima con gli occhi chiusi, poi aperti. Continuate in seguito lo stesso esercizio con persone sconosciute.

Quando la pratica di tale visualizzazione con un solo senso è ben stabilita, passate alla proiezione di persone familiari aggiungendovi la parola e il movimento. Impiegate più sensi che potete, lavorando, ancora una volta, con gli occhi chiusi, poi aperti. Ripetete, per finire, lo stesso esercizio con persone sconosciute.

Qui si chiude la formazione magica del corpo mentale del Terzo Livello. Alla fine di questi esercizi la vostra attitudine alla visualizzazione creativa dovrebbe essere più che affinata. Dovreste essere ora in grado di situarvi in ogni scena voluta, per il tempo che volete, popolandola di ogni persona o animale che volete e utilizzando tutti i sensi che volete.

## **D&R**

*1) Quale grado di realismo dovrebbero avere le mie visualizzazioni multi-sensoriali?*

Dovrebbero essere tanto reali che, alla fine, tentando di afferrare qualcosa, dovrete essere sorpresi di non incontrare alcuna sostanza fisica. La qualità dei dettagli dovrebbe essere di una tale esattezza da non distinguere la differenza con l'oggetto reale.

2) *Perché lavorare prima con gli occhi chiusi e poi con gli occhi aperti?*

Perché entrambe le facoltà rappresentano preziose attitudini pratiche per il mago. Cominciamo con gli occhi chiusi perché è generalmente il modo più facile d'imparare l'esercizio alla base. Una volta impraticati bene con gli occhi chiusi, diventa allora relativamente facile estendere la pratica con gli occhi aperti. Dovremmo raggiungere, sia con gli occhi aperti che chiusi, la stessa qualità di visualizzazione multi-sensoriale

3) *Qual è la differenza fra una visualizzazione sospesa nell'aria dinanzi a me ed una in cui entrare?*

Anche qui si tratta di due diverse attitudini molto utili per il mago. Un esempio del tipo di visualizzazione "dinanzi agli occhi" è immaginare un pendolo sospeso al muro. In questo caso ci sono poche implicazioni dirette con la visualizzazione.

Un esempio, invece, di visualizzazione multi-sensoriale "circondante" potrebbe essere immaginare una stanza intera intorno a voi. In questo caso, si stabilisce una relazione intima con la scena e potete usare simultaneamente i cinque sensi.

Gli esercizi cominciano con il tipo di visualizzazione "dinanzi agli occhi" perché è il modo più semplice d'imparare la tecnica di base e rende la transizione verso il tipo multi-sensoriale "circondante" più facile.

**Astrale:**

Prima di incominciare questi esercizi di "Formazione magica del corpo astrale" del Terzo Livello, l'allievo DEVE (!) aver già raggiunto un equilibrio rudimentale degli Elementi nella sua personalità. Al fine di evitare qualsiasi effetto nefasto sulla psiche e sul fisico, lo studente deve assolutamente assicurarsi di non avere eccessi negativi di un Elemento nella sua personalità. Tutti i fattori più sgradevoli dello specchio negativo devono essere stati trattati e eliminati.

Questa raccomandazione deve essere presa molto sul serio. Non importa quanto siate impazienti di progredire; non cominciate, in nessun caso, questi esercizi finché non avrete stabilito un equilibrio rudimentale. Se, per esempio, avete ancora forti aspetti negativi dell'Elemento Fuoco che influenzano la vostra personalità, lavorare come lo prevede questa sezione con tale Elemento, non farà altro che aggravare questo squilibrio e causarvi, a lungo termine, gravi problemi. Se invece avete già trasformato i vostri aspetti negativi predominanti, il lavoro con gli Elementi vi aiuterà a fortificare gli aspetti positivi della vostra personalità e produrrà solo felicità.

Come citato da Bardon, questo lavoro con gli Elementi è l'arcano più importante della magia.. E' la radice di ogni vera attitudine magica, e merita la massima attenzione dello studente.

Il sistema che Bardon ha tracciato a grandi linee nell'IIIH si differenzia da tutti gli altri sistemi in quanto insegna agli studenti a produrre effetti magici mediante la manipolazione diretta dell'Elemento.. Gli studenti dell'IIIH non cominciano la loro formazione rimettendosi ad altre creature per produrre tali effetti (per es. le Creature degli Elementi, i rituali caricati da altri, ecc.). Con l'IIIH questo rappresenta un lavoro più tardivo, consigliato solo quando lo studente avrà raggiunto da solo la padronanza degli Elementi tramite la manipolazione diretta ottenuta con la pratica. E' questo che, secondo Bardon, differenzia il mago dallo stregone.

Questi esercizi di formazione magica della psiche combinano le tecniche già acquisite di visualizzazione, di ideazione e di respirazione cutanea cosciente. In termini semplici, lo studente visualizza il suo corpo completamente circondato da una sfera infinita dell'Elemento con cui lavora (es. rossa per il Fuoco), carica poi la visualizzazione dell'ideazione dell'Elemento (es. calore e forza di espansione per il Fuoco), poi assorbe questa visualizzazione così caricata inalandola attraverso l'intero corpo.

Bardon suggerisce di cominciare con sette inspirazioni, poi di aumentare con il tempo fino a raggiungerne una trentina, e consiglio di seguire le sue istruzioni. E' importante avanzare lentamente, per permettere al corpo di abituarsi alla carica Elementare ed evitare quindi ogni effetto negativo.

Bardon suggerisce un colore particolare per ogni Elemento, per favorirne la visualizzazione: rosso per il Fuoco, azzurro per l'Aria, verde-blu per l'Acqua, giallo, grigio o nero per la Terra. Non è necessario aderire alla lettera a tali corrispondenze. Personalmente, uso i seguenti colori: rosso per il Fuoco, giallo per l'Aria, blu cyan per l'Acqua, marrone, grigio scuro o nero per la Terra. Si tratta di corrispondenze con cui lavoravo già prima di incontrare l'IIH e sono quelle con cui mi trovo meglio. Se siete, quindi, già abituati ad utilizzare una serie di colori diversi da quelli proposti da Bardon, potete continuare ad usarli, se preferite.

Il più importante, in questi esercizi, è la sensazione che l'Elemento evoca in voi. Dovete risentire il calore e l'espansività del Fuoco, ecc. Deve diventare una vera sensazione fisica.

(Nota: Bardon parla qui e anche in diversi altri punti, di ciò che si può compiere con gli Elementi. E' importante comprendere che si tratta solo di esempi di cosa sia realizzabile dopo anni di applicazione, e non si tratta affatto di requisiti richiesti.. Sono pratiche estreme sconsigliate allo studente in quanto lo distolgono dall'obiettivo, più importante, di una progressione magica equilibrata).

Gli esercizi in sé sono molto semplici. Cominciate con una visualizzazione, caricatela poi dell'ideazione appropriata. Inspirate l'Elemento tramite il corpo intero con la pratica ormai familiare della respirazione cutanea. Anche in questo caso, evitate di alterare il ritmo normale della respirazione – se ce n'è bisogno, prendete delle inspirazioni vuote. Cominciate con sette inspirazioni e aumentate di una ad ogni esercizio fino a raggiungerne trenta. Dopo aver inspirato la quantità dell'Elemento desiderata, prendete un po' di tempo per sentire le proprietà dell'Elemento e diffonderle in maniera uniforme in tutto il corpo.

Terminata questa fase di inalazione e contemplazione, espirate magicamente (con la respirazione cutanea del corpo intero) la stessa quantità di Elemento che avete assorbito. L'idea è di eliminare ogni eccesso dell'Elemento accumulato. Utilizzate lo stesso numero di espirazioni quante erano le inspirazioni, e assicuratevi di espirare la stessa quantità dell'Elemento che avete inspirato.

Questo è molto importante; non è bene, infatti, andarsene in giro con un sovraccarico dell'Elemento per un periodo di tempo prolungato dopo l'esercizio. Nello stesso modo, non è consigliato eccedere nell'altro senso, cioè ridurre la quantità normale di un Elemento nel vostro corpo. In altri termini, non espirate né più né meno che la quantità che avete inspirato.

Assimilate l'esercizio con gli occhi chiusi, poi aperti. Non trascurate mai questo modo di lavorare con gli occhi chiusi, poi aperti, questa diventerà un'abitudine importante un po' più tardi nel corso della formazione, quando trasporterete queste tecniche alla pratica quotidiana.

Una volta impraticati dell'inspirazione e dell'espiazione dell'Elemento Fuoco e aumentata la capacità fino a trenta inalazioni, passate all'Elemento Aria. Non lavorate con il Fuoco una volta per passare all'Aria il seguente, ecc. Impadronitevi di un Elemento alla volta e lavorate nell'ordine che Bardon raccomanda. E' importante seguire la sequenza come viene indicata, e si consiglia allo studente di attenersi scrupolosamente.

La formazione magica della psiche sarà completa per il Terzo Livello quando sarete in misura di assorbire ne vostro corpo ognuno dei quattro elementi con una facilità equivalente, sia con gli occhi chiusi che aperti.

## **D&R**

*1) Il modo di ispirare un elemento è diverso da quello dell'energia vitale?*

La tecnica è praticamente la stessa – circondarsi di un universo dell'Elemento/energia per poi l'inspirare. La differenza principale consiste nel fatto che l'Elemento richiede più ideazione dell'energia vitale. Ogni elemento si risente diversamente e la loro evocazione è meno facilmente percettibile dell'energia vitale. In generale, gli Elementi richiedono più concentrazione e dovete passare più tempo per fissare le idee associate ad Essi.

*2) Le direttive suggeriscono di aumentare lentamente il numero di ispirazioni. Questo vuol dire che sto accumulando gli Elementi in modo dinamico? In cosa questo esercizio si differenzia da quello del Livello Quattro?*

Negli esercizi di respirazione degli Elementi del Terzo Livello, esiste un determinato livello di accumulazione che si traduce in un dinamismo (radiazione), ma non c'è una vera "condensazione" degli Elementi. La condensazione degli Elementi è riservata agli esercizi del Quarto Livello. Riprenderemo più tardi tale distinzione.

*3) Con quale grado di chiarezza devo risentire ogni Elemento? Devo davvero sentire un aumento della temperatura con l'Elemento Fuoco?*

La percezione di ogni Elemento dovrebbe essere limpida come il cristallo. Non è necessario, in effetti, prendere un termometro per misurare la vostra temperatura corporea, ma dovrete effettivamente progredire fino al punto di sentire un aumento della temperatura generale del vostro corpo. Dovreste, nello stesso modo, sentire gli attributi di ogni Elemento come se si trattasse di sensazioni fisiche. Con l'Acqua dovrete sentire il vostro corpo raffreddarsi, con l'Aria alleggerirsi e con la Terra appesantirsi.

*4) Qual è il significato dei colori e delle sensazioni associate ad ogni Elemento?*

In primo luogo tali fattori vi aiutano a mettervi in contatto con l'Elemento stesso. In secondo luogo, l'elaborazione dell'immagine (colore e forma) e della sensazione associata a qualcosa costituisce una parte importante della pratica futura. Alla fine, imparerete ad elaborare non solo l'immagine e la sensazione, ma anche la tonalità musicale e il significato di ogni forza che vorrete proiettare magicamente. Più avanti nell'IIIH e nel KTQ Bardon parla di una "concentrazione a tre sensi" e di un'"azione quadripolare" basata sulla corrispondenza Elementare. Tali esercizi del Terzo Livello pongono le basi di queste future attitudini magiche.

## **Fisico:**

Nel Terzo Livello gli esercizi di formazione magica del corpo fisico spingono un po' più in là la pratica della respirazione cutanea. La prima tappa di tale sviluppo è la respirazione dell'energia vitale di ogni parte del corpo. Ci sono due importanti motivi per effettuare tale pratica. La prima, come sottolinea Bardon, è che tale pratica vi apporterà un certo grado di controllo su ogni parte del vostro corpo. La seconda, che Bardon non menziona, è che tale pratica insegna allo studente la manipolazione del proprio corpo mentale.

Come già citato nella sezione "Teoria", il corpo mentale è molto flessibile, può assumere ogni forma desiderata e trasportarsi in ogni luogo. La forma del corpo mentale è determinata da ciò che incorpora la sua consapevolezza. Così, nell'esercizio seguente, quando fate passare la vostra concentrazione ad una parte specifica del vostro corpo, alterate effettivamente la forma e la localizzazione del vostro corpo mentale, fino ad assumere la forma e il luogo dell'organo con cui lavorate. Tale pratica preliminare sviluppa un'attitudine che diventerà importante negli stadi seguenti e che coinvolgeranno la pratica della proiezione della coscienza negli oggetti e negli esseri, così come la pratica del viaggio mentale.

Se non conoscete esattamente la posizione dei diversi organi del vostro corpo, vi consiglio di procurarvi un libro che fornisca un riferimento visivo della loro ubicazione. Studiate tali informazioni prima di intraprendere gli esercizi.

Il primo esercizio implica l'inspirazione e l'espiazione dell'energia vitale attraverso ogni parte e organo del corpo. Non si tratta di una "accumulazione" dell'energia vitale – ogni inspirazione è seguita dall'espiazione di questa energia. Bardon suggerisce sette respiri (ispirazione e espiazione). L'idea è di imparare a respirare attraverso ogni organo – l'accumulazione dell'energia vitale in tale organo verrà più tardi.

E' prudente, come suggerisce Bardon, cominciare dai piedi e lavorare risalendo lentamente verso la testa. Per quanto riguarda gli organi e le parti del corpo che vanno a coppia (es. piedi, mani, braccia, orecchie, occhi, polmoni, reni, ecc.) si consiglia di respirare prima da un lato, poi dall'altro, poi dai due contemporaneamente.

Credo che, per questo esercizio, sia meglio sdraiarsi, ma, se preferite, potete usare l'asana di vostra scelta. Raggiungete una sensazione di perfetto rilassamento. Trasportando la vostra coscienza in un organo o una parte del corpo, stabilite una connessione sensoriale molto chiara con quest'ultimo. Per esempio, quando portate la vostra attenzione sul piede destro, dovete sentire ogni dito ed ogni punto sia in superficie che all'interno del vostro piede. Solo a questo momento cominciate la respirazione cutanea. Questa si realizza partendo dall'interno dell'organo dove la vostra coscienza dovrà essere ben piantata.

Mentre con un piede o con una mano questo sarà relativamente facile, diventa invece più difficile con gli organi interni, dato che la connessione sensoriale è generalmente meno sviluppata con questi. Lo studio delle tavole anatomiche sarà quindi molto utile a tale riguardo.

Questo primo esercizio sarà completo quando sarete in misura d'inspirare e espirare l'energia vitale attraverso ogni organo e parte del vostro corpo.

L'esercizio seguente implica "l'accumulazione" dell'energia vitale in tutto il corpo. L'accumulazione si differenzia dalla semplice respirazione dell'esercizio precedente. Qui, invece di inspirare ed espirare ogni soffio di energia vitale, si assorbe piuttosto questa con più inspirazioni successive e la si ritiene.

Bardon suggerisce di cominciare con sette inalazioni (aumentando ogni giorno di una fino a raggiungerne trenta). Ad ogni inspirazione l'energia vitale è trattenuta in modo che l'espiazione sia costituita solo da aria. Ciò forma, con l'energia vitale, un'accumulazione radiosa e dinamica.

Raggiunto il numero di ispirazioni desiderato, prendete qualche momento (ricordate di mantenere un ritmo normale di respirazione con, eventualmente, respiri vuoti) per sentire la propagazione e la natura dell'energia vitale accumulata. Quando sarete pronti, cominciate ad espirare l'energia vitale (ogni ispirazione sarà quindi costituita solo da aria). Come nel caso dell'accumulo dell'Elemento, dovete assicurarvi di aver espirato la stessa quantità di energia vitale assorbita.

Questo esercizio è completo quando sarete in grado di accumulare, nel vostro corpo, una carica dinamica di trenta ispirazioni di energia vitale e di espirare in seguito la stessa quantità di tale energia.

L'esercizio seguente non dovrebbe essere intrapreso finché non avrete padronanza assoluta del precedente. Si introduce qui il concetto di scarica esplosiva o di rilascio spontaneo nell'Universo di tutta l'energia vitale accumulata. L'espiazione magica è messa da parte per introdurre un metodo molto più rapido per scaricare l'accumulazione. Ma tale pratica richiede l'acquisizione di un determinato grado di resistenza, perché questa tecnica potrebbe rivelarsi nociva per un corpo non abituato a lavorare con il dinamismo che provoca un'accumulazione di energia vitale.

Accumulate prima l'energia vitale mediante la respirazione cutanea dell'intero corpo. Quando sarete pronti a rilasciare l'energia, fatelo di un solo colpo. Sarà utile associare tale espulsione ad una sola espiazione, ma se tale espiazione risulta insufficiente, assicuratevi di espirare tutta l'energia vitale che potrebbe rimanere. Con la pratica, riuscirete a liberare tutta l'accumulazione in una sola e completa esplosione.

L'ultimo esercizio di questa sezione consiste nell'imparare ad accumulare e rilasciare l'energia vitale partendo da ogni organo o parte del corpo (Nota: si raccomanda di non accumulare energia vitale all'interno del cervello e del cuore – soprattutto se soffrite di problemi cardiaci. La semplice respirazione dell'energia vitale per questi due organi è molto benefica, ma accumulare tale energia non è né benefico, né necessario. Questo è dovuto alla natura elettrica della loro funzione).

Cominciate con l'accumulazione di sette inalazioni di energia vitale nell'organo o la parte del corpo con la quale state lavorando (aumentate di un'inspirazione ad ogni esercizio) seguito dallo stesso numero di espiazioni. Quando sarete capaci di eseguire l'esercizio con ogni parte del corpo, passate al rilascio esplosivo dell'energia vitale accumulata. La tecnica è la stessa usata per tutto il corpo, ma dovrete fare ancora più attenzione a non abusare dei vostri organi individuali. Lavorate prima con la "scarica esplosiva" di piccole quantità accumulate e, man mano che la vostra plasticità migliora, proseguite con accumulazioni più grandi e più dinamiche.

## **D&R**

*Bardon sembra utilizzare il termine "accumulazione" per indicare due cose ben diverse. E' possibile chiarire?*

Esistono, in effetti, tre tipi di accumulazioni nell'IIH. La prima e più semplice è quella che chiamiamo "accumulazione passiva". Questa si produce quando ispirate e espirate un Elemento, un'energia o un Fluido. Tale accumulazione non crea in voi un aumento di ciò che ispirate – non fate altro, per così dire, che bagnarvi nella sostanza.

Il secondo tipo è quella che chiamiamo "un'accumulazione dinamica". Qui prendete più inspirazioni della sostanza, trattenendola all'interno del vostro corpo. Questo si traduce in una sensazione di irradiazione provocata da un certo grado di pressione esercitata dall'Elemento, dall'energia o dal Fluido accumulato.

Il terzo tipo di accumulazione si chiama "condensazione". In questo caso inalate più respiri e costruite un'accumulazione dinamica. In seguito, condensate tale accumulazione in uno spazio più ridotto. Una condensazione può anche essere effettuata accumulando L'Elemento, l'energia o il Fluido in un oggetto o una parte del corpo direttamente ad un grado che supera la semplice accumulazione dinamica. In certi casi, la differenza fra la condensazione e accumulazione dinamica è leggera, ma con la pratica, sarete in grado di distinguerle.. Il lavoro di condensazione comincia al Quarto Livello. Per i bisogni del Terzo Livello, preoccupatevi solo dell'accumulazione dinamica.

*2) In che modo dovrei sentire il mio pancreas, ecc.*

Non sarà molto difficile se vi sarete ben esercitati con la disciplina mentale dei Livelli precedenti. Il modo migliore è di procurarvi delle tavole anatomiche degli organi interni; poi, con l'aiuto di tali riferimenti, fate del vostro meglio per localizzare la sede di ogni organo. Continuate a cercare ogni organo fino a poter davvero sentirlo.

La base di tale tecnica è il "trasferimento della consapevolezza" descritto in modo più dettagliato nel Quarto Livello. Il lavoro del Terzo Livello serve come introduzione agli aspetti più complessi di trasferimento della coscienza.

In termini più semplici, ciò che dovete fare è concentrare tutta la vostra attenzione sul luogo specifico dell'organo interno o della parte del corpo. La vostra consapevolezza è il vostro corpo mentale; in termini più tecnici, state condensando il vostro corpo mentale nell'organo o la parte del corpo scelto. La perseveranza darà i suoi frutti!

*3) Con quale grado di chiarezza devo sentire ogni organo ed ogni parte del corpo?*

Alla fine del Terzo Livello dovrete esser capaci di sentire ogni organo ed ogni parte del vostro corpo con immensa chiarezza. Dato che ogni organo è diverso, ognuno sarà sentito in modo leggermente diverso – alcuni molto intimamente, altri meno. Non posso dirvi esattamente quello che sentirete con ogni organo, sta a voi decidere se il grado di sensazione sarà sufficiente.

Dato che spostate il vostro corpo mentale in una parte del vostro corpo, sarà relativamente facile per voi connettere la vostra consapevolezza alla matrice astrale di tale organo o parte del corpo e di percepirne la sensazione. Per tale motivo le lezioni di trasferimento di consapevolezza cominciano con il vostro proprio corpo per progredire POI, al Quarto Livello, verso il trasferimento della consapevolezza in oggetti e in altri esseri. Pratici di tale tecnica nel vostro corpo, sarà allora più facile eseguire lo stesso tipo di proiezione verso l'esterno in un corpo estraneo.

*4) Perché si raccomanda di non accumulare dinamicamente o condensare l'energia vitale nel cuore e nel cervello?*

La natura elettrica dell'energia vitale è tale che essa interferisce con il funzionamento elettrico del cuore e del cervello. Sarebbe quindi imprudente accumulare un'energia o un Elemento all'interno di essi. Un'accumulazione passiva o un bagno di tali organi è inoffensivo in quanto non c'è un vero aumento

dell'energia o dell'Elemento. Nello stesso modo, non c'è pericolo nell'accumulare una carica dinamica nell'intera testa o nell'intero torace, dato che non si tratta qui di un'accumulazione nel solo cervello o cuore o, in altri termini, l'accumulazione è estesa in tutta la regione e non centrata unicamente sugli organi in questione.

### **Addendum al Terzo Livello**

Alla fine del Terzo Livello, Bardon introduce l'uso magico delle facoltà acquisite con gli esercizi fin qui svolti. Si tratta di un punto molto importante nello sviluppo di un mago e che merita serie considerazioni prima di lanciarsi in tali attività.

Il punto più importante per la progressione futura del mago, è la morale personale o il codice di etica a cui aderire. Come segnala Bardon, "ciò che si semina, si raccoglie". Il mago che desidera perfezionarsi costantemente deve seminare solo bontà e compassione – tutto il resto ritarderà la crescita del mago e ne limiterà severamente la sua progressione. Si tratta di una legge inviolabile della Natura, un sistema di protezione degli Alti Misteri.

Nascosta nelle parole di Bardon sull'uso delle nostre facoltà magiche, si trova una preziosa tecnica che non dovrebbe essere ignorata dallo studente. Si tratta della tecnica che permette di attingere l'energia vitale direttamente dall'Universo e di caricarla in qualsiasi oggetto, persona o spazio, senza farla transitare attraverso il proprio corpo. E' questo il metodo migliore per il lavoro di guarigione, dato che evita ogni impatto negativo sul mago (infatti, facendo passare l'energia vitale attraverso il nostro corpo, stabiliamo un'impalpabile connessione con la malattia del paziente).

Lo studente dovrebbe ora essere in grado di formulare, da solo, il suo ritmo di esercizi per sviluppare tale facoltà di attingere direttamente dall'universo l'energia vitale e di caricarla in un recipiente (oggetto, persona, ecc.). Vi prego, non trascurate questa pratica, i vostri sforzi saranno largamente ricompensati.

Leggete minuziosamente questa sezione e immaginate come utilizzare, a modo vostro, le facoltà magiche su cui avete tanto lavorato. Le possibilità che si offrono a voi sono praticamente illimitate e usando le vostre capacità non faranno altro che aumentare. Siate creativi e inventivi e ricordatevi SEMPRE di aderire al vostro codice morale.

### **D&R**

*1) Per impregnare un luogo o caricare un oggetto, devo utilizzare questa stessa energia vitale di color dorato che ho usato nel Secondo Livello?*

Dipende dal fine dell'impregnazione e dal tipo di oggetto da impregnare. Se l'intento è quello di agire sulla salute di un essere vivente, usate l'energia vitale di color dorato. Se l'impregnazione ha per scopo di trasferire un'idea specifica, dovete allora contare solo sul principio dell'Akasha dell'energia vitale, ed in questo caso poco importa il tipo che adoperate. Se impregnate un oggetto inanimato, come una sfera di cristallo, il tipo di energia dipenderà dalle vostre intenzioni – se il vostro obiettivo è quello di agire su altri oggetti inanimati, usate l'energia di un bianco immacolato, ma se si tratta di agire sulla materia viva, usate allora l'energia di color dorato. Tutto ciò può sembrare confuso, ma vedrete che con la pratica tutto si chiarirà da solo.

2) *Tutte queste cose (impregnazione di luoghi, ecc.) sono molto interessanti, ma devo davvero praticarle?*

No, non DOVETE, ma fareste bene, almeno, di familiarizzarvi con tali tecniche. La decisione su come usare le vostre facoltà spetta solo a voi; nondimeno, sono tecniche valide di cui avrete bisogno per inoltrarvi nei livelli seguenti. Una volta assimilate, non ha molta importanza se decidete di usarle regolarmente nella vostra pratica o meno – solo importa, a questo livello, riuscire ad impadronirsene.

## Livello Quattro

### **Mentale:**

Con gli esercizi del Livello precedente avete imparato ad immaginare qualunque oggetto, entità o luogo e a concentrare con facilità il vostro corpo mentale (consapevolezza cosciente) in qualsiasi parte del vostro corpo fisico. Con il Quarto Livello imparerete a trasferire il vostro corpo mentale in qualunque oggetto o entità di vostra scelta.

Si tratta di una fase molto delicata dell'intero tirocinio magico e la stretta aderenza al vostro codice etico personale influenzerà direttamente il grado di successo raggiunto. Se il vostro scopo è di imporre la vostra volontà agli altri, potete esseri sicuri del fallimento di questi esercizi. Se invece siete unicamente motivati dal desiderio di acquisire una migliore comprensione degli altri, raggiungerete il successo.

La proiezione della vostra consapevolezza in un oggetto o entità vi darà una profonda compassione provocata dai limiti e dalle sofferenze altrui. La vostra comprensione dei regni minerale, animale e umano si raggiungerà a un tale livello che nessun'altra esperienza vi permetterà di raggiungere.

Ci sono quattro tipi o livelli di trasferimento di consapevolezza. [In un articolo precedente sul Forum di discussione avevo definito tre tipi di trasferimento, ma credo che i quattro tipi seguenti spiegheranno meglio il punto]. Il primo livello è quello dove sperimentate i limiti fisici e le dimensioni dell'oggetto o entità. Non c'è nessuna connessione con le sensazioni, emozioni o pensieri dell'oggetto o entità e la vostra esperienza si limita alle vostre proprie sensazioni, sentimenti e pensieri associati all'oggetto della vostra proiezione. Si tratta del tipo di trasferimento più elementare e superficiale.

Con il secondo tipo, risentite le sensazioni esatte dell'oggetto o dell'entità. Ma non c'è nessuna percezione del modo in cui l'oggetto o l'entità stessa si sente a livello emozionale o come pensa. Nella migliore delle ipotesi, a questo stadio, potete speculare sulle emozioni e pensieri dell'altro ma non viverle direttamente.

Con il terzo tipo della proiezione, risentite tutti gli attributi dell'oggetto o dell'entità in cui avete proiettato la vostra coscienza. Per esempio, se vi trasferite in un uccello, sentirete le sensazioni legate al volo dell'uccello, avvertirete le risposte emozionali dell'uccello e conoscerete i suoi pensieri. La stessa cosa avviene per gli oggetti (anche se la maggior parte degli oggetti inanimati non hanno né emozioni né pensieri) o entità in cui vi proiettate. A questo stadio siete un osservatore dell'entità intera. Un punto fondamentale, in questo tipo di trasferimento, è il rispetto dell'intimità di ogni entità in cui proiettate la vostra consapevolezza. Per quanto riguarda invece la proiezione in un essere umano, non dovete mai divulgare le sue emozioni e i pensieri più profondi ad una terza persona, in quanto ciò violerebbe la sua intimità negandogli il diritto di scegliere da solo quali dettagli della sua vita interiore desidera rivelare o condividere con gli altri. Riflettete un attimo a quello che risentireste se qualcuno dovesse introdursi nel

vostro intimo in questo modo – imparate così a non provocare mai un torto simile a chiunque.

Con questo tipo di proiezione acquerirete una profonda comprensione dell'entità ma non potrete influenzarla direttamente dall'interno. Ciò procura, nonostante tutto, una comprensione dell'entità abbastanza profonda per sapere esattamente come influenzarlo dall'esterno. In altri termini, conoscendo le sensazioni, i pensieri o le emozioni di qualcuno, la comprensione che avrete di questa persona vi permetterà di prevedere quali conseguenze avranno su di lui i vostri consigli, tentativi di guarigione, ecc. E' lo stadio associato alla "lettura del pensiero", molto utile al guaritore o psico-terapeuta.

Il quarto e più completo tipo di proiezione della coscienza può prendere anni di lavoro per acquistarne un perfetto controllo e potrà ottenersi solo dopo una scrupolosa adesione al più elevato codice etico.. Con questo quarto tipo, passate dallo stato di semplice osservatore a quello di partecipante attivo. Non solo risentite l'intera entità (fisica, astrale e mentale) ma ne diventate parte integrante.. In effetti, il vostro corpo mentale si unisce al corpo mentale dell'entità in cui avete proiettato la vostra coscienza ed avete così accesso ad un grado assoluto di influenza diretta sugli atti, emozioni e pensieri di tale entità. Sappiate però che anche l'entità in cui avete così trasferito la vostra coscienza avrà accesso alla vostra entità, dall'interno verso l'esterno. In generale, l'entità in cui vi trasferite in questo modo non avrà la capacità magica di avvertire la vostra presenza e approfittare della connessione che avrete stabilito. Tuttavia, le conseguenze della reciprocità di tale connessione dovranno essere precedentemente valutate con cautela.

Il vero mago chiederà il permesso dell'altro prima di intraprendere questo tipo più completo di proiezione della coscienza. Ogni oggetto o entità è capace di esprimere (in un modo o in un altro, secondo il tipo di coscienza che l'oggetto o entità possiede), consenso o rifiuto a partecipare a tale profonda fusione. Nel caso tentiate di forzare l'intimità di un'altra entità trasgredendo deliberatamente al suo rifiuto, sarà quello il vostro ultimo tentativo. Questa è una forma di magia molto elevata che, se violata o profanata, vi abbandonerà e rimarrà inaccessibile sino all'espiazione del karma negativo che tale atto avrà provocato inevitabilmente.

Questa facoltà è fondamentale per il mago avanzato. Lo studente rifletterà sulle conseguenze che essa avrà sul lavoro del Decimo Livello relativo alla fusione con (cioè "l'Assunzione di") una forma divina di vostra scelta; al lavoro di guarigione al livello più intimo; alla comunione AL grado più intimo con un amante, un amico o un maestro; al controllo di sostanze fisiche nel limite dei parametri stabiliti dalla Natura (ricordatevi che ogni cosa che si manifesta fisicamente ha un corpo astrale e mentale a cui il Mago provetto può connettersi); alla connessione che due (o più) magi provetti possono stabilire. Le possibilità sono assolutamente infinite e, una volta esplorate pienamente, guidano il mago all'Infinito.

In ogni caso, questi esercizi meritano tutto l'impegno possibile. Costituiscono la base di numerose pratiche di alta magia verso cui l'IIH guida l'allievo. Nonostante questo, per gli scopi ricercati nel Quarto Livello, basta la riuscita di almeno un'esperienza del terzo tipo come sopra descritta, a condizione di rimanere impegnati nel proseguimento del trasferimento sino alla completa maestria della proiezione del terzo tipo. Meglio ancora se avrete del tutto completato il terzo tipo di trasferimento prima di passare al Quinto Livello, perché quest'ultimo tratta direttamente dell'accesso nel quarto tipo di proiezione.

Gli esercizi sulla formazione magica del corpo mentale del Quarto Livello seguono lo stesso schema di quelli del Secondo e Terzo Livello. L'allievo comincia con qualche semplice oggetto inanimato ed impara a proiettare la sua consapevolezza cosciente in uno per volta. Lo scopo è di stabilire il primo tipo di proiezione sopra descritto, dove percepire, dall'interno verso l'esterno, le dimensioni dell'oggetto, le sue relazioni con l'ambiente circostante e l'utilizzazione corrente.

Assunto il pieno controllo di questo primo tipo di proiezione con oggetti inanimati, l'allievo si rivolgerà verso soggetti del regno vegetale. Lo scopo è di stabilire il secondo tipo di proiezione, dove percepire le dimensioni ma anche le sensazioni vissute dal soggetto. Per esempio, se avete trasferito la vostra coscienza in un albero, non solo farete l'esperienza della forma dell'albero, ma anche del modo in cui l'albero avverte le sue radici e percepisce l'ambiente circostante tramite l'atmosfera.

Giunti al controllo di questo secondo tipo di proiezione con le creature del regno vegetale, l'allievo passa al lavoro con le entità animate del regno animale. Cominciate prima con animali (compresi insetti, ecc.) che potete osservare fisicamente davanti a voi. Cercate di stabilire almeno il secondo tipo di trasferimento. [Il terzo tipo di trasferimento con un animale, a questo stadio, è abbastanza difficile a causa della grande differenza fra il pensiero e le emozioni di un animale e quelli di un essere umano. E' meglio imparare il terzo tipo di proiezione con un essere umano prima di cominciare a provarlo con qualcosa di così estraneo come il funzionamento intrinseco di un animale]. Per esempio, se proiettate la vostra coscienza in un uccello, dovete risentire gli inconvenienti e i vantaggi della sua forma fisica e vivere le sensazioni che produce il fatto di essere nel corpo dell'uccello. Una volta che vi sarete impadroniti questa tecnica di base con gli animali con esperienze in diretta, potete passare ad animali che visualizzerete.

Acquistato il pieno controllo del secondo tipo di proiezione in una forma animale, spostate la vostra attenzione verso gli esseri umani. Cominciate prima con persone familiari (di preferenza qualcuno che potete osservare con i vostri occhi nel momento in cui fate l'esercizio). Stabilite prima il secondo tipo di proiezione dove sentirete le similitudini e le differenze della loro forma fisica particolare e sentite l'effetto che vi procura il fatto di essere nel loro corpo unico. Questo tipo di proiezione non dovrebbe presentare nessun problema a questo stadio, poiché sarete maestri dello stesso tipo di proiezione con altre creature come gli animali, gli insetti, ecc. E' meglio cominciare con persone immobili e lavorare poi con persone in movimento, provando così la sensazione di muoversi nel loro corpo. In seguito, fate la stessa cosa con persone che visualizzerete.

Acquistato il pieno controllo di questo secondo tipo di proiezione in un essere umano, cominciate ad approfondire la proiezione fino a raggiungere il terzo tipo. Ciò è più facile con qualcuno di familiare, con cui possedete già un certo grado di connessione mentale o emozionale.

La riuscita dell'approfondimento del contatto, dal semplice livello sensoriale al livello emozionale e mentale, sopravviene diversamente per ogni mago. Potrei dire: "visualizzate la vostra coscienza espandersi nell'altra persona sino ad entrare in contatto con la sua personalità emozionale e mentale" o "dominate il VOSTRO ego e ascoltate attentamente il meccanismo interiore dell'altro essere umano fino a sentire le SUE emozioni e pensieri", ma ciò non sarebbe nemmeno un inizio di enumerazione dei diversi modi che un mago può trovare per compiere questo terzo grado di proiezione. Ogni allievo deve inventare il proprio metodo – se non ci riuscite con uno, riprovate in un altro modo.

E' fondamentale, a questo punto, fare la distinzione netta tra quello che VOI credete che l'altra persona pensi e risenta emotivamente e ciò che LEI pensa e risente realmente. E' facile immaginare sensazioni e assumere a torto che le nostre supposizioni siano la percezione esatta e reale dei suoi pensieri e emozioni. Per raggiungere un autentico terzo tipo di proiezione con un'altra persona, l'allievo deve andare oltre la propria immaginazione e percepire i pensieri e le emozioni reali dell'altro.

Parallelamente a tale percezione dei pensieri e delle emozioni reali dell'altra persona, viene la percezione di tutte le loro esperienze, pensieri e emozioni del passato. E' un modo di distinguere fra ciò che supponete siano i loro pensieri e la loro reale percezione. In altri termini, se non percepite il passato

di questa persona simultaneamente al suo presente, non avete ancora raggiunto il terzo tipo di proiezione.

Dovrei accennare qui al fatto che è fondamentale rispettare determinati limiti. Non entrate in empatia profonda al punto di perdervi nelle emozioni e nei pensieri dell'altra persona. Dovete rimanere un osservatore e non implicarvi direttamente nel suo stato emozionale. E' facile alterare il proprio stato emozionale, quando stabilite questo tipo di contatto con un altro. Un modo facile per raggiungere tale grado di controllo è di stabilire questo tipo di proiezione solo durante brevi momenti all'inizio della pratica. Progressivamente, abituandovi a mantenere le vostre emozioni separate da quelle dell'altro, riuscirete ad aumentare, senza pericolo, il tempo da passare in questo stato di comunione con l'altra persona.

Una volta abituati a questo terzo tipo di proiezione con una determinata persona, cominciate ad esercitarvi con altri, anche con quelli che non vi sono familiari e con persone semplicemente visualizzate. E' sempre più facile controllare questo tipo di proiezione con persone che si trovano di fronte a voi nel momento dell'esercizio. Con la pratica dovrete riuscire, per esempio, a sedervi in un ristorante affollato e a stabilire questo tipo di proiezione con qualunque cliente. Ricordatevi SEMPRE di rispettare l'intimità degli altri e di MAI rivelare informazioni su qualcuno che avete acquisito in questo modo.

Raggiunto questo tipo di proiezione con gli esseri umani, ritornate al vostro lavoro con le creature non umane (come gli animali e le piante). Ciò sarà un po' più difficile, dato che queste altre forme di vita risentono il loro mondo diversamente dagli umani. Così risentire il loro corpo astrale e mentale vi rivelerà cose estranee alle vostre normali sensazioni e potranno essere molto difficili da cogliere in un primo momento. In pratica, dovete imparare a tradurre le emozioni ed i pensieri dell'animale – o pianta – in termini umani. Non è un affare semplice, ma ne vale davvero la pena!

Ciò costituisce una tappa importante nell'ampliamento della coscienza del mago apprendista. Lo scopo ultimo del mago è quello di incorporare OGNI coscienza o entità nella sua propria coscienza. E' un'espansione infinita di consapevolezza sino a che la sua coscienza fonda nell'Unione del Tutto.

Questo terzo tipo di proiezione in forme di vita non umane espandono in modo considerabile la coscienza umana – è, per modo di dire, una tappa definita sulla via dell'infinito. Ma non scoraggiatevi, non è possibile incorporare l'infinito facendo un numero infinito di tappe finite – ad un certo punto, sul cammino, si fa un balzo in avanti che ci fa passare dal finito all'infinito. Quando e come ciò avviene nella vita di un mago è nelle mani della Divina Provvidenza. Non è qualcosa da poter forzare – l'unica cosa da fare è avere tanta pazienza e perseverare.

Il lavoro della formazione magica del corpo mentale del Quarto Livello sarà completo quando avrete acquisito con facilità il terzo tipo di proiezione della coscienza in qualunque essere umano che vorrete esplorare. Un progresso equivalente dovrà essere raggiunto con la proiezione in una forma vegetale o animale. Contemporaneamente, dovrete impegnarvi nel proseguimento dell'esplorazione dei vostri simili umani.

## D&R

### *1) Come funziona la proiezione della coscienza?*

Il trasferimento della coscienza è, in realtà, la migrazione del corpo mentale, o la percezione cosciente, in un oggetto o essere esterno. Nel primo tipo di proiezione il vostro corpo mentale non effettua una vera connessione con il corpo mentale, astrale o fisico dell'oggetto o dell'entità in cui proiettate la vostra coscienza. Nel secondo tipo il corpo mentale fa una leggera connessione con i sensi fisici del soggetto. Nel terzo tipo di proiezione il vostro corpo mentale fa una leggera connessione con i corpi astrale, mentale e fisico del soggetto. Nel quarto tipo di proiezione, la connessione fra il vostro corpo mentale e i corpi astrale, mentale e fisico del vostro soggetto è completo e chiaro come acqua di fonte.

### *2) Quando trasferisco la mia coscienza in un'altra persona ho paura di perdermi in essa. Cosa devo fare?*

E' una sensazione normale con il terzo o quarto tipo di proiezione. Capita durante i primi viaggi mentale e astrale, dovuta al fatto che l'azione di separare il vostro corpo astrale e mentale dal corpo fisico imita il processo della morte. Così, la paura proviene da una parte primitiva della coscienza elementare del corpo fisico. Nella proiezione della coscienza (una forma di viaggio mentale) questo è un ostacolo minore rispetto a quello che avviene nel corso di una separazione astrale (che assomiglia di più alla morte per i nostri istinti fisici).

In realtà le possibilità di perdersi sono molto limitate. I nostri corpi sono legati tramite tenui "fili" o "corde" e solo quando tali fili sono tagliati sopravviene la vera frattura. Ma ciò non impedisce all'istinto di sopravvivenza del corpo di svegliarsi.

Ci sono due modi per rimediare alle reticenze provocate da questa paura corporale. In primo luogo, meditare sul fatto che la paura non è necessaria in questo caso preciso. Cercate di convincere il vostro "io profondo" che non c'è alcun pericolo, nonostante il fatto che la situazione ricordi al vostro corpo fisico il processo della morte. In secondo luogo, il vostro approccio del terzo e quarto tipo di proiezione deve essere graduale. Fate le prime brevissime esperienze e aumentatele progressivamente. In questo modo abituerete la vostra coscienza istintiva primitiva all'idea che tale pratica è inoffensiva. Man mano che il vostro corpo fisico si abituerà all'idea che la pratica non è così pericolosa come temeva, la vostra paura si dissiperà e non costituirà più una barriera per il vostro progresso.

### *3) Nutro troppa empatia per il prossimo. Come evitare di adottare lo stato d'animo di qualcun altro?*

La vera empatia è il risultato del vostro corpo mentale che stabilisce un legame diretto con i corpi astrale e mentale di un'altra persona. Per taluni (gli empatici naturali) tale connessione è facile da compiere, ma per altri deve essere imparata.

Il legame intimo stabilito durante una vera comunione può essere solo invocato quando la frequenza vibratoria del vostro corpo mentale è in sincronia con quella dell'altra persona. Questo fornisce l'indizio, per entrambi, su come controllare e imparare l'empatia.

La capacità di stabilire un legame empatico è di valore fondamentale per un mago. Ma per chi è naturalmente aperto agli altri e non ha imparato a controllare la sua empatia, ciò può essere un vero problema. Se vi ritrovate ad aver adottato lo stato d'animo di un altro tramite la vostra connessione empatica, dovete imparare a controllarla.

La prima tappa nel controllo della vostra empatia è di identificare il vostro umore. Definite con chiarezza il vostro stato d'animo e tenetevi a ciò.. Così distinguerete chiaramente il vostro stato d'animo da quello della persona con cui siete in comunicazione. Quando entrate in empatia con un'altra persona, tenete fermamente il vostro umore e agite come un semplice osservatore dello stato d'animo dell'altro. All'inizio tenete le distanze e non stabilite alcun legame diretto.

Una volta identificate le differenze fra il vostro stato d'animo e quello del vostro soggetto, cominciate lentamente a modificare la vostra frequenza mentale sino a quando essa corrisponda a quella del vostro soggetto. Saprete di aver raggiunto la parità vibratoria quando sarete capaci di percepire il suo stato d'animo direttamente.

Per evitare di farvi influenzare dall'umore dell'altro, limitatevi ad un tempo d'empatia molto breve, solo qualche secondo, uno o due all'inizio. Chiamo questa procedura "immersione", poiché è un procedimento simile all'immersione del dito nell'acqua per misurarne la temperatura. Ripetete questo tuffo fino ad essere a vostro agio mantenendo il legame empatico senza confondervi completamente con lo stato d'animo dell'altro.

Essenzialmente, si tratta di far coincidere unicamente l'esterno del vostro corpo mentale con la frequenza del corpo mentale dell'altra persona, mantenendo tuttavia la vostra propria frequenza al centro del vostro corpo mentale. Ciò vi permette di avere un controllo diretto sul grado di penetrazione dello stato d'animo dell'altro nel vostro corpo mentale.

Se siete dotati di empatia naturale e che la risentite per chiunque incontrate per strada, avrete bisogno di proteggervi con uno schermo o di restringere il vostro corpo mentale nella vita di ogni giorno. Uno schermo è semplicemente un vortice di energia che mantiene la vostra frequenza mentale stabile e vi impedisce di modificarla in modo inconscio per raggiungere quella di un'altra persona. Uno schermo agisce come una barriera fra voi e il corpo mentale dell'altra persona.

Per erigere una protezione, dovete prima esaminare la vostra frequenza mentale normale. In seguito, avvolgete tutta la vostra entità di una coperta di energia adeguata e riempitela dell'idea che agirà per trattenere e conservare la frequenza del vostro corpo mentale. Ricaricate regolarmente la sua energia prendendola direttamente dall'Universo e dandole come istruzione di rimanere tanto a lungo quanto lo volete coscientemente. In altri termini, assicuratevi che resti intatta sino a che vogliate stabilire coscientemente un legame empatico con qualcuno.

Con la pratica, la protezione vi aiuterà a riprendere il controllo sulle vostre facoltà empatiche e a proteggere il vostro stato d'anima. Con maggiore pratica, potrete mantenere la protezione al centro del corpo mentale e poi estenderla alla periferia dello stesso per stabilire un legame empatico senza rischi.

Poco importa se avete difficoltà a gestire la vostra empatia naturale all'inizio, sappiate che POTETE imparare a controllarla.

#### *4) Come impedire agli altri di proiettare la loro coscienza in me?*

Arrivati a questo livello dell'IIIH avrete senz'altro acquisito una forza di volontà eccezionale. Nessuno potrà proiettare la sua coscienza in voi senza il vostro consenso. Quindi, se sentite che qualcuno cerca di stabilire un legame mentale senza il vostro permesso, la sola cosa da fare è rifiutare categoricamente l'ingresso. In situazioni estreme, o se la vostra empatia naturale non è allenata, potete sempre ricorrere ad uno schermo e impedire così un'invasione altrui. Devo dire, comunque, che è molto raro che

qualcuno provi a proiettare la sua coscienza in voi senza permesso. Non è quindi il caso di diventare paranoici a tale proposito.

Molti dicono di essere l'oggetto di "attacchi psichici", ecc. ma anche questo (quando si tratta di veri attacchi e non d'illusione) richiede un certo grado di senso di colpa o di consenso da parte della persona attaccata. Senza il vostro consenso ogni vero attacco fallirà.. Purtroppo, bisogna assicurarsi che non ci sia consenso cosciente o incosciente. E' molto più facile negare un accordo cosciente che scoprire un consenso incosciente ed è la ragione per cui taluni potrebbero esporsi ad un attacco nonostante siano convinti di averlo rigettato coscientemente. Ancora una volta, non è il caso di divenire paranoici a tal riguardo. Il vero attacco psichico è molto raro – solitamente si tratta di auto-suggestione.

*5) Si può davvero controllare qualcuno in questo modo?*

E' solo con il quarto tipo di trasferimento che avete la capacità di influenzare direttamente un'altra persona o entità dall'interno. Il terzo tipo vi procurerà una comprensione dell'altro sufficiente per poter cambiare il suo comportamento dall'esterno, come lo fate nella vita quotidiana. In ogni caso, ma soprattutto con il quarto tipo, subirete direttamente le conseguenze karmiche di questa interferenza.

Ancora una volta vorrei mettervi in guardia sul fatto di MAI cercare di influenzare direttamente un'altra persona dall'interno, senza il suo totale consenso – NON dovete attirarvi il debito karmico legato a tale atto. Anche se effettuate un tipo di influenza innocente, apparentemente inoffensiva, agire così dall'interno senza il consenso della persona è un abuso di potere che provocherà conseguenze molto spiacevoli. Una di tali conseguenze, e non la minore, provocherà un'inversione nelle vostre capacità magiche!

### **Astrale:**

Con la formazione magica del corpo astrale del Terzo Livello l'allievo ha imparato, tramite la respirazione dei pori o cutanea, ad ispirare gli Elementi in tutto il corpo. Ora, con il Quarto Livello, lo studente impara come accumulare dinamicamente gli Elementi nelle parti individuali del suo corpo e gli organi. Questo lavoro è simile al precedente con l'accumulazione dinamica dell'energia vitale.

A questo stadio del vostro sviluppo, dovete assicurarvi di aver stabilito un equilibrio Elementare chiaro E dovrete essere capaci di mantener tale equilibrio. Ciò vuol dire che dovrete poter percepire lo stato del vostro equilibrio in ogni momento e correggere qualunque squilibrio passeggero incontriate. Ciò è di vitale importanza e non dovete, in nessun caso, procedere agli esercizi con gli Elementi del Quarto Livello prima di aver raggiunto l'equilibrio Elementare. Se andate avanti senza questo equilibrio interno, rischiate di causare gravi danni alla vostra psiche e alla vostra salute fisica.

Come già detto a proposito dell'accumulazione dell'energia vitale, mettiamo in guardia l'allievo contro l'accumulazione degli Elementi nel cervello e nel cuore. Ancora una volta, è solo l'accumulazione "dinamica" con un aumento di pressione che deve essere evitata. Bagnare appena il cuore ed il cervello con gli Elementi o l'energia vitale non è nocivo, ma quando gli Elementi o l'energia vitale sono condensati e che la pressione di una accumulazione dinamica aumenta, si rischia facilmente di provocare danni alla salute.

Lo studente comincia più o meno nello stesso modo dell'accumulazione di energia vitale. Cominciate con sette inspirazioni dell'Elemento in tutto il corpo con la tecnica della respirazione cutanea. In seguito, spostate la vostra coscienza sull'organo o la parte del corpo di vostra scelta e condensate l'Elemento

accumulato in tale zona specifica.

Questa azione di confinare l'Elemento accumulato in uno spazio più piccolo del corpo o in un organo condensa l'Elemento e ne stabilisce una accumulazione più dinamica. Dovete risentire chiaramente gli attributi dell'Elemento e una certa pressione nell'organo o parte del corpo scelto.

Terminata la contemplazione di tale accumulazione nell'organo o parte del corpo, estendete l'energia in tutto il corpo, diffondendola regolarmente dappertutto e poi restituitela all'Universo, espirando magicamente tramite la cute.

Cominciate con l'Elemento Fuoco, ripetete tale procedura con ogni parte del corpo e ogni organo (tranne cervello e cuore). In seguito, continuate con l'Elemento Aria, poi l'Acqua e per finire la Terra. Sette respiri saranno sufficienti per familiarizzarvi con l'accumulazione di ogni Elemento in ogni parte del corpo o organo. Solo allora potrete aumentare il numero di inspirazioni e aumentare la pressione che l'accumulazione dinamica esercita sui vostri organi e le parti del vostro corpo.

Tale esercizio è estremamente importante per una serie di motivi fra cui, e non il minore, quello di imparare la tecnica di "condensazione" dell'Elemento. E' questa una parte fondamentale sull'uso magico degli Elementi.

Impraticitati con il rinvio dell'Elemento accumulato attraverso il corpo intero, concentratevi sulla tecnica di rinvio dell'Elemento accumulato direttamente dall'organo o la parte del corpo, senza prima disperderla nel corpo intero.. Alla lunga e con la pratica, dovrete essere capaci di rinviare l'Elemento accumulato in una sola espulsione esplosiva, direttamente nell'Universo da ogni organo o parte del corpo. E' una tecnica più rapida, più appropriata e deve essere praticata con ogni Elemento ed ogni parte del corpo ed ogni organo.

Una volta abituati alla tecnica precedentemente descritta, rivolgete l'attenzione sull'apprendimento dell'inspirazione degli Elementi direttamente negli organi e parti del corpo, senza ispirarli precedentemente nel corpo intero. Si tratta esattamente dello stesso esercizio che avete praticato nella sezione dell'accumulazione della forza vitale.

Cominciando con l'Elemento Fuoco, situate la vostra coscienza nella parte scelta del corpo o organo e, di qui, ispirate l'Elemento direttamente nell'organo o parte del corpo e accumulatelo dinamicamente. Cominciate con sette respiri e aumentate sino a raggiungere il limite di un livello confortevole di tensione. Non abusate del vostro corpo accumulando troppo Elemento in un tempo limitato – procedete lentamente aumentando progressivamente la pressione dinamica dell'Elemento condensato e aumentate i vostri limiti con precauzione. Ancora una volta, evitate l'accumulazione dinamica di un Elemento nel cuore o nel cervello.

Quando l'accumulazione è completa, rinviare l'Elemento direttamente nell'Universo dall'organo o la parte del corpo. Cominciate con un'espirazione misurata dell'Elemento e lavorate nel senso di un'espulsione esplosiva.

Ripetete questo esercizio con ognuna delle parti del corpo e ogni organo, e con tutti gli elementi.

L'esercizio seguente, l'ultimo di questa sezione, ha una grandissima conseguenza nel progresso del mago. Vi consiglio vivamente di praticare questo esercizio con cautela. Andate lentamente e prendete tutto il tempo necessario perchè non è un esercizio da compiere alla svelta. Gli effetti terapeutici e equilibranti di questa tecnica sono molto potenti.

Gli effetti equilibranti di quest'ultimo esercizio si ottengono mediante l'accumulazione degli Elementi nelle zone del corpo corrispondenti. Rispetto al lavoro che avete già eseguito, la differenza principale di questi esercizi consiste nel fatto che i quattro Elementi sono trattenuti nel corpo contemporaneamente.

La tecnica comincia con sette inspirazioni dell'Elemento Terra, accumulato nella sua regione corporea corrispondente. Tale Elemento è ritenuto mentre si eseguono sette inspirazioni dell'Elemento Acqua nella sua regione corrispondente, ecc. Alla fine, sette inspirazioni di ogni Elemento sono accumulate nella loro regione e lì trattenute.

E' come se stiate costruendo il vostro piccolo pianeta nel vostro corpo. Stabilite prima la base di Terra. In seguito lasciate l'Acqua coprire la superficie. Lì sopra lasciate l'atmosfera fatta di Aria posarsi dolcemente. Sull'Aria, il Fuoco scintilla e irradia con la sua luce le profondità dello spazio.

Passate qualche minuto (almeno cinque) in questo stato e risentite gli effetti equilibranti mentre la vostra entità microscopica si allinea con l'equilibrio macrocosmico dell'Universo.

Quando sarete pronti, rinviare lentamente ogni Elemento dalle loro regioni, seguendo un ordine inverso (cioè Fuoco, Aria, Acqua e Terra). All'inizio rinviare l'accumulazione con sette espirazioni cutanee e poi progredite lentamente, nel modo abituale, sino all'espulsione esplosiva.

La domanda si pone, a proposito delle quattro regioni del corpo, su cosa fare con le braccia e le mani. Dato che Bardon non ne parla, vi dirò cosa mi sembra funzionare meglio per esperienza. Ho attribuito le spalle, fino ai gomiti, alla sfera dell'Aria, dai gomiti ai polsi all'Acqua e le mani alla Terra. Questa attribuzione sembra esprimere al meglio le loro relative utilizzazioni e nature, così come la loro interazione. Ognuno modifica il movimento del prossimo, essendo la mano (Terra) la più complessa modifica del movimento iniziale della spalla (Aria).

Impraticiti con la precedente accumulazione passiva delle sette inspirazioni degli Elementi nelle loro regioni rispettive, possiamo procedere, senza pericolo, ad una accumulazione dinamica. Aumentate l'accumulazione di una inspirazione in ogni regione ad ogni sessione – mantenete l'equilibrio degli Elementi. Lentamente, aumentate la condensazione ed il dinamismo degli Elementi accumulati e allungate piano la plasticità delle regioni del vostro corpo.

Ancora una volta lavorate sui due tipi di rinvio, l'espirazione magica ed il rinvio esplosivo.

A parte gli effetti terapeutici ed equilibranti, un ulteriore vantaggio di tale esercizio si trova nel fatto che prepara lo studente al lavoro futuro di accumulazione dinamica degli Elementi negli oggetti esterni.

Questo esercizio mette in equilibrio gli Elementi nei tre corpi (mentale, astrale e fisico) del mago. Le conseguenze sul progresso magico dello studente sono inestimabili. E' un esercizio che ripeterete senz'altro per il resto della vostra vita.

## **D&R**

*1) E' questa un'accumulazione dinamica o una condensazione degli Elementi?*

Negli esercizi del Quarto Livello, cominciate col stabilire un'accumulazione dinamica in tutto il corpo ed in seguito condensate tutta l'accumulazione nello spazio più piccolo di un organo o una parte del corpo. Una volta pratici della procedura, passate alla condensazione dell'Elemento direttamente nei vostri

organi o parti del corpo, senza farli prima passare attraverso il corpo. Poi, con l'accumulazione nelle quattro regioni del corpo, lavorate con una accumulazione dinamica direttamente in ogni regione, seguita da una progressione dell'accumulazione in uno stato fortemente condensato.

*2) Perché evitare di accumulare o condensare gli Elementi nel cervello o nel cuore?*

Questi due organi, più di tutti gli altri nel corpo umano, dipendono dalla loro carica elettrica per funzionare correttamente. Il loro equilibrio elettrico è molto sensibile alle irregolarità e, se si gioca con questo, si rischia di provocare seri danni. Dato che ogni elemento comporta la sua propria carica elettromagnetica, accumulare gli Elementi in uno o l'altro di tali organi rischia di disturbare il loro equilibrio elettrico normale.

Tuttavia, quando un Elemento è accumulato, per esempio il Fuoco nell'intera regione della testa (nell'esercizio sull'equilibrio Elementare), la carica elettromagnetica dell'Elemento si stende attraverso tutti gli organi della regione e non si produce, in questo modo, alcuno squilibrio nel solo cervello. Lo stesso avviene quando l'Elemento Aria è accumulato nell'intero torace e quando gli Elementi sono accumulati nel corpo intero.

*3) Qual è l'uso pratico di questo lavoro con gli Elementi?*

In primo luogo, il lavoro del Quarto Livello sull'accumulazione degli Elementi nel corpo vi introduce a numerose nuove possibilità per mantenere il vostro fisico in buona salute.

In secondo luogo, l'esercizio dell'Equilibrio Elementare avrà un grande impatto sul vostro obiettivo a raggiungere un equilibrio Elementare generale.

In terzo luogo, è questo lavoro che rende possibile la Gestualità Magica.

In quarto luogo, questi esercizi vi introducono alla tecnica di condensazione degli Elementi. E' una prima, elementare parte della vera magia. Condensare gli Elementi nel vostro corpo è la prima tappa nello studio della condensazione degli Elementi negli oggetti esterni.

**Fisico:**

Il quarto livello si chiude con una sezione sul cerimoniale personale. A questo punto lo studente deve essere creativo e concepire rituali che hanno un valore personale intimo. Le capacità già acquisite e la moralità personale del mago sono parte integrante della riuscita di qualunque rituale.

Per un vero mago un rituale è una scorciatoia. In questo modo condensa il lavoro da compiere in un breve gesto. Se il mago non è in grado di compiere il lavoro prefissato, il rituale sarà inutile. In più, la compressione di un compito richiede anch'essa una buona dose di lavoro. In altri termini, creare una scorciatoia richiede diverse ripetizioni. All'inizio non è un modo di ridurre il lavoro, ma con tempo e impegno lo diventerà.

Molti cerimoniali fantastici vengono insegnati in numerosi gruppi di magia, logge o scuole, ma per il mago "Bardoniano" ben addestrato, queste sono pratiche relativamente sterili. Un rituale prescritto non trova qui il suo posto, la vera magia è spontanea. Deve venire dal cuore del mago e rispondere ai bisogni del momento. Il vero mago non ha bisogno di alcuna dimostrazione pubblica o teatrale – ci possono essere momenti in cui esse saranno appropriate, ma il mago non ha BISOGNO di esse per far agire la

sua volontà. E' la lezione che troviamo alla fine del Quarto Livello.

I rituali magici che creerete per voi stessi, anche se estremamente semplici, saranno molto più utili di quelli imparati dagli altri. Divertitevi, siate inventivi e lavorate sempre per il miglioramento di chiunque!

## **D&R**

### *1) A cosa serve creare dei rituali?*

Il cammino che Bardon traccia nell'III riguarda in primo luogo l'apprendimento delle tecniche di base di magia, seguito dall'associazione di tali tecniche allo scopo di renderle più utili. L'idea, qui, è di acquistare prima la capacità di compiere le cose in modo lento, ed in seguito di imparare ad utilizzare queste tecniche in modo più rapido. La creazione di questa semplice gestualità magica è un modo più rapido di fare la stessa cosa che potreste fare al prezzo di un duro lavoro. Un solo passo separa la maestria di questi piccoli rituali ed il lavoro di creazione di entità che eseguiranno la vostra volontà senza la vostra stretta sorveglianza. Lungo l'III scoprirete come prendere cose semplici e farne forme di magia più complesse.

Creare questo tipo di rituali richiede molta pratica ripetitiva ed è la prima lezione da imparare da questo tipo di esperienza. Una volta passati a tale procedimento e acquistatone il pieno controllo, la creazione di rituali più complessi e l'apprendimento di pratiche avanzate di magia diventano molto più facili.

### *2) Come funziona la gestualità magica?*

E' come la pratica della gestione dei pensieri inopportuni negli esercizi di disciplina mentale del Primo Livello. Ripetendo il processo di ideazione continuamente, esso diventa sempre più rapido e finisce per raggiungere un tale grado di rapidità che diventa quasi automatico. Con la gestualità magica, l'impiego degli Elementi, all'inizio, richiede tempo e riflessione, ma con ripetizione regolare, tutto il procedimento diventa così rapido che l'unica cosa da fare è muovere le dita in un modo predeterminato perché la vostra volontà sia fatta in modo immediato.

Certo, questi rituali sono completamente inutili se non sapete già manipolare gli Elementi. Sono solo scorciatoie per compiere operazioni che normalmente rappresentano un lavoro laborioso e più lento. In altri termini, un rituale non vi darà più potere per compiere le cose – accelererà semplicemente il compimento della vostra volontà.

La tecnica in sé è molto semplice. Se condensate gli Elementi nelle vostre dita come indica Bardon, dovete solo unire le dita appropriate per liberare gli Elementi ed esaudire i vostri desideri. Ciò richiede il fatto di determinare in precedenza il modo in cui gli Elementi agiranno fra di loro e come saranno diretti per ottenere l'effetto desiderato. Ci sono, quindi, quattro fattori combinati: gli Elementi condensati, il movimento fisico, la costruzione dell'idea e la liberazione dell'Elemento condensato. In questo modo, potete rapidamente caricare il vostro ambiente di un Elemento o di una combinazione di Elementi e, mediante le loro proprietà, compiere i vostri desideri.

L'efficacia del vostro rituale dipenderà unicamente dalle vostre capacità.. All'inizio potrete solo influenzare la sfera mentale intorno a voi ma, con la pratica, riuscirete a raggiungere l'astrale e, alla lunga, la sfera fisica.

### 3) *Di quanti rituali devo disporre?*

Cominciate con uno e, quando sarete pratici, aumentate il vostro repertorio con un rituale alla volta. Assicuratevi di controllare bene il precedente prima di cominciarne uno nuovo. Vi consiglio un totale non superiore a quattro, poiché questo vi darà l'opportunità di elaborare una serie di rituali dipendenti essenzialmente da ognuno dei quattro Elementi, evitando tuttavia la dispersione di energia che troppi rituali potrebbero provocare. E' bene predisporre abbastanza rituali per rispondere ai vostri bisogni, ma non è prudente realizzarne una quantità illimitata.

## LIVELLI QUINTO – DECIMO

### **Introduzione**

In diverse occasioni, mi è stato chiesto di scrivere una specie di guida dello studente di "Initiation Into Hermetics" di Franz Bardon. Ogni volta, davo risposte del genere "Non vedo cosa potrei aggiungere". E per anni ho mantenuto tale opinione, ma l'esperienza acquisita partecipando ad un forum su Internet sugli scritti di Bardon mi ha spinto a riconsiderare la questione. Così, quando mi è stato chiesto di riscrivere le D&R di Franz Bardon su un sito frequentato, ho acconsentito ad aggiungere qualcosa sui primi quattro livelli dell'IIH. All'inizio non immaginavo neanche che avrei avuto tante cose da dire! Chiacchierone come sono, ho finito per scrivere non meno di 37 pagine intere di commenti e risposte alle domande comunemente poste. E, nonostante ciò, se ne potrebbero ancora scrivere centinaia in più.

Far ben capire le cose, presentare i concetti in modo da essere recepiti facilmente dal lettore è la responsabilità dell'autore. Ma la responsabilità dell'autore si ferma qui, quella del lettore è quella di comprendere. E sta al lettore, se non riesce ad afferrare ciò che l'autore vuol dire, di compiere ogni sforzo per trovare il vero significato. E' questa la più grande lacuna dello scritto: non c'è nessuna possibilità di dialogo né di poter sottoporre le domande all'autore per averne una spiegazione. Così tanti scritti restano male o parzialmente compresi.

Nel caso dei libri di Franz Bardon, ciò è causato dal fatto che, nel modo in cui li ha scritti, si è posto nella prospettiva dello studente che si implica davvero nel lavoro proposto. Per esempio, quando descrive gli esercizi del Quinto Livello, esprime concetti che solo lo studente che ha già eseguito i lavori dei Livelli Uno, Due, Tre e Quattro può comprendere. Così lo studente che si trova a mezza strada del Secondo Livello o il lettore che legge l'IIH per la prima volta e non ha ancora cominciato il lavoro, capirà quello che Bardon scrive sul Quinto Livello in modo meno completo di chi avrà eseguito il lavoro del Quarto Livello.

Era esattamente il mio caso e, andando avanti nei Livelli, mi sono spesso accorto che inizialmente, alla sola lettura del testo, avevo frainteso cose che hanno in seguito preso tutto il loro senso in seguito al lavoro che avevo fornito e che mi aveva portato a quella tappa del cammino. E' questo che mi ha spinto a continuare il mio commento sull'IIH oltre il Quarto Livello, limite che mi ero inizialmente posto.

Credo fermamente che chiunque sia arrivato all'inizio del Quinto Livello non abbia più bisogno di alcun consiglio esterno. Lo studente del Quinto livello sarà ormai maestro delle tecniche più elementari su cui il resto del corso si basa. In più, lo studente avrà acquistato la capacità di risolvere le proprie questioni da solo e avrà necessariamente affinato questo strumento come una lama di rasoio. A questo livello, l'IIH diventa molto più facile per lo studente.

Questo livello, caratteristico per il fatto che lo studente diventa capace di interrogarsi interiormente e trovare le risposte grazie alla sua esperienza, è una tappa necessaria sul cammino dell'iniziazione. Lungo il percorso dell'iniziazione, diventate sempre più responsabili del vostro progresso. La curiosità e l'inventiva sono preziose alleate dello studente in magia e, in determinate tappe, saranno gli unici strumenti su cui contare per continuare.

Ho cercato di trovare un equilibrio fra dare a tutto ciò l'interesse che merita e fare del mio meglio per evitare di incoraggiare quelli che vogliono già correre quando non sanno ancora camminare. Per quanto riguarda l'IIH ho trovato il compromesso seguente: in primo luogo ho limitato i miei commenti dettagliati e suggerimenti pratici alla parte "Teoria" e agli esercizi dei Livelli da Uno a Quattro.

In secondo luogo, sui Livelli da Cinque a Dieci, ho scritto un commentario su qualche punto che, scritto da Bardon dal punto di vista immediato dello studente, potrebbe rendere difficile la comprensione del lettore non preparato. Non darò consigli pratici per questi ultimi livelli se non su corrispondenza privata o conversazione con gli studenti che praticano specificatamente tali Livelli. Lo stesso è valido per il secondo e terzo libro di Bardon, "Practice of Magical Evocation" e "The Key to the True Qabalah". Aggiungo, inoltre, che non mi attendo a domande su tali soggetti. Tutti quelli che conosco e che sono giunti a questo livello di iniziazione non hanno bisogno dei consigli di una terza persona, e quindi non pongono domande.

A parte il mio senso razionale, credo davvero che quelli che leggono l'IIH o che guardano in anticipo i livelli seguenti si faranno una cattiva idea del loro significato. In numerosi passaggi dell'IIH, Bardon richiama diverse metafore che possono essere capite solo se conoscete già gli elementi che compongono la metafora stessa. E' difficile per il semplice lettore collegare quanto imparato in un livello precedente e applicato in modo diverso nel seguente.

I miei timori sono ancora più fondati per quanto riguarda PME e KTQ. Troppo spesso ho incontrato studenti che si procuravano una copia del PME e volevano subito cominciare le evocazioni, ignorando totalmente gli avvertimenti (ripetuti) di Bardon sulla necessità di aver raggiunto il Livello Otto dell'IIH (o livello equivalente in un altro modo) prima di cominciare il lavoro del PME o KTQ. Può sembrar facile e pensare che, tramite la semplice lettura di questi due libri, si possa evitare tutto il lavoro richiesto e menzionato da Bardon, ma la realtà è diversa e gli avvertimenti di Bardon sono più che giustificati. Questo malinteso sul PME è dovuto all'assenza di basi di vera magia e all'incapacità di capire il significato profondo di ciò che è descritto. Ciò è naturale, e ne parlo solo come un dato di fatto da tener presente e non come una critica.

Anche per questo motivo cercherò, con i miei commenti, di aiutare il lettore ad essere almeno cosciente dei passaggi che rappresentano un'aggiunta importante per la loro comprensione dell'idea profonda dell'autore. Non dipende esclusivamente da me se i miei commenti vi porteranno alla comprensione dell'IIH o meno – tutto ciò che posso promettervi è che farò del mio meglio.

Vi chiedo, quando leggerete i miei commenti, di tenere a mente che "l'esperienza è la sola vera maestra". Anche se mille saggi impiegassero un miliardo di parole per spiegarvi i Misteri, non ne capirete l'intera portata finché non avrete accesso a ciò che si trova dietro il velo. Ma non fatevi mai distogliere dalla volontà di fare tutto il possibile per penetrare attraverso questo velo – dato che si tratta, in quanto velo, solo di un fine strato. Più lontano andrete, migliore sarà la vostra comprensione, e più profonda la vostra comprensione, più profondamente entrerete nei Misteri. Rimanete flessibili nelle vostre conclusioni per poter continuamente rimodellarle. Siate sempre pronti ad approfondire la vostra comprensione – l'ostacolo principale è di ancorarci troppo rigidamente alle nostre conclusioni. Adottate le vostre

conclusioni proprie e non quelle di un altro, ciò è particolarmente vero dato che tutto ciò che posso darvi sono solo le mie conclusioni ed è possibile che le vostre siano molto diverse. L'unica speranza è che la lettura delle mie conclusioni vi spinga a ricercare e sviluppare le vostre.

## Livello Quinto

### **Mentale:**

Bardon apre una discussione sul centro di gravità con la citazione di Archimede: "Datemi una leva e solleverò il mondo". Purtroppo la spiegazione di Bardon su ciò che Archimede intende dire non è sufficiente per il lettore moderno.

Per aiutare il lettore non iniziato, Bardon parla delle tre dimensioni fisiche tradizionali e ne menziona una quarta, non fisica, ma per lo studente in Ermetismo (ed il fisico moderno) ciò non è sufficiente. L'Ermetista sa che esistono più di tre dimensioni nella sfera fisica. A parte la lunghezza, la larghezza e l'altezza, c'è un'altra dimensione che ha un impatto diretto sulla materia, che chiamiamo "la durata". Ogni cosa materiale esiste per un tempo definito e ciò è importante poiché, dal punto di vista del momento fisico presente, la materia non è eterna. In qualunque momento nella continuità spazio-temporale, è solo una piccola parte dell'infinito fisico dell'universo che trova espressione. In altri termini, l'infinito fisico dell'universo esiste nella sua globalità solo al di fuori della sfera temporale, nella sfera eterna. Nella sfera fisica, quindi, laddove le dimensioni di lunghezza, larghezza e altezza predominano, la durata della forma di una cosa fisica influenza direttamente la sua esistenza con la stessa importanza delle tre dimensioni tradizionali.

Bardon rappresenta il tempo come questa quarta dimensione ma non lo cita in quanto dimensione fisica; di qui la nostra perplessità quanto al fatto che il "punto" a cui Archimede si riferisce non sia una dimensione fisica. Il punto di Archimede ed il punto di Bardon sono, in effetti, una quinta dimensione chiamata "l'essenza".

Questa dimensione essenziale agisce direttamente sulla sfera fisica nel senso che è il significato di ogni cosa (a livello fisico lo vediamo nella ragione di essere delle cose) che determina i dettagli particolari della loro apparenza. Ma non si tratta di una dimensione strettamente fisica come le quattro precedenti. L'essenza copre tutte le dimensioni dell'esistenza e agisce su ognuna di esse in modo identico.

Nel mondo fisico la durata è la porzione di tempo che governa. Nell'astrale il tempo rappresenta più della durata limitata del mondo fisico, man mano che la durata totale del tempo si apre agli occhi dell'astrale. Nel mondo mentale il tempo diventa eternità e gli occhi mentali percepiscono l'intera durata infinita del tempo come un tutto unificato. Le differenze possono sembrare lievi così come descritte, ma non è affatto così.. L'importanza di questi tre modi di vedere il tempo è difficile da afferrare partendo da una prospettiva spazio-temporale.

Al tempo di Archimede, l'universo era concepito come una cosa infinita – non solo infinita in termini di spazio, ma anche in termini di pensieri, idee, emozioni, cause e tempo. Nello stesso modo, la filosofia Ermetica definisce tre sfere (mentale, astrale e fisica) come tre entità di natura infinita. Il problema è che per percepire l'infinito della sfera fisica in particolare, dovrete essere capaci di spostare la vostra prospettiva verso quella che avreste trovandovi in una sfera superiore. In altri termini, dovete spostare il vostro centro d'attenzione dal centro del vostro corpo fisico, verso una visione dell'universo partendo dal centro del vostro corpo astro-mentale. Ciò elimina le restrizioni spaziali della durata del tempo presente e vi permette di liberarvi della connessione personale con la vostra vita fisica attuale. Questa è la

prospettiva del centro di gravità e, di qui, potete percepire direttamente l'essenza delle cose a livello astro-mentale.

Un altro concetto da considerare riguardo questo centro di gravità è la natura unica dell'infinito. Per l'Ermetista è un concetto importante che ogni studente serio dovrebbe approfondire.

Uno dei misteri dell'infinito è che ogni punto definito dato si trova al centro esatto dell'infinito. Per esempio, in qualunque posto vi troviate all'interno di uno spazio infinito, lo spazio andrà, in tutte le direzioni, verso l'infinito. In altri termini, l'infinito non ha limiti – c'è solo un centro. In più, poco importa la grandezza di questo punto centrale, esso sarà sempre un centro dell'infinito.

La coscienza, in quanto radice o Principio Primordiale, penetra l'universo intero, ad ogni livello. Al nostro livello di esseri umani, la radice di questa coscienza si manifesta attraverso la nostra consapevolezza individuale. Questa consapevolezza individuale è ciò che ci lega direttamente alla coscienza infinita dell'Essere. Grazie a questa connessione, possiamo porre il punto centrale della nostra consapevolezza in qualsiasi punto dell'universo infinito e dilatarlo o condensarlo a volontà.

Raggiungendo il centro di gravità, liberiamo il nostro centro di consapevolezza dai legami con il momento fisico presente e possiamo, quindi, espanderlo o spostarlo.

Il centro di gravità non è una coordinata spaziale. Non è, cioè, un posto o una cosa fisica. Non è neanche, come si è a torto pensato, il centro di gravità di una forma fisica. Sono solo analogie destinate a migliorare la visualizzazione e l'ideazione durante il processo di ricerca di questo centro di gravità.

Ci sono diversi modi per descrivere il centro di gravità e il processo per acquistarne coscienza. In una tradizione che conosco bene, il centro di gravità è identificato con Tiferet (la sfera cabbalistica associata a Sol, il Sole). In tale sistema l'iniziato riceve l'istruzione di viaggiare mentalmente verso il tempio di Tiferet e, una volta arrivato, di guardare verso il basso in una bacinella o una sfera di cristallo e di osservare la sua vita come vista dall'alto. Ciò provoca un certo distacco dalle proprie preoccupazioni dirette della vita quotidiana e dà una nuova e più ampia prospettiva all'iniziato. A questo punto si ha la sensazione di prendere contatto con la propria coscienza interiore e si osserva l'espressione fisica di tale coscienza dall'ottica della propria essenza. Spinta un po' più in là, questa prospettiva apre all'iniziato la visione del viaggio intero della sua esistenza (vite passate) sino al momento presente.

Partendo da questo punto di gravità, l'iniziato può agire sulla manifestazione fisica di qualunque oggetto dall'interno verso l'esterno. Ciò è quindi collegato al lavoro del Livello precedente sul trasferimento della coscienza. Il Quinto Livello sviluppa il trasferimento della coscienza e lo porta ad un altro stadio.. Il lavoro comincia con il trasferimento della coscienza nel centro di gravità di altri oggetti e si chiude con il vostro proprio centro di gravità.

Ma se lavorate solo nella prospettiva di spostare il vostro centro di gravità nel centro fisico di un oggetto, non lo troverete. Dovete piuttosto cercare di raggiungere qualcosa di più profondo delle semplici coordinate fisico-spaziali.

Un altro mistero dell'infinito è che un determinato punto in seno all'infinito non può incorporare l'infinito tramite un'espansione di successive fasi finite. Il solo modo di incorporare l'infinito è di farsi l'infinito stesso. Ciò necessita, ad un determinato momento, un'espansione tramite un salto quantistico, grazie al quale il centro diventa simultaneamente il tutto.

Gli esercizi sul centro di gravità sono solo una tappa determinata sulla strada della fusione con l'intero infinito. L'unico scopo è quello di farvi diventare un nuotatore nell'oceano infinito del tempo. La meta finale è quella di diventare l'oceano stesso e non solo un pesce che naviga nelle onde. Ma il centro di gravità è, per così dire, la cruna dell'ago attraverso cui passare per raggiungere l'espansione ultima.

Ci sono molti livelli o gradi dell'infinito. L'infinito spazio-temporale è solo il primo che il mago ermetico deve conquistare. Quando la coscienza umana si dilata sino ad incorporare nel suo centro l'infinito intero della dimensione spazio-temporale, l'infinito diventa allora un "infinito chiuso" e questa nuova prospettiva ci permette di vedere gli altri infiniti direttamente. Da tale prospettiva l'infinito intero spazio-temporale è percepito come un tutto unificato e la coscienza si ritrova libera di concentrarsi su qualunque parte di tale insieme.

La leva menzionata da Archimede si trova al centro di gravità di ogni cosa. Ciò corrisponde al quarto tipo di trasferimento della coscienza, il più completo, di cui parlavamo al Quarto Livello.

Per raggiungere il centro di gravità lo studente deve avere la più completa maestria del Vuoto Mentale al livello più elevato; deve potersi liberare da ogni legame con i suoi sensi fisici poiché questa è la chiave per raggiungere il centro di gravità.

### **Astrale: (Formazione magica astrale) Proiezione degli Elementi**

La formazione astrale del Quinto Livello è simile a quella del livello precedente, solo che ora riguarda la proiezione degli Elementi. Le tecniche sono esattamente le stesse impiegate per controllare l'energia vitale, lo studente non dovrebbe incontrare, quindi, alcuna difficoltà nell'esecuzione degli esercizi.

E' forse assolutamente impossibile, per il lettore passivo, immaginare le sensazioni provate nell'accumulare, condensare e proiettare un Elemento. Nelle mani del mago gli Elementi diventano oggetti reali e concreti, sino ad essere, così condensati, fisicamente attivi. Quando Bardon parla della condensazione dell'Elemento Fuoco ad un grado tale che chiunque possa sentirne il calore, non esagera.

E' da notare, tuttavia, leggendo questa sezione dell'IIIH, che in numerosi passaggi Bardon informa lo studente su ciò che è possibile e, più avanti, afferma che tutto ciò che è possibile non è consigliabile. Lo studente aspira, prima di tutto, all'equilibrio nel suo progresso magico. Molte facoltà menzionate da Bardon sono possibili solo dopo anni di pratica concentrata e unilaterale, e ciò spesso è in contrasto con uno sviluppo equilibrato.

Così, se dopo la lettura di questa sezione siete convinti che lo studente deve poter condensare l'Elemento Fuoco ad un tale grado da poter misurare effettivamente un aumento della temperatura con un termometro, rileggete il passaggio. Infatti, Bardon afferma esplicitamente che tali trucchi non sono assolutamente dei requisiti del Quinto Livello. La ragione è che, man mano che lo studente va avanti nella sua formazione, potrà compiere le stesse cose molto più facilmente senza dover impiegare anni di sforzi come altrimenti ne avrebbe bisogno in questa fase.

In questo Livello e nei seguenti, Bardon afferma che le proiezioni (di un Elemento, di un Fluido, ecc.) devono essere percepite chiaramente dal mago. La condensazione deve essere tale che il mago deve davvero sentirla. Il problema si pone, a questo punto, per il lettore passivo, che potrebbe avere l'impressione che chiunque dovrebbe poter sentire la proiezione del mago (come il calore di una stanza riempita con l'Elemento Fuoco). In realtà che l'effetto sia risentito o no è di secondaria importanza. L'importante è che il mago possa, lui solo, sentire fisicamente tali sensazioni.

Il grado di condensazione di una proiezione dipende dall'immaginazione plastica del mago. Arrivato al Quinto Livello, l'immaginazione creativa del mago sarà così perfezionata che le sensazioni che accompagnano le visualizzazioni sembreranno reali, ma lo studente non deve preoccuparsi di sapere se tale proiezione è risentita fisicamente o meno da altri.. Lo studente non ha nulla da provare. La magia non è una competizione e, se così fosse, potrebbe ostacolare la progressione dello studente.

Per il lettore, invece, è importante tenere a mente quanto appena detto: nei capitoli seguenti chiedetevi se Bardon intende dire che è il mago solo che deve sentire la sensazione in questione o se altri devono anche essere capaci di risentirla.. Spesso la proiezione del mago non deve essere tanto condensata da diventare fisicamente sensibile per lo spettatore non-iniziato.

Se definiamo la "alta magia" come la fase seguente la fusione con una forma divina, quanto esposto nel Quinto Livello dovrebbe essere considerato come una via di mezzo fra la magia ordinaria e la gamma intermedia. A questo livello, la condensazione di una proiezione ad un grado tale da essere visibile da chiunque, indipendentemente dalle sue capacità magiche, è un compito molto difficile. Non è cosa impossibile, ma richiederebbe anni di pratica e diventerebbe una diversione dalla meta principale fondata su un progresso uniforme.

### **Fisico (Formazione Magica del Corpo Fisico): Comunicazione Passiva.**

I primi tre esercizi preparatori qui menzionati sono interessanti e la loro importanza non è evidente a prima vista. Il primo esercizio, che consiste a caricare la mano con energia vitale e a farla muovere da sola, è il più misterioso.

Spiegare la sua ragione ed importanza richiede qualche passo indietro; vi chiedo, quindi, un po' di pazienza. Normalmente, per muovere un determinato muscolo ci vogliono due fattori; energia e volontà. Per esempio, se muovete un braccio, ciò richiede la volontà di farlo e l'energia muscolare per contrarre il muscolo necessario. Se l'una o l'altra sono assenti, il braccio non si solleverà. In tale ottica, possiamo definire due tipi di movimento, o contrazioni, muscolari: volontaria e involontaria. Un esempio di contrazione volontaria è quando contraete volontariamente il bicipite – ciò richiede una concentrazione della volontà su un solo muscolo. Una contrazione involontaria avviene, per esempio, quando sollevate il braccio e ne segue una contrazione del bicipite.. In questo caso la contrazione del bicipite non dipende dalla vostra volontà, ma è una parte della volontà primaria del sollevare il braccio. Ci vogliono più energia e volontà nella contrazione volontaria di un muscolo che nella contrazione involontaria. La volontà di muovere un muscolo viene dalla mente, ma l'energia necessaria viene dalla riserva di energia fisica del vostro corpo.

In uno dei primi esercizi preparatori, l'energia del corpo è sostituita dall'energia vitale accumulata. In più, la forza di volontà non è diretta nel muscolo ma nell'energia vitale. La funzione principale di questo particolare esercizio è di insegnare allo studente la differenza fra il movimento normale di un muscolo (in questo caso la mano) e un movimento compiuto da una forza esterna. Ciò insegna anche allo studente come sospendere la connessione fra la mente e i muscoli, restando capace di eseguire il movimento.

Il secondo esercizio consiste ad accumulare l'Elemento Aria e ad eseguire un movimento in virtù della sua leggerezza. Si tratta, ovviamente, di semplici levitazioni provocate dall'Elemento Aria. Ancora una volta, la mente non provoca veri movimenti dei muscoli – il movimento è solo provocato dalla leggerezza dell'Elemento Aria e la sensazione percepita è quella di svolazzare. Questo esercizio è un passo in più rispetto al primo, ed insegna allo studente come separare la sua forza di volontà dal movimento. Nel primo esercizio era la forza di volontà, concentrata tramite l'energia vitale, che

provocava il movimento dei muscoli, mentre in questo esercizio è il carattere stesso dell'Elemento Aria (la sua leggerezza) che provoca il movimento. L'unica forza di volontà richiesta in questo esercizio è quella collegata nell'accumulazione dell'Elemento Aria. Ogni contrazione dei muscoli è fortuita e involontaria.

Il terzo esercizio preparatorio consiste nell'"esteriorizzazione" della mano. [Nota: Bardon si riferisce alla mano destra, ma se siete mancini dovrete lavorare con la mano sinistra]. Il termine "esteriorizzazione" significa la separazione cosciente della vostra mano astrale e mentale (astro-mentale) dal suo involucro fisico. E' il primo passo verso la pratica della tecnica del viaggio astro-mentale che, in questo caso, è applicata alla comunicazione passiva con entità disincarnate.

L'esteriorizzazione non è così semplice come può sembrare al lettore passivo. Perché l'esteriorizzazione sia totale, la mano astro-mentale deve risentire le sensazioni esattamente come la mano fisica. Per esempio, se esteriorizzate la mano astro-mentale e la posate in seguito sulla vostra coscia, dovete poter sentire chiaramente il tessuto dei vostri abiti, il calore del vostro corpo e la pressione della mano sulla coscia. In altri termini, la mano astro-mentale deve essere capace di risentire le stesse sensazioni della vostra mano fisica.

E' relativamente facile esteriorizzare la sola mano mentale, ma ben più difficile diventa per la mano astro-mentale. Quindi, per essere sicuri di eseguire correttamente questa esteriorizzazione astrale, dovete utilizzare gli standard sensoriali innanzi menzionati.

Se eseguita correttamente, l'esteriorizzazione astro-mentale esclude completamente la vostra volontà dalla mano fisica. La ragione risiede nel fatto che è la mano astro-mentale che trasmette la volontà ai muscoli della mano fisica. Il risultato è che la mano fisica è ora vuota e quindi disponibile all'influenza di una forza esterna.

Bardon afferma che la mano fisica, svuotata così della sua componente astro-mentale, è trasferita all'Akasha. Ciò è difficilmente comprensibile per il lettore passivo, a meno di ricollegare il tutto agli esercizi astro-mentali del Quinto Livello sul centro di gravità. Un modo forse migliore di spiegare questo concetto consiste a dire che una mano fisica, svuotata della sua componente astro-mentale, è vista nell'Akasha come un luogo idoneo tramite cui un'entità possa comunicare direttamente con la sfera fisica, mediante l'Akasha. [Ciò mostra bene perché sia così importante per chi pratica il viaggio astrale di stabilire una barriera di protezione per il corpo fisico abbandonato].

Il centro di gravità gioca un ruolo determinante nella pratica della comunicazione passiva. La pratica consta di tre fasi: la prima consiste nella preparazione degli strumenti materiali quali pendolino, tavoletta o carta e penna, oltre alla preparazione della mano tramite esteriorizzazione.

La seconda fase consiste nella ricerca del centro di gravità dello studente. Ciò pone il suo corpo mentale nell'Akasha.

La terza fase è il richiamo, dall'Akasha, dell'entità con cui volete comunicare. Questo richiamo avviene completamente nell'Akasha e non c'è alcun suono da emettere con la vostra voce fisica. L'entità è in seguito invitata ad utilizzare la vostra mano fisica per comunicare.

Quando l'entità prende contatto con la vostra mano fisica, aprite gli occhi (mantenendo lo stato di trance) e procedete alla comunicazione, ponendo le domande all'entità e annotando le risposte. Terminata la sessione, dovete, ovviamente, reintegrare la vostra mano astro-mentale ed uscire dallo stato di trance.

Bardon consiglia allo studente di concentrarsi esclusivamente sulla comunicazione con il proprio genio o angelo guardiano. Molto si è detto nella letteratura occulta sulla natura di tale entità e quindi non starò a ripeterlo in questa sede. Esistono molti metodi per stabilire la comunicazione con il vostro angelo guardiano. Quello che Bardon presenta qui è un metodo passivo o indiretto che riposa su di un intermediario come il pendolino, la tavoletta, ecc. Come ribadisce Bardon, lo scopo di tale comunicazione passiva è di portare lo studente verso una forma di comunicazione più diretta.

Una buona integrazione all'apprendimento della tecnica di comunicazione passiva è quella di praticare una comunicazione diretta semplice. Mi spiego: tutti noi abbiamo accesso all'assistenza del nostro angelo guardiano, in ogni momento della nostra vita, tramite la vocina interiore della nostra coscienza. Praticando l'ascolto attento della coscienza, tale comunicazione diventa più forte – ancor più se seguite i consigli della vostra coscienza e eseguite tutte le sue istruzioni. Con il tempo, la comunicazione interiore con l'Angelo guardiano diventa una comunicazione a doppio senso dove ponete le domande e ricevete le risposte direttamente. Questo metodo e quello di Bardon vi portano entrambi allo stesso punto, ma quello di Bardon vi insegna diverse importanti cose che il metodo di ascolto della coscienza non può.. Ascoltare la vostra coscienza non richiede l'esteriorizzazione e la maestria di tale tecnica è una condizione richiesta per il lavoro dei livelli seguenti. In più, l'ascolto della coscienza non è una tecnica efficace nella comunicazione con altre entità diverse dal vostro angelo guardiano.

Bardon tratta dei diversi modi in cui si possono percepire le comunicazioni di entità disincarnate. Taluni sentiranno pensieri estranei nella loro mente, altri vedranno immagini e sentiranno voci, ecc. Alcuni possono anche stabilire una comunicazione diretta con il proprio angelo guardiano al primo tentativo di comunicazione passiva; è quindi fondamentale, per lo studente, non porre limiti alla sua esperienza mantenendosi troppo alle sue aspettative.

## Livello Sei

### **Mentale (Formazione Magica del Corpo Mentale) Divenire consapevole del Corpo Mentale**

Questi esercizi dovrebbero ricordarvi gli esercizi di introspezione e auto-analisi dei Livelli Uno e Due per la formazione del corpo astrale, combinati con gli esercizi mentali sulla concentrazione con un solo senso e con più sensi dei Livelli Due e Tre. Infatti, gli esercizi del Livello Sei sono una copia esatta di quel lavoro ad uno stadio superiore;

Quanto descritto da Bardon a proposito della meditazione sul proprio corpo mentale è, in realtà, molto più difficile di quanto possa sembrare ad una prima lettura. Posso aggiungere ben poco, a questo proposito, a quanto già detto da Bardon, in quanto siamo tutti diversi e unici. Tocca allo studente, e a lui soltanto, decifrare il vero significato di questo primo esercizio.

Gli esercizi seguenti, che si riferiscono alla pratica dell'azione in tre parti (mentale, astrale e fisica contemporaneamente), sono in linea con la loro natura e non dovrebbero porre alcun problema allo studente che è giunto a questo livello.

Come tutti gli esercizi precedenti, quelli che riguardano la mente o il corpo mentale sono indispensabili per il progresso futuro. Sono una base per il futuro lavoro con il cerimoniale rituale, il viaggio astrale, l'evocazione, la cabala e tante altre forme di magia.

Praticare la triplice azione modifica la sede della vostra consapevolezza e connette attivamente i vostri tre corpi. Ad un livello più profondo, questi esercizi sollevano una questione di cui ho già trattato, nei confronti dei meccanismi di percezione umana. Spero che il lettore comprenda l'importanza di tale argomento.

Come già accennato, questi esercizi non sono così facili come potrebbero sembrare e le raccomandazioni di Bardon sulla sensazione di disorientamento sono fondate. La triplice azione richiede un diverso grado di auto-consapevolezza che può richiedere un determinato tempo di adattamento.

### **Astrale (Formazione Magica del Corpo Astrale): Maestria del Principio dell'Akasha**

Aver la maestria dell'Akasha non è cosa facile. [In realtà non si ha la "maestria" dell'Akasha, bensì delle tecniche per lavorare con l'Akasha.] Per cominciare, dovete aver raggiunto un livello elevato di controllo sugli Elementi stessi. L'Akasha non vi permetterà di eseguire azioni che non potreste già compiere con la manipolazione diretta degli Elementi.

In più, e ciò prende un significato particolare a questo punto, la qualità del vostro carattere, riflesso dall'etica a cui aderite, determinerà direttamente il vostro successo con l'Akasha. L'Akasha non vi permetterà di creare effetti al suo interno se non possedete già un carattere nobile. Questa è la verità pura e semplice, assolutamente inconfutabile.

Spiegando gli esercizi con l'Akasha, Bardon afferma che dovete "immaginare che siete in uno spazio infinito e vi trovate al suo centro". Vorrei che ripensaste a quanto già detto a proposito della leva di Archimede e della concentrazione sul punto di gravità. Di qui, vedrete che Bardon implica che dovete avviare l'esercizio trasferendo la vostra consapevolezza nel centro di gravità del vostro corpo.

In seguito dovete assorbire l'Akasha nel vostro corpo utilizzando la stessa tecnica già usata per assorbire l'energia vitale, ecc. Come notato da Bardon, l'Akasha non può essere accumulata a causa della sua natura essenziale. Ciò che Bardon non dice, è che non si tratta di un esercizio dove introducete l'Akasha nel vostro corpo; si tratta, piuttosto, di collocarsi completamente ALL'INTERNO di essa. Ciò si compie in due fasi. La prima fase è il trasferimento della vostra consapevolezza nel vostro centro di gravità (là dove intersecate l'Akasha). La seconda è una fase di fusione del vostro centro di consapevolezza con l'Akasha infinita, non centralizzata. Bardon compie ciò tramite l'inalazione dell'Akasha (attraverso il suo colore e la sua sensazione) sino a che l'Akasha interna corrisponda all'Akasha esterna. Questa non è un'accumulazione in sé, è una fusione.

Bardon dichiara, cosa relativamente veritiera, che sarete capaci di soddisfare praticamente ogni desiderio dall'interno dell'Akasha. Ciò che non dice, e che suppone sappiate, è che quando avete raggiunto un tale grado di evoluzione, i vostri desideri saranno molto diversi da quelli attuali. Non avrete desideri meschini, ed anche se fosse il caso, non sarete capaci di esaudirli tramite l'Akasha. Siate molto prudenti, vi prego, se siete tentati di lavorare con l'Akasha prima di esserne preparati, perché perdereste solo il vostro tempo e vi rendereste facilmente esposti a conseguenze karmiche abbastanza pesanti. Ricordate, il fatto che l'Akasha sia il regno della causa e dell'effetto è ciò che le conferisce potere sugli Elementi – ed anche ciò che la rende tanto pericolosa per il principiante impreparato.

### **Fisico (Formazione Magica del Corpo Fisico) Creazione di Entità**

Con il sesto Livello, Bardon cessa di enumerare esercizi che riguardano direttamente il corpo fisico, anche se ciò che descrive può essere considerato, in qualche modo, di natura fisica. Da questo Livello in

poi, le sezioni della formazione fisica saranno dedicate a determinate pratiche magiche.

Nel sesto Livello Bardon spiega la creazione magica di Elementali (da non confondere con gli Elementari) e accenna ad altre creature simili, come le larve, gli schemi, ed i fantasmi. Il lettore può trovare l'analisi di Bardon sorprendente, in quanto si discosta da quanto esposto da altri sulla questione. Bardon, come al solito, penetra nel cuore del soggetto partendo da una prospettiva ermetica.

Per creare un Elementale efficace, lo studente deve possedere una capacità elevatissima di immaginazione plastica. E' anche necessario che lo studente abbia piena maestria degli esercizi sul centro di gravità, dato che è dall'interno dell'Akasha che un Elementale viene formato e inviato nel regno appropriato.

La creazione tecnica descritta da Bardon riguarda un Elementale molto semplice, che sarà efficace nella sfera mentale. Di lì, il suo effetto può discendere nel piano astrale ed in seguito in quello fisico, se tale è il desiderio del suo creatore, ma il suo punto di mira principale sarà il piano mentale stesso. Questo tipo di Elementale è il miglior modo di incominciare. Raggiunto il successo con questo metodo semplice, potrete formare creature più complesse.

Bardon dà diverse regole alle quali aderire nella creazione di un Elementale – la forma ed il colore, il nome, lo scopo o il compito da effettuare e la durata della sua efficacia. Un'altra regola importante da seguire: dovete assolutamente dissociare la vostra mente da ogni implicazione con l'Elementale dopo la sua creazione. Dovete essere capaci di rilasciarlo e rivolgere la mente in modo fermo verso altri soggetti. In caso contrario, l'Elementale rimarrà ancorato alla vostra sfera e non diventerà mai del tutto efficace (o affatto) nel regno in cui vorrete inviarlo. Potete, periodicamente, richiamare la vostra creazione presso di voi e ricaricarlo, ma dovete, di nuovo, rilasciarlo completamente in modo che possa occuparsi del suo compito senza la vostra partecipazione. Può sembrar cosa facile al lettore passivo, ma è necessaria una grande disciplina mentale per rilasciare quel che si è creato.

Ancora una volta, il punto fondamentale è il livello della vostra evoluzione morale. State attenti a non creare qualcosa per compiere desideri meschini; poiché ciò si ritorcerebbe di sicuro contro di voi.

## Livello Sette

### **Mentale (Formazione Magica del corpo mentale): Analisi della mente**

La formazione del corpo mentale dell'intero Livello è dedicata allo sviluppo dell'Equilibrio mentale degli Elementi. Nei Livelli Uno e Due, il lavoro si faceva con l'Equilibrio astrale degli Elementi riflesso dalla personalità. L'equilibrio mentale è leggermente diverso. Esso non si esprime in modo così concreto né come qualcosa da enumerare come nel caso delle caratteristiche della personalità. L'analisi è il compito principale, ma la correzione di ogni squilibrio è basata su metodi che lo studente ha già acquisito. Le istruzioni di Bardon a tal proposito sono sufficienti per lo studente che ha già effettuato il lavoro dei Livelli precedenti. Come di consueto, questo lavoro richiede inventiva e una profonda conoscenza di se stesso.

L'equilibrio mentale ha un effetto diretto sulla personalità astrale. Lo studente può, se necessario, servirsi ancora una volta degli specchi astrali e aggiornarli in relazione all'Equilibrio mentale affinato.

L'acquisizione dell'Equilibrio mentale equivale sommariamente alla condizione mentale di base di un iniziato del Settimo Livello di molti dei sistemi analoghi alla famosa "Golden Dawn". Questo è il grado dell'"Adeptus Extempus" (7=4) e senza questo equilibrio pienamente integrato dei tre corpi l'ascensione al livello superiore di Magister Templi (8=3) è impossibile.

### **Astrale (Formazione Magica del Corpo Astrale): Sviluppo dei Sensi Astrali**

Gli esercizi astrali del Settimo Livello favoriscono lo sviluppo dei sensi astrali dello studente, cioè la chiaroveggenza, il chiaro udito e la chiara percezione. Come Bardon afferma, ciò può non essere necessario a chiunque abbia raggiunto questo Livello. Numerosi studenti si accorgeranno che hanno già una capacità naturale con i sensi astrali ed altri possono aver sviluppato i loro sensi ad un livello sufficiente grazie al lavoro sin qui effettuato. Altri, tuttavia, anche dopo aver compiuto il lavoro precedente, si accorgeranno di aver poco o affatto sviluppato i loro sensi astrali, ed è a loro che gli esercizi del Settimo Livello sono dedicati.

Tutti noi possediamo naturalmente i sensi astrali e li usiamo continuamente nella nostra vita quotidiana. Laddove ci differenziamo, è nella misura in cui l'uso di tali sensi sia consapevole. Per la maggior parte degli esseri umani, le percezioni astrali raggiungono solo il livello subcosciente, per quelli più dotati, le percezioni astrali raggiungono la mente cosciente e agiscono direttamente su azioni, pensieri ed emozioni.

I motivi di tale differenza tra gli individui sono vari. Possono dipendere dal lavoro compiuto nelle vite precedenti, o può trattarsi di semplice coincidenza (es. un incidente grave o traumatico), oppure qualcosa di semplice come la nostra composizione Elementare di base. L'ostacolo principale, tuttavia, è fondato sulla nostra cultura occidentale che insegna generalmente ad ignorare e sottovalutare le percezioni più lievi.

La chiaroveggenza, il chiaro udito e la chiara percezione possono essere appresi. Ma, nonostante quel che il lettore passivo può pensare, le tecniche che Bardon presenta nel Settimo Livello non funzioneranno con chi non è passato attraverso i Livelli precedenti. Perché tali tecniche siano altro che una perdita di tempo, lo studente deve avere già acquisito un buon equilibrio Elementare e deve aver la piena consapevolezza dei suoi tre corpi. Ancora una volta, è un punto dove l'intima conoscenza dei meccanismi della percezione umana si rivela inestimabile. In sintesi, le tecniche astrali del Settimo Livello sono tecniche "magiche" e richiedono un mago per essere completamente utili.

I sensi astrali sono difficili da descrivere. Sono più del loro equivalente fisico. Per esempio, il corrispondente astrale della vista, la chiaroveggenza, anche essendo essenzialmente visivo, dà al chiaroveggente più di una semplice informazione visiva. Quando il chiaroveggente osserva qualcosa con la sua vista astrale, diverse informazioni sul soggetto sono percepite ad un livello quasi intuitivo. Il chiaroveggente ricaverà la natura essenziale del soggetto contemporaneamente alla motivazione presente o "ragion d'essere". In fin dei conti, questo senso, di solito passivo, può condurre ad una forma attiva di comunicazione nei due sensi.

Lo stesso si può dire sugli altri sensi astrali. Per esempio, l'individuo chiaro-udente sarà capace di percepire il senso dei suoni, e il chiaro-sensoriale sarà capace di percepire il significato ed il passato di ciò che tocca.

I sensi astrali permettono al mago di percepire il regno astrale. E' un attributo essenziale per il mago che si avvia nel viaggio astrale, perché senza tali sensi il viaggiatore camminerebbe sordo, muto e cieco. E'

inoltre una facoltà imperativa per il mago che vuol praticare l'invocazione che non ha altro modo di scoprire la natura profonda di ciò che ha invocato.

E' difficile concepire come lo sviluppo della sensibilità astrale influenza la vita dell'iniziato in modo radicale. Ad ogni livello, la massa di informazioni che l'iniziato è capace di ricevere in ogni momento sarà centuplicato. Ma, contemporaneamente allo sviluppo dei sensi astrali, lo studente deve imparare a controllarli. Non è infatti consigliato al mago di avere continuamente i suoi sensi astrali in attività – a volte l'ignoranza E' la felicità. Ce ne sono tanti che soffrono mentalmente e emotivamente perché non riescono ad isolare le loro percezioni astrali. Così, lo studente deve far del suo meglio per evitare questa trappola imparando a sviluppare E controllare le sue sensazioni astrali.

Gli esercizi di questa sezione sono descritti benissimo da Bardon. State tuttavia attenti ai dettagli per ottenere il successo voluto.

### **Fisico (Formazione Magica del Corpo Fisico): Creazione di Elementari**

Nel Sesto Livello Bardon insegna come creare un Elementale. Un Elementale è composto di luce o energia pura impregnata di un'idea, a cui abbiamo conferito una forma, un nome e una specifica durata di vita. Un Elementare, oggetto della formazione del corpo fisico del Settimo Livello, è diverso, in quanto composto di uno o più Elementi. Il campo di influenza di un Elementale è principalmente mentale, mentre un Elementare può essere creato per influenzare immediatamente ogni regno o combinazione di regni che il mago desidera. Certamente, il livello di efficacia dipende dalle capacità del mago.

Un Elementare ha vita propria, mentre un Elementale ha solo uno scopo. La vita dell'Elementare, tuttavia, proviene dal soffio di vita del mago. Quindi, la relazione fra l'Elementare ed il mago che lo crea è simile a quella fra genitore e figlio. In più, il mago è karmicamente responsabile di tutte le azioni dei suoi Elementari. E' inutile dire che la creazione di un Elementare richiede la massima attenzione.

Per creare un vero Elementare, il mago deve avere la padronanza assoluta degli Elementi, dato che un Elementare è creato tramite proiezione e condensazione di Elementi. Il mago deve seguire il normale percorso vitale e creare tre corpi – una forma o corpo fisico, un corpo astrale e un corpo mentale – e deve unire questi corpi.

Nella maggior parte dei casi, la forma fisica dell'Elementare resta con il mago e solo la forma astrale è rilasciata per compiere il compito assegnato. Il regno in cui l'Elementare viene inviato dipende interamente dal compito che deve svolgere e dalla volontà del mago. Tutti i dettagli sono stabiliti dal mago, come in un vero atto di creazione. Anche in questo caso, ci sono regole da seguire e sono spiegate benissimo da Bardon, a cui non c'è nulla da aggiungere.

Un Elementare deve essere trattato con volontà ferma, amore, rispetto e cortesia. Gli si dovrebbe conferire il potere di eseguire soltanto obiettivi positivi. Se siete frustrati dall'incapacità del vostro Elementare a compiere il lavoro assegnato nel tempo desiderato o nel modo specificato, interrompete tutto. La colpa non è mai dell'Elementare, ma può esser dovuto ad un'insufficienza nella carica della vostra creazione o nell'accumulazione degli Elementi, o nell'impregnarlo con la vostra idea, ecc. Oppure, è possibile che il compito non sia autorizzato dalla Divina Provvidenza. Qualunque sia il motivo, potete effettuare modifiche (dargli una più grande densità degli Elementi o affinare la radice dell'idea, ecc.) che lo renderanno più efficace, o ancora potete dissolverlo e ricominciare da capo.

La fine di un Elementare richiede quasi altrettanta cura della sua creazione. Questa fase riproduce esattamente la normale morte di un essere umano. Ricordatevi che l'Elementare è connesso al suo creatore in modo reale e se la dissoluzione è troppo brutale, ciò può recar danni al mago stesso. Nel raro caso in cui fosse necessaria una dissoluzione immediata e violenta, bisognerà prendere diverse precauzioni per evitare danni personali.

Il mago è libero di creare tanti Elementari quanti ne desidera. Ma il lettore passivo dovrebbe considerare la logistica necessaria per gestire un esercito troppo importante! Contrariamente all'Elementare che può formarsi da solo in modo subcosciente, la creazione di un Elementare è un procedimento cosciente e richiede l'attenzione costante del mago che l'ha rilasciato. Un mago può richiamare una riserva infinita di Elementari senza dedicar loro un'attenzione costante, ma creare una riserva infinita di Elementari è molto diverso.

Il solo modo pratico di raggiungere questo tipo di risultato è gestito da forme ancora più alte di magia. Così le leggende su maghi che possedevano centinaia di Elementari rivelano una delle possibilità seguenti: o 1) la leggenda confonde Elementali e Elementari e indica un mago che ha imparato ad attirare gli Elementali nella sua sfera, o 2) la leggenda indica un mago dalle capacità molto avanzate, capace di creare tanti Elementari quanti ne vuole tramite tecniche magiche superiori a quelle descritte.

Le possibilità di imprese che un mago può compiere con gli Elementari sono infinite. La pratica creativa migliora l'inventiva del mago sino a livelli insospettabili. Questo lavoro metterà alla prova la maturità etica del mago e purifica l'iniziato come una prova del fuoco. E' difficile per me descrivere sino a che punto tale lavoro influenza l'iniziato – è del resto CONCEPITO per manifestare gli ultimi stralci di squilibrio etico e se non dovesse funzionare, nessun altro passo in avanti è possibile. La finezza di queste prove è incomprensibile per colui che non è giunto a questa fase del lavoro ed il test specifico è diverso per ognuno.

Vorrei proiettarmi un attimo al Decimo Livello per spiegare il significato dei test purificatori che vanno di pari con la creazione degli Elementari. Nel Decimo Livello, Bardon parla della comunione con la propria divinità (uno degli scopi dell'IIH). Immaginate, se lo potete, il significato di tutto ciò. Immaginate per un attimo di identificarvi con la vostra più alta idea di divinità.. Considerate il numero infinito di opzioni a vostra disposizione e pensate anche al numero infinito di conseguenze, molte di cui terribili, che ognuna di tali opzioni manifesterà.

Ora ritornate alle vostre sensazioni normali e sentite come questo semplice sguardo era terribile. La verità è che la realtà lo è ancora di più. Immaginate ora, nel vostro stato normale, l'effetto della vostra consapevolezza cosciente che compenetra ognuna di queste infinite opzioni e contemporaneamente tutte le loro possibili conseguenze. Immaginate che tutto ciò che fu, che è e che sarà sia contenuto nel vostro essere. Immaginate la mole di responsabilità e avrete solo una pallida idea del perchè un mago deve passare attraverso questo tipo di test in modo da essere capace di raggiungere un livello di pratica in magia tanto elevato quanto la comunione con la divinità.

## Livello Otto

### **Mentale (Formazione Magica del Corpo Mentale): il Viaggio Mentale**

Siamo tutti pratici di una forma semplice di viaggio mentale che chiamiamo "sogno ad occhi aperti". In un sogno ad occhi aperti, possiamo proiettare la nostra immaginazione dovunque ed in qualsiasi momento. Ci sono, tuttavia, numerose differenze fra un sogno e quello che Bardon descrive qui come proiezione o viaggio mentale. La differenza principale è che in un sogno la nostra proiezione è completamente immaginaria ed ha poche relazioni dirette con avvenimenti reali, mentre nel viaggio mentale impariamo ad osservare avvenimenti e luoghi davvero esistenti. In un sogno esploriamo soltanto il paesaggio mentale interno dei nostri desideri, mentre attraverso il viaggio mentale si può esplorare l'universo esterno.

Contrariamente a ciò che il lettore passivo potrebbe supporre, non è sufficiente, per il mago, esteriorizzare semplicemente il proprio corpo mentale per cominciare, di colpo, a ricevere le percezioni esatte di ciò che lo circonda. Solo un allenamento lungo e difficile permette di passare dall'immaginazione illusoria, in cui le sensazioni che riceviamo sono di nostra creazione, alla vera percezione della realtà. Il solo modo per compiere questa transizione consiste in un allenamento continuato. Per taluni, la pratica dei Livelli precedenti, combinata con una certa capacità naturale, può provocare semplicemente tale transizione, per altri ciò richiederà più lavoro e più tempo.

Il primo esercizio di questa sezione richiede di sedersi di fronte ad uno specchio e di trasferire la propria consapevolezza nell'immagine riflessa del proprio corpo. Taluni hanno pensato in tale pratica ad un rapporto con uno spazio magico che si stende all'interno del riflesso dello specchio, ma si tratta di pura superstizione e lo studente si renderà immediatamente conto che non è così. Lo scopo dell'esercizio è quello di abituare lo studente a trasferire il suo corpo mentale nella propria immagine e a risentire l'ambiente circostante da tale prospettiva. E' questo solo un preliminare.

Per il vero lavoro di viaggio mentale, lo studente non si basa sul trasferimento nell'immagine riflessa. Si tratta, invece, di trasferire la propria consapevolezza nel corpo mentale. Noterete, a questo punto, l'importanza del lavoro del Sesto Livello, che consiste a diventar consapevole del proprio corpo mentale. Per cominciare il viaggio mentale, lo studente deve sentire il suo corpo mentale con piena consapevolezza e spostarsi con lui al di fuori dell'involucro corporeo astro-fisico. Questa tecnica è molto diversa da un semplice trasferimento di coscienza.

Bardon mette in guardia ancora una volta lo studente a non lasciarsi andare al sentimento di libertà risentito immediatamente dopo l'esteriorizzazione, ed è prudente prestare attenzione a questo avvertimento. Ciò è importante, in quanto insegna allo studente ad avere il pieno controllo della situazione. In quanto al metodo, si raccomanda di procedere a tappe progressive.

All'inizio lo studente deve rimanere vicino al suo corpo fisico e osservare i dettagli della sua apparenza. In seguito, osservare il suo ambiente circostante. Solo quando l'ambiente è chiaramente ed esattamente percepito ci si può avventurare più lontano. Si può continuare ad allontanarsi dal corpo fisico sino alla stanza affianco, o comunque su una corta distanza.

Ad ogni tappa, lo studente deve imparare a ricevere chiaramente ed esattamente i particolari di ciò che lo circonda. Per verificare l'affidabilità delle sue percezioni mentali, lo studente deve esaminare la stessa zona con i suoi sensi fisici e saggiarla per verificare che quello che percepisce con i suoi occhi fisici corrisponde a ciò che riceve tramite la sua visione mentale. Ancora una volta, constaterete l'importanza

del lavoro del passato, soprattutto quello che riguarda lo sviluppo dei sensi astrali del Livello precedente.

Un fattore importante nell'allineamento della vostra visione mentale con quella fisica risiede nelle meditazioni spiegate da Bardón. All'inizio di ogni esercizio di viaggio mentale si suggerisce allo studente di meditare sulla capacità del corpo mentale a percepire l'universo esterno con esattezza. Lo studente deve esserne profondamente certo. Questi esercizi ricordano quelli del Sesto Livello sull'azione della mente, ma ad un livello più elevato dato che il corpo mentale è ora separato dalle forme fisiche e astrali. Ora lo studente deve imparare a guardare attraverso i soli occhi mentali e non più con quelli fisici e astrali come prima. La differenza può sembrare lieve al lettore passivo, ma è rilevante nella pratica effettiva.

Quando lo studente ha raggiunto il livello in cui la percezione mentale corrisponde con certezza alla realtà fisica del suo ambiente circostante immediato, può allora avventurarsi più lontano. Ad un certo punto (nella distanza del viaggio) non sarà più possibile per lo studente di viaggiare fisicamente sino allo stesso punto per verificare se le sue percezioni mentali corrispondono o meno alla realtà fisica. Diventa quindi necessario provare l'esattezza delle percezioni mentali cercando di alterare quello che si vede immaginandolo diverso. Se l'immaginazione altera i dati osservati, lo studente saprà che quello che vede non corrisponde alla realtà fisica. Con pratica ripetuta, lo studente arriverà al punto in cui le sue percezioni mentali saranno esatte ed affidabili e non sarà più capace di cambiare l'ambiente circostante con la sola immaginazione. Questo è il punto cruciale del vero viaggio mentale – è facile proiettare ciò che desiderate o vi aspettate e convincervi che tutto è reale, mentre in realtà non lo è. E' altrettanto facile convincersi che si è incapaci di cambiar le cose con la propria immaginazione, e annullare la capacità di fare un test delle proprie percezioni. Ciò è particolarmente pericoloso e dovrebbe rappresentare un avvertimento sulla necessità di terminare i Livelli precedenti, dato che è il lavoro precedente che permette al mago di sapere a quale momento questo tipo di allucinazione si produce.

Quando lo studente raggiunge, dopo una lunga pratica, lo stadio in cui la sua percezione mentale è esatta qualunque sia la distanza attraversata, ora, e solo ora, è tempo di avventurarsi in altri regni. Fin dove e fino a quando lo studente può viaggiare mentalmente dipende solamente dalla maturità dell'iniziato, senza alcun limite. Il viaggiatore mentale può inoltre provocare effetti magici sull'ambiente che lo circonda dall'interno del suo corpo mentale, seguendo i metodi imparati nei Livelli precedenti.

Ho già detto in passato che c'è modo di differenziare un viaggio mentale ed un viaggio astrale. La principale differenza risiede nella natura delle sensazioni percepite dal viaggiatore separato dal suo corpo. Quando si viaggia con una forma astro-mentale (viaggio astrale) le sensazioni sono molto simili, in quantità ed in qualità, a quelle provate dal corpo fisico. Ma quando si viaggia con il solo corpo mentale, le percezioni delle sensazioni sono di qualità inferiore. Sappiate, comunque, che il corpo mentale è capace, tramite l'immaginazione plastica, di amplificare le sensazioni mentali inferiori sino ad un livello tale da assomigliare molto a quelle del viaggio astrale. Tuttavia, c'è una gran differenza. Le vere sensazioni astrali evocano impressioni fisiche simile all'estasi.

Il viaggio mentale è lo strumento migliore del mago per l'esplorazione dell'universo esterno. Con il corpo mentale l'iniziato è capace di viaggiare sino a raggiungere qualunque "dove", "quando" e "perché". Lo stesso non si può dire del viaggio astrale, con cui il mago è limitato all'esplorazione dei regni fisico e astrale – il corpo astrale non è abbastanza sottile per penetrare nel regno mentale. Il vantaggio del viaggio astrale è che il mago può provocare effetti magici dal regno astrale immediatamente, mentre il viaggio mentale richiede un impegno più importante per provocare un effetto manifesto ai livelli astrale e fisico. In taluni momenti, inoltre, è bene riuscire a manifestare una densità

astrale per comunicare direttamente con entità del piano astrale, ecc. Ma, nella maggior parte dei casi, il viaggio mentale sarà sufficiente e, con pratica prolungata, potrà dare al mago gli stessi risultati del viaggio astrale.

Il punto principale del viaggio mentale è quello di familiarizzarvi con l'universo. Ciò è particolarmente importante per la preparazione di imprese ancora più elevate, specie quella della fusione con la divinità (onnipresente di natura). Una parte della preparazione dell'esperienza di onnipresenza implica il fatto di sentire la natura infinita dell'universo tramite un'esplorazione minuziosa. Inoltre, senza la facoltà del viaggio mentale, l'arte dell'evocazione resta del tutto inaccessibile allo studente.

Per il mago che ha raggiunto l'Ottavo Livello, l'universo diventa un libro aperto.

### **Astrale (Formazione Magica del Corpo Astrale) – Padronanza dei Fluidi Elettrico e Magnetico**

Questa sezione incomincia con qualche cenno sul carattere ed il successo del mago. E' una questione molto importante e l'aspirante studente dovrebbe prendere seriamente in considerazione le parole di Bardon prima di inoltrarsi ulteriormente.

Bardon parla di come l'Akasha impedisca i progressi di chi non è pronto "proteggendo" i Misteri da chiunque ne abuserebbe. Vorrei chiarire questo concetto per il lettore passivo.

Queste funzioni dell'Akasha sono vere, ma non sono di natura demagogica o di tipo parentale. Sono semplicemente leggi della Natura. In altri termini, questo aspetto dell'Akasha non è una punizione per chi dovesse andare oltre le proprie capacità. Non c'è qui un'intenzione consapevole, come si potrebbe pensare in termini emozionali umani. L'Akasha agisce, a questo proposito, senza pregiudizi – si tratta solo del modo in cui l'universo è strutturato. L'Akasha non impedisce consapevolmente l'elevazione dello studente impreparato; sono i requisiti di cui parla Bardon che aprono l'Akasha e permettono una più profonda penetrazione nei Misteri. E' un concetto difficile da descrivere e posso solo sperare che le mie parole vi abbiano leggermente chiarito la questione.

I veri esercizi di questa sezione riguardano il maneggio dei Fluidi Elettrici e Magnetici. Bardon descrive due metodi per accumulare i Fluidi – il metodo induttivo e quello deduttivo.

Per induttivo, Bardon intende dall'esterno verso l'interno. In altri termini, l'Elemento corrispondente è visualizzato intorno allo studente ed il Fluido è assorbito dall'Elemento esterno e accumulato all'interno del corpo dello studente.

Per deduttivo, Bardon indica il procedimento inverso. Lo studente accumula l'Elemento corrispondente, in modo normale all'interno del suo corpo sino ad un grado tale che il Fluido stesso si accumula sulla superficie del suo corpo.

Questi metodi hanno scopi diversi, come indicato da Bardon. Il primo scopo degli esercizi induttivi e deduttivi, tuttavia, è quello di preparare il mago all'accumulazione locale che segue. In questo caso lo studente accumula il Fluido Magnetico nella regione bassa del suo corpo (quella dell'Acqua e della Terra) ed il Fluido Elettrico nella regione superiore (quella del Fuoco e dell'Aria). Questo esercizio ricorda l'accumulazione degli Elementi nelle quattro regioni spiegata nel Quarto Livello. Acquisita la pratica, lo studente estende l'esercizio e dirige i Fluidi da queste regioni nel lato sinistro (Magnetico) e nel destro (Elettrico) del suo corpo e, alla fine, condensa questa accumulazione nello stesso modo nelle sue mani destra e sinistra.

Dopo una lunga pratica di questi esercizi abbastanza complessi e difficili, lo studente diventa maestro dei Fluidi e può, in ogni momento, caricare una mano (o le due) con il Fluido appropriato. Ciò permette al mago a compiere in un batter d'occhio azioni che richiederebbero ben più tempo e più sforzi tramite la manipolazione degli Elementi.

Ci sono due concetti importanti da capire a questo punto per il lettore passivo. Il primo è che i Fluidi sono l'essenza stessa degli Elementi e, in questo modo, il mago può compiere azioni più rapidamente e più efficacemente con i Fluidi rispetto agli Elementi. La seconda riguarda l'ascensione dello studente dalla magia "inferiore" verso la magia "superiore". Quello che differenzia la magia "inferiore" dalla "superiore" è il grado in cui lo studente controlla la natura essenziale delle forze utilizzate. In questo caso, il lavoro manuale degli Elementi è considerato come "inferiore" dato che il mago non lavora con l'essenza profonda degli Elementi, ma con le loro forme esterne. Il lavoro con i Fluidi, invece, è considerato come "superiore" perché il mago maneggia la vera essenza degli Elementi. Esistono forme di magia ancora più elevate della pratica con i Fluidi. Un esempio è quello della comunione o fusione con la divinità, dato che la divinità è l'essenza stessa dei Fluidi.

### **Fisico (Formazione Magica del Corpo Fisico) L'Influenza Magica mediante gli Elementi ed i Condensatori Fluidi).**

Anche qui gli esercizi descritti non hanno niente a che vedere con la formazione magica del corpo fisico. Bardon presenta in questo Livello diverse svariate tecniche che lo studente può usare secondo i propri scopi. Lo studente in Alchimia (applicazione fisica dell'Ermetismo) li troverà molto interessanti.

C'è ben poco da aggiungere a quanto descritto da Bardon, al di fuori di un commento sull'uso raccomandato dell'oro nei condensatori Fluidi. Molti penseranno che ciò rappresenti una spesa rilevante, ma non è vero. Ho acquistato una semplice preparazione omeopatica di cloruro d'oro molti anni fa (una piccola quantità dura molto a lungo) per pochi dollari. Questa preparazione omeopatica è molto efficace e la raccomando vivamente. Contrariamente a ciò che si può pensare, c'è abbastanza oro in una soluzione di cloruro d'oro per poterla usare in un condensatore Fluido.

[NOTA: Nell'introduzione dei due libri PME e KTQ, Bardon afferma che lo studente deve aver completato il Livello Otto dell'IIH prima di incominciare il lavoro di invocazione magica e/o di Cabala. Prendete in considerazione per un attimo il livello di preparazione e di maturità magica di chi ha davvero raggiunto questo livello. Una tale persona deve possedere un equilibrio magico assoluto, poter realizzare la triplice azione, poter viaggiare facilmente con il suo corpo mentale e avere un controllo assoluto sugli Elementi e sui Fluidi. Tutti questi attributi sono indispensabili al successo dell'evocazione e del verbo cabalistico. Chiunque oserà incominciare il lavoro della PME e quello del KTQ prima di aver raggiunto questo livello rischia di provocare gravi danni alla sua salute mentale, emotiva e fisica].

## Livello Nove

### **Mentale (Formazione Magica del Corpo Mentale): gli Specchi Magici**

Nell'introduzione di questa sezione del Nono Livello, Bardón tratta dei numerosi comuni metodi usati per sviluppare i sensi psichici. Spero che questo spiegherà al lettore passivo perché tanti maghi provetti hanno così poco rispetto per il numero apparentemente infinito di libri "new-age" scritti sulla chiarezza, ecc. Tali pratiche sono nefaste per l'apprendista inesperto. Purtroppo spesso i primi sintomi negativi appaiono solo anni dopo aver eseguito tali esercizi e chi ne soffre non fa più il nesso fra la patologia e l'attività praticata in passato.

Un altro fattore importante, da un punto di vista magico, è determinato dal fatto che i risultati di tali pratiche sono incontrollabili. Soprattutto ingerendo sostanze allucinogene. Anche se queste ultime possono svelare un orizzonte più ampio al praticante, esse non permettono alcun controllo del "trip", né della sua durata. Questi due fattori sono inaccettabili per un mago provetto.

Gli esercizi di formazione magica del corpo mentale del Nono Livello riguardano l'uso corretto dello specchio magico. È uno strumento molto comodo per il mago, indispensabile per il lavoro del PME.

Anche se le istruzioni di Bardón sono esplicite per quanto riguarda l'uso corretto dello specchio magico, un determinato aspetto della pratica potrebbe invece non essere del tutto chiaro per il lettore passivo. Mi riferisco al fatto che, quando si proietta nello specchio, il mago lavora con il solo corpo mentale. Può così esplorare il regno astrale con il corpo mentale nel modo descritto, ma se viaggia con il corpo astrale nel regno astrale, non usa lo specchio magico.

### **Astrale (Formazione Magica del Corpo Astrale): Viaggio Astrale e Quattro Attributi Divini**

Con gli esercizi del corpo astrale del Nono Livello, lo studente comincia il lavoro della vera separazione astrale, comunemente conosciuta con il nome di viaggio astrale o esperienza extra-corporea. Le spiegazioni di Bardón sono molto esplicite e dovrebbero, ovviamente, essere eseguite alla lettera. Ma, considerando il gran numero di libri scritti sulla questione da quando l'IIIH è stato pubblicato per la prima volta, sento la necessità di aggiungere qualche cenno di raccomandazione e di chiarimento per il lettore passivo.

Per cominciare, vorrei discutere sulla tecnica di Bardón. Consiglia allo studente di separare prima il suo corpo mentale e ritirare in seguito il suo corpo astrale. È un buon metodo se consideriamo il percorso stabilito da Bardón, ma non necessariamente indispensabile. È altrettanto facile tirarsi al di fuori del corpo fisico con i corpi astrale e mentale congiunti. Ciò elimina la tappa della successiva fusione dei corpi astrale e mentale esteriorizzati, ma può, al tempo stesso, presentare qualche difficoltà all'inizio.

La seconda cosa da notare, sono le preoccupazioni di Bardón a proposito dell'interruzione della respirazione e del battito del cuore che si riscontra con questo metodo. Una parte delle sue affermazioni sui pericoli rappresentati dal fatto di essere toccati da un'altra persona (o da un animale) durante la separazione ha il solo scopo di dissuadere il non-iniziato dal ricercare la separazione astrale. Ma, ed è qui il punto principale, un mago ben allenato può trattenere la respirazione ed il battito del cuore se lo desidera, e minimizzare così il pericolo.

La giustificazione è data dal fatto che in una separazione astrale, il filamento d'argento (la matrice astrale) che connette il corpo astro-mentale all'involucro fisico, resta intatto. Il mago esperto può

mantenere tale connessione attiva abbastanza a lungo per sostenere la respirazione corporea ed il battito del cuore. Per compiere questo, il mago deve separare fino ad un certo punto la sua consapevolezza cosciente e lasciarne una parte per mantenere le funzioni fisiche normali. Se compiuto in modo corretto, ciò non diminuisce la profondità dell'esperienza astrale. Un modo per riuscirci è la separazione simultanea dei corpi astrale e mentale.

All'infuori di questo, l'unica cosa da aggiungere alle istruzioni di Bardon è l'opportunità di provvedere ad una protezione per l'involucro fisico vuoto e separato dal corpo astro-mentale. Ripensate agli esercizi del Quinto Livello a proposito della comunicazione passiva. Lì il compito era di abbandonare una mano all'interno dell'Akasha, per modo di dire, e di renderla disponibile alla possessione di altre entità. Lo stesso è vero per il corpo intero abbandonato. Ciò significa che potrebbe essere occupato da un'altra entità non corporea, cosa da evitare. Il modo più semplice è di erigere uno schermo energetico intorno al corpo fisico, impresso dall'idea che è lì per impedire qualunque altra entità di prenderne il controllo.

Vorrei ora introdurre altri argomenti che non hanno nulla a che vedere con le istruzioni date da Bardon.

E' importante che il lettore passivo comprenda i pericoli della separazione astrale, soprattutto alla luce di quanto scritto da altri. Tanti autori affermano che viaggiare nell'astrale è semplice e può essere compiuto da chiunque lo desideri sinceramente. Il mago, tuttavia, è consapevole che non è così semplice. Molti di quelli classificati come viaggi astrali sono solo viaggi mentali. Ho già discusso delle differenze fra un viaggio mentale ed uno astrale e non lo ripeterò.

Il più grande pericolo è rappresentato dal fatto che la vera separazione astrale è, come afferma Bardon, una esperienza estatica. Essa è esaltante a livello fisico e può provocare una vera dipendenza, dato l'estremo piacere che provoca. Ma si tratta soltanto di una sensazione fisica, non spirituale. Il mago ben allenato è capace di gestire le sensazioni fisicamente piacevoli in modo tale da non lasciarsi distrarre dal suo scopo ultimo. Questo, invece, non è il caso per un apprendista non allenato ed il pericolo di distrazione è molto forte. Molti sono caduti in questo vortice di piacere ritardando così il loro progresso. Non voglio, qui, disprezzare il piacere fisico, che considero un vantaggio della vita corporea, ma non è questo lo scopo del mago. Il mago ha bisogno di una grande forza di volontà per evitare di cadere in questa trappola.

La capacità di controllare le proprie reazioni in ogni situazione è primordiale per un mago, soprattutto quando si tratta di interagire con il regno astrale. Le entità astrali possono facilmente manipolare le emozioni e le percezioni del mago che non possiede un alto livello di controllo di sé. E' facile prendere abbagli quando ci si trova nel regno astrale, ed è quindi imperativo che il viaggiatore sia capace di far la distinzione fra i suoi desideri o aspettative e la realtà obiettiva. E' il solo motivo per cui il viaggio mentale è posto così tardi nell'IIIH.

Il viaggiatore nel regno astrale che non ha sviluppato i suoi sensi astrali ad un alto livello di attendibilità si troverà sordo, muto e cieco una volta separato dall'involucro fisico.

Il viaggio astrale offre una funzione limitata se confrontato al viaggio mentale. Nel solo corpo mentale, il mago può accedere a quasi tutti i regni, mentre con il corpo astrale solo i regni astrale e fisico sono accessibili all'esplorazione. L'unico vantaggio è che nella sua forma astro-mentale il mago può interagire direttamente con le entità astrali. Quando si trova nel suo solo corpo mentale, invece, diverse entità astrali non potranno individuare il corpo mentale del viaggiatore. Inoltre il mago può più facilmente produrre effetti diretti sul regno astrale con un corpo astro-mentale. Per di più, è più facile per il mago condensare la sua forma astro-mentale ad un livello tale che diventi fisicamente apparente alle altre

entità fisiche, piuttosto che con il solo corpo mentale.

Per finire, un cenno sulla grande differenza fra un viaggio astrale ed un sogno ad occhi aperti. Molti sostengono che il sogno ad occhi aperti è un tipo di viaggio astrale, ma non è così. In effetti, il sogno ad occhi aperti implica il corpo astrale, ma la differenza risiede nel fatto che nel sogno tutto ciò che esploriamo è la nostra psiche interiore – non c'è viaggio al di là di questa zona limitata, verso l'intero regno astrale, più vasto. Lo stato di sogno è uno stato particolare molto personale e delimitato. Può condurre al vero viaggio astrale, ma, quando ciò avviene, non ci si trova più nello stato di sogno.

Gli esercizi astrali del Nono Livello si concludono con una sezione che descrive una serie di meditazioni sulla natura della divinità. E' un lavoro di assoluta importanza e del tutto necessario prima di cominciare gli esercizi del Decimo Livello e la fusione con la propria divinità. Bardon specifica quattro attributi fondamentali della divinità, corrispondenti ai quattro Elementi. Ognuno di tali aspetti deve essere compreso dall'interno verso l'esterno. Notate che, quando Bardon parla di "Dio" non si riferisce alle divinità inferiori, molteplici, bensì all'Unità, la forma più alta di divinità immaginabile.

### **Fisico (Formazione Magica del Corpo Fisico). Guarigione attraverso i Fluidi, la Carica dei Talismani, il Voltaggio.**

Anche qui non sono esercizi di "formazione" specifica, ma suggerimenti pratici.

Bardon comincia dal tema della guarigione. Dovrebbe essere chiaro che questo non è il tipo di guarigione che si impara da un libro sulle modalità di trattamento e di fisiologia umana. Il mago che è arrivato al Nono Livello ha la capacità di riconoscere la causa e le ramificazioni di qualunque malattia con i propri sensi astrali e non ha alcun dubbio sul modo migliore di procedere alla guarigione. Anche l'anatomia occulta del corpo umano di cui parla Bardon, dovrebbe essere evidente per l'iniziato arrivato sin qui, e non avrà bisogno di alcun catalogo che spieghi quale organo è composto di quale Fluido, ecc.

Ogni guaritore è limitato, dalla Divina Provvidenza, nel campo di ciò che può guarire. Il mago sarà raramente autorizzato ad eliminare una malattia indispensabile alla realizzazione karmica di un altro individuo. Il debito karmico è la responsabilità propria di ogni individuo, ed è solo tramite la volontà della Divina Provvidenza che il mago del Nono Livello è autorizzato ad interferire.

La sezione sui metodi di guarigione è seguita da una discussione sulle diverse tecniche di caricamento di oggetti come talismani, cristalli, ecc. Ci sono metodi praticamente infiniti per effettuare una simile carica e Bardon ne introduce qualcuno, solo per incitare la creatività dell'iniziato.

Il Livello Nove si chiude con una discussione sul "voltaggio" magico. E' una tecnica molto avanzata e molto efficace. Inutile precisarlo, solo un mago dotato di un'elevata maturità etica sarà autorizzato a far agire la sua volontà in questo modo.

## Livello Dieci

### **Mentale (Formazione Magica del Corpo Mentale): Ascensione verso i piani superiori**

Questo, ovviamente, è l'ultimo Livello dell'IIIH. Ad una prima lettura può sembrare un livello come gli altri, ma non è così. Completare questo livello, ancora più degli altri, è nelle sole mani della Divina Provvidenza. L'iniziato può aver bisogno di vite intere per finire questo Livello, oppure riuscirci in un batter d'occhio, o ancora in una durata di tempo intermedia. Non c'è modo di prevedere quale percorso prenderemo in questa parte del viaggio, dato che dipende unicamente dalla maturità e dal Karma accumulato da ognuno.

Ma il fatto che la sua realizzazione sia al di là del nostro controllo non significa che non possiamo provarci e riuscirci. Infatti, il solo modo di riuscire, in questo caso, È provare. L'iniziato che persevera con pazienza finirà certamente per raggiungere il suo scopo. Per mettere l'iniziato alla prova c'è bisogno di una prudenza senza timori e la volontà di raggiungere il fine ultimo, senza considerare quel che può accadere sul cammino. Bussate e vi si risponderà, per parafrasare un proverbio pieno di saggezza.

In questa fase del cammino del mago, la responsabilità della continuazione del processo di iniziazione riposa nelle sole mani del mago. Nessuna entità sarà capace di assistere il mago in questa tappa. Anche il proprio Angelo Guardiano è limitato nell'assistenza che potrà fornire al mago a questo punto. Bussando, il mago può ottenere una risposta, ma spetta a lui aprire la porta ed entrare.

In termini cabalistici occidentali il lavoro del Decimo Grado corrisponde all'approccio finale dell'Abisso – che si trova fra Chesed e Binah (i piani di Giove e Saturno) – che culmina felicemente nel passaggio dell'Abisso (l'accesso a Binah/Saturno che conferisce l'Unità). L'Abisso segna la barriera fra i mondi "cabalistici" di Yetzira e Briah, fra il regno sequenziale e quello non sequenziale (conosciuto anche con il nome di "caos"). Nonostante il simbolismo usato nella mia descrizione, questo Abisso non è un punto nello spazio – esso è interamente composto di SIGNIFICATO. Il passaggio di tale Abisso trasforma completamente e definitivamente la coscienza dell'iniziato, dato che dall'altra parte dell'Abisso egli coglie l'eternità.

Il lavoro di questa sezione del Decimo Livello riguarda l'esplorazione di diverse sfere e piani dell'esistenza mediante viaggio mentale. Lo studente comincia con un'osservazione dei regni abitati dalle entità degli Elementi.

Il lettore passivo potrebbe pensare che Bardon a questo punto abbia completamente perduto la ragione e che erri nel mondo dei sogni, ma non è affatto così. D'accordo, ciò che descrive assomiglia ad una fiaba, ma c'è un motivo a tutto questo. I regni degli Elementi visitati in questo modo sono percepiti in forma molto simbolica. Sono i simboli che formano questo piano molto particolare. Le esperienze vissute in tale piano sono quindi descritte tramite simboli simili alle fiabe. Tuttavia, la vera esperienza supera di molto la descrizione e, con la percezione "visuale" di ogni simbolo, il mago riceverà ben altri livelli di informazioni. Le parole, finite, possono solo catturare una piccola parte dell'esperienza, così, quando descriviamo le nostre esperienze in questi regni, dobbiamo ricorrere alla metafora e alla fiaba.

In un mio commento su un livello precedente, ho accennato al fatto che è difficile per determinate entità astrali riconoscere il corpo mentale del mago. Non è questo il caso dei regni degli Elementi per diversi motivi. Il primo è che, nonostante il fatto che tali regni siano astrali, essi sono composti di un'altissima vibrazione di materia astrale. Ricordatevi della mia discussione sul regno astrale nella sezione "Teoria" dell'IIIH, in cui dicevo che i tre regni si fondono l'uno nell'altro. La zona del regno astrale che ci riguarda

in questo momento si trova nella parte più alta. Quindi le entità che abitano questa parte del regno possono individuare facilmente il corpo mentale del mago.

Le entità degli Elementi distinguono il corpo mentale del mago per un secondo motivo: lo studente avrà imparato a modellare un'immagine del suo corpo mentale riconoscibile dall'entità che ha di fronte. Per esempio, quando esplora il regno dell'Elemento Terra, lo studente prende le sembianze di uno gnomo. Ciò aggiunge una dose di simbolismo al suo corpo mentale. Inoltre, lo studente condensa tale corpo riempiendosi dell'Elemento e fondendosi con Esso. In tale modo, e creando una tale densità del proprio corpo mentale, esso diventa facilmente riconoscibile per le entità di questo piano.

Preparato il corpo mentale in questo modo, lo studente si proietta nel regno appropriato. Il lettore passivo dovrebbe ora valutare la quantità di allenamento richiesto per compiere tutto ciò e realizzerà, spero, la necessità del lavoro previsto nei livelli precedenti.

Bardon butta giù qualche regola specifica per l'esplorazione dei regni degli Elementi. La prima, ovviamente, è la realizzazione già accennata di un corpo appropriato. La seconda regola è di non parlare mai per primi. Questo è molto importante e probabilmente una o due analogie vi aiuteranno a comprenderne la ragione.

Un'analogia appropriata, che ci viene dai miti, riguarda la necessità per uno spirito di essere invitato da qualcuno prima di poter entrare. Se riceve il permesso, l'entità avrà campo libero, se invece la regola del permesso è violata, l'entità corre il rischio di essere catturata. Nel nostro caso, il mago desidera una conversazione con le entità degli Elementi, è quindi lui che cerca di entrare in un nuovo regno e ne deve ricevere il permesso. Chi viola la regola ed impone la sua presenza alle entità di un regno estraneo, rischia la cattura, come afferma Bardon.

Un'altra analogia valida è quella del sistema immunitario umano. Il mago è una sostanza estranea che entra in un regno gestito da altre entità che, se dovessero presentare una minaccia, reagiranno in modo protettivo e difensivo. Se invece il mago, con rispetto e pazienza, dimostra di non essere un pericolo, sarà integrato nel regno degli Elementi.

Una terza regola per l'esplorazione dei regni degli Elementi consiste nella superiorità che il mago deve dimostrare alle entità degli Elementi che incontra, in modo da rendere tali entità desiderose di conversare con lui. Temo che, per il lettore passivo, il termine "superiorità" sia frainteso in questo contesto. Non si tratta del tipo di superiorità comune fondata sulla forza! Il mago non entra nel primo regno che gli capita vantandosi delle sue imprese, né mette in opera un'esibizione dei suoi prodigi sottoponendo ai suoi capricci le entità che lo circondano. In effetti, il tipo di superiorità di cui parliamo non è del tipo che si prova agli altri. L'unico modo in cui il mago comunica la sua superiorità è mostrando sinceramente ciò che è. E' questo il tipo di superiorità che queste entità apprezzano. Non si impone con la forza, ma con onore e rispetto. Il corpo mentale che il mago ha modellato per le sue esplorazioni comunica ciò che è, in termini chiari, direttamente alle entità degli Elementi. La diffidenza iniziale di queste entità è del tutto naturale, dato che hanno imparato a non fidarsi degli esseri umani e attendono per vedere se il mago è coerente in ciò che fa. Ancora una volta, spero che realizzerete l'importanza dell'allenamento dei Livelli precedenti.

Il mago incontrerà entità ben diverse in questi regni. Nonostante la descrizione fatta da un punto di vista prettamente maschile come quella data da Bardon, lo stesso tipo di attrazione può verificarsi per uno studente di sesso femminile o per uno studente che non sia eterosessuale.

Un mago deve poter capire la natura simbolica dell'esperienza dei regni degli Elementi. In tali regni non è la forma il nodo del problema, è invece il significato simbolizzato da tale forma che deve interessare il mago. Lo studente deve riuscire a rimanere saldamente ancorato al proprio centro individuale per evitare di rimaner intrappolato in questi regni. Queste esperienze possono essere avvincenti ed esplorare con cura ogni cantuccio può prendere un'eternità, così come imparare tutto quel che c'è da imparare. Gli avvertimenti di Bardon di non farsi troppo coinvolgere emotivamente dalle entità di questi regni sono ben fondati. Il mago deve sempre tenere a mente che si tratta solo di una sosta sul cammino e che ha scopi superiori e meno effimeri da raggiungere.

Il mago deve scegliere e decidere quando considera di aver esplorato abbastanza per continuare oltre. Dovrei aggiungere, per il lettore passivo, che l'esperienza dell'esplorazione di questi regni non è del tutto lineare. In altri termini si può far l'esperienza di una gran parte di ogni regno in una frazione di secondo del tempo misurato con un orologio. Così esplorare "sufficientemente" non richiede necessariamente una lunga durata di tempo.

Il lavoro seguente del Decimo Livello, terminata l'esplorazione dei regni degli Elementi, è quello di ricercare il contatto diretto, a quattr'occhi, del proprio Angelo Guardiano. Nel Quinto Livello Bardon dava le istruzioni sul modo di raggiungere una forma passiva di comunicazione con il proprio AG e questo Livello presenta ora una differenza quantitativa sulla profondità di tale comunicazione.

Spiegare completamente la natura dell'AG richiederebbe un lunghissimo trattato sull'anatomia occulta della coscienza e non desidero compiere qui una tale diversione. Sarà quindi sufficiente affermare che l'AG ha le sue radici nella sfera di Saturno o, in termini cabalistici, in Binah. Sempre in termini cabalistici, Yesod, o la sfera Lunare, è il "trono" di Binah. Quindi, lo studente incontra la FORMA del suo AG prima di elevarsi verso il piano lunare. Notate che ho detto "la forma di". L'AG stesso non ha forma, ma per questo tipo di comunicazione diretta, la percezione di una forma è essenziale. A tale stadio di comunicazione lo studente non si fonde nel suo AG e non c'è alcuna conoscenza dell'AG dall'interno verso l'esterno come avverrà più tardi. Al più, l'esperienza assomiglia a ciò che si verifica quando due vecchi amici, che riescono a leggere nei loro pensieri, si incontrano e discutono.

La descrizione di Bardon del modo in cui questo incontro ha luogo è estremamente precisa. La densità del simbolismo a questo livello, con tale entità particolare, è minore e la comunicazione avviene in modo diretto, generalmente non molto pittoresca.

Questa guida non verrà mai meno al mago sino a che egli avrà raggiunto il vero Equilibrio. Infatti, essendo un'esperienza sconcertante, una persona squilibrata potrebbe facilmente essere sviata dal suo ego. Molti sono tornati da questo incontro con l'impressione di esser stati investiti dalla grande missione di salvare il mondo, ecc. e sono solo giunti ad una confusione infinita convinti di quanto fossero importanti nel grande disegno universale. Il motivo di tutto ciò è che non hanno saputo discernere le illusioni della loro psiche e superarle sino al vero contatto con il loro AG. In realtà l'AG è inesorabilmente onesto e non gonfia erroneamente né attenua l'ego di un mago. Agire in questo modo andrebbe contro il suo scopo fondamentale di essere la più intima delle guide.

Al di là di questo punto lo studente non ha più bisogno di un'altra guida, ma all'attenzione del lettore passivo Bardon insegna che lo studente deve in seguito continuare ad esplorare gli altri piani dell'esistenza. Ne compila una lista in un ordine planetario stabilito, cominciando dalla Luna e finendo con Saturno. Esistono regni al di là di Saturno (ciò si rapporta al regno filosofico, non al pianeta fisico), ma tale argomento va oltre la portata dell'attuale discussione.

Terminerò con una nota finale, aggiungendo che Saturno rappresenta tre cose: 1) l'apparenza di ciò che va oltre l'abisso visto da QUESTO lato dell'Abisso; 2) l'Abisso stesso – il velo che separa il regno sequenziale dal regno non-sequenziale; 3) il regno non sequenziale che si stende oltre l'Abisso.

In conseguenza, l'esplorazione del regno di Saturno avviene in tre fasi. La prima comporta l'immagine del regno di Saturno quando ci si avvicina dal di sotto. Si tratta di tutto quello che si percepisce di tale regno mediante simboli sequenziali. In altri termini, si tratta di una rappresentazione e non del regno stesso. Questo aspetto di Saturno può essere esplorato in modo simile ai regni planetari inferiori e ciò conduce l'iniziato di fronte al velo dell'Abisso stesso.

La seconda fase implica la penetrazione di questo velo. Solo la Divina Provvidenza, tramite l'AG, può offrire aiuto in questa occasione. L'esperienza è diversa per ognuno.

La terza fase si produce simultaneamente alla penetrazione del velo. Qui l'iniziato entra nel regno dell'eternità e, una volta penetrato in questo regno, si offre a lui una completa indivisibilità con l'Unità. Per integrare completamente questa esperienza di Unità nella sua vita quotidiana, l'iniziato può aver bisogno di anni, ma l'esperienza in sé è eterna.

E' questo lo scopo ultimo del cammino della Magia Ermetica. E' in esatta correlazione con la fusione con la propria divinità personale ("fusione" e non solo "comunione") delucidata nella prossima sezione del Decimo Livello.

### **Astrale (Formazione Magica del Corpo Astrale) La Comunione con la Divinità Personale**

Gli esercizi astrali del Nono Livello culminavano con l'assorbimento dei quattro attributi divini dal corpo astrale. Con il Decimo Livello questo procedimento va più lontano, stabilendo fra il mago e la divinità un legame diretto.

Mentre Bardon descrive con cura l'approccio Ermetico di base su tale questione, non dà alcuna idea al lettore passivo delle molteplici implicazioni. La sua spiegazione, sufficiente per lo studente serio, è invece troppo semplicistica per il lettore passivo.

Per cominciare, chiarirò qualche termine usato. Non mi piace molto il termine "Dio" con la D maiuscola. Mi sembra troppo implicato in concetti religiosi ed evoca generalmente al lettore un'immagine religiosa troppo specifica della divinità. Per evitare tutto ciò userò il termine "Unità" per designare il fondamentale Tutto che comprende la divinità, invece di "Dio".

Userò il termine "dio" o "dei" (con una d minuscola) per designare i concetti religiosi abituali della divinità. Per esempio, quando mi riferirò al pantheon delle divinità inferiori e più limitate, come le divinità greco-romane o cabalistiche, dirò "gli dei". Sento la necessità di differenziare questi due livelli, o forme, di divinità poiché ognuna rappresenta un tipo diverso di lavoro per il mago.

In tale contesto, è altrettanto importante differenziare la "comunione" con la divinità e la "fusione" con essa. Con la comunione, esiste ancora una separazione fra la coscienza del mago e la divinità stessa. E' una comunicazione di tipo incontro faccia a faccia. Con la fusione, invece, si installa un'unione fra la coscienza del mago e quella della divinità. In questo caso il mago non prova alcuna separazione con la divinità scelta e, in effetti, il mago opera come la divinità, o piuttosto, il mago e la divinità diventano uno e operano in quanto uno.

Bardon non è molto chiaro nella sua descrizione quanto al livello della divinità di cui parla e al luogo. Il mago può comunicare o fondersi con gli dei inferiori sotto il (cioè da QUESTO lato del) velo dell'Abisso. Queste forme di divinità sono sequenzializzate e quindi abbastanza limitate nelle loro capacità, rispetto all'Unità. Sono gli dei a cui Bardon si riferisce quando parla di comunicare con diversi dei o divinità.

Mentre possiamo comunicare con l'Unità, su una base di incontro faccia a faccia sotto il velo dell'Abisso, solo quando abbiamo attraversato l'Abisso e penetrato nel regno non sequenziale possiamo fonderci in Essa. Compiuta questa fusione con l'Unità, l'iniziato lo è istantaneamente anche con tutti gli dei inferiori.

Può nascere una confusione in quanto i quattro attributi divini che Bardon presenta si applicano più correttamente all'Unità che non agli dei inferiori. Ma questa confusione si dissipa appena lo studente prende in considerazione i precedenti esercizi mentali di questo Livello. Qui lo studente è portato ad innalzarsi con i piani. Nel corso di tale elevazione sino all'orlo dell'Abisso, il mago potrà lavorare con gli dei inferiori ad un livello di comunicazione e di fusione, e con l'Unità solo su una base di comunione. Quando l'iniziato raggiunge, attraverso il velo, l'essenza di Saturno, solo allora si produce la fusione con l'Unità.

La comunione con la divinità è simile alla preghiera, solo che c'è qui una risposta diretta e immediata, in tempo reale (per modo di dire). Mentre la preghiera si realizza in una direzione ascendente, dal basso verso l'alto, la vera comunione con la divinità si produce ad un livello di uguaglianza, poiché il mago impregna la sua forma degli stessi attributi della divinità scelta.

La fusione con la divinità, invece, è cosa diversa. Qui, la coscienza del mago deve essere condotta con talento in uno stato che corrisponda esattamente a quello della divinità scelta. Sotto l'Abisso la divinità, come annunciato da Bardon, incontrerà l'iniziato a metà strada. E' parte della normale funzione degli dei inferiori – sono gli intermediari fra l'Unità ed il livello umano della coscienza.

La fusione con l'Unità, tuttavia, non può avvenire sotto l'Abisso. Non perché l'Unità non possa incontrare l'iniziato a metà strada (infatti l'Unità penetra tutto), ma la coscienza del mago non può incorporare l'Unità sino a che lui/lei sia passato/a nel regno non sequenziale. Solo il corpo mentale o lo spirito dell'iniziato può compiere tale viaggio.

Anche se l'ultima realizzazione dell'Unità si produce a livello puramente mentale, Bardon pone questi esercizi nella sezione astrale. Il motivo è che la tecnica comincia a questo livello. Costruire un'immagine della divinità e impregnare tale immagine dei quattro attributi divini è un lavoro astrale. Questa pratica, alla fine, conduce lo studente a maneggiare i quattro attributi o qualità, indipendentemente da una forma o immagine. Da questo punto in poi l'operazione diventa puramente mentale ed è la transizione verso il regno mentale che permette all'iniziato di concepire l'Unità nel suo stato senza forma.

Devo avvertirvi che, a causa della natura finita delle parole, mi è impossibile descrivere con esattezza l'Unità o l'esperienza di fusione con Essa. Le esperienze non sequenziali non rientrano semplicemente in cose così sequenziali come le parole! Quindi tutto ciò che dirò a questo proposito sarà solo parzialmente vero e comunicherò le cose in un modo sequenziale che smentisce la realtà essenzialmente non sequenziale dell'Unità.

Ma, anche solo con questo avvertimento, ho sottinteso cose inesatte. Per esempio, quando dico che l'Unità è non sequenziale. Il mistero più profondo è che l'Unità comprende al tempo stesso i regni

sequenziale e non sequenziale. Quando dico che Essa non è sequenziale mi riferisco più al modo in cui l'Unità appare alla nostra coscienza umana e sequenziale e non alla sua natura fondamentale. Spesso il modo in cui tentiamo di descrivere l'indescrivibile implica di puntualizzare maggiormente le differenze fra queste cose e le cose "normali" piuttosto che le loro similitudini. Il problema maggiore in questo caso è che puntualizzare unicamente le differenze sembra limitare la nostra comprensione della vera Unità dell'Essere. Nella speranza di evitare questa confusione, cercherò di evidenziare tutte le similitudini possibili nelle linee seguenti.

La prima cosa da dire per descrivere la fusione con l'Unità riguarda l'intuizione di sé che sperimenta il mago. La consapevolezza di sé dell'Unità è spesso descritta come uno stato detto "Io sono", ma ciò che si omette è il fatto che tale intuizione divina dell'identità di sé è della stessa qualità di quella sperimentata da un essere umano normale. La sola differenza risiede nella quantità, poiché l'Unità abbraccia ogni cosa esistente, mentre l'individuo umano abbraccia soltanto una piccola parte di questa distesa infinita. E', in effetti, questo continuum di somiglianza che il mago segue nell'ascensione o l'espansione della quantità della consapevolezza. In termini più semplici, il mago si tiene saldamente radicato nella qualità della consapevolezza di sé ed aumenta la quantità di tale consapevolezza finché essa circonda l'Unità di Ogni Essere.

Le implicazioni pratiche di questo fanno sì che il mago, fondendosi con l'Unità, sente come se l'intero Universo fosse una parte di sé. Non c'è parte dell'universo infinito di cui l'Unità non sia consapevole.

Ciò ci conduce ai quattro attributi della divinità che, ritengo, serviranno come base per descrivere meglio le ramificazioni della fusione con l'Unità. C'è da notare che i quattro attributi del Decimo Livello sono leggermente diversi da quelli enumerati nel Nono. Terrò conto della lista del Decimo Livello, anche se sarà bene, dal vostro canto, di farne un confronto.

I quattro attributi sono:

1) Onnipotenza (Potere assoluto): Tale attributo è connesso all'Elemento Fuoco. Il tipo di onnipotenza che si verifica per l'Unità, e per chi è in fusione con Essa, non assomiglia al concetto popolare di un "Dio là in alto" che ci designa di un dito, noi semplici mortali e, immediatamente, le cose cambiano in funzione della "sua" volontà. L'onnipotenza dell'Unità funziona dall'interno verso l'esterno di OGNI cosa, di colpo. Non c'è separazione di coscienza a livello dell'Unità – la separazione di coscienza è solo una manifestazione dell'Unità.

All'interno dell'Unità non c'è neanche una volontà simile alla volontà umana. L'Unità esiste definitivamente, come un tutto unificato e quello che pensiamo sia la volontà divina è semplicemente ciò che l'Unità è naturalmente. Quando l'iniziato parla di fusione con la volontà divina e dice cose tipo "che sia fatta la Tua volontà" ciò dà l'impressione erronea che la volontà individuale è in certo senso soppiantata da una volontà superiore. Ma non è così. La volontà individuale è trasformata dall'esperienza della fusione e non sostituita. Di nuovo, l'iniziato segue il continuum di similitudine mentre si innalza verso il divino. Il filo di similitudine riguarda il fatto che la volontà umana è un aspetto o una manifestazione della volontà divina. E, ancora una volta, la differenza è una questione di quantità, non di qualità.

L'onnipotenza degli dei inferiori è più limitata di quella dell'Unità. Poiché essi si trovano sotto l'Abisso, sono creature finite, sequenziali. Sono quindi di un'utilità limitata e specifica per il mago. Per esempio, nel cerimoniale magico moderno, bisogna scegliere attentamente la "forma del dio" appropriata allo scopo voluto. Ma fondendosi nell'Unità, nulla diventa impossibile.

C'è da precisare che il mago che si fonde nell'Unità non desidera nulla di meschino, o nulla che violi la legge universale. Pensate che questa trasformazione coinvolge lo studente ad OGNI livello della sua entità.

2) Onniscienza (Conoscenza totale): Questo aspetto è connesso all'Elemento Aria. L'essenza stessa dell'Unità – la materia di cui è composta – è consapevolezza. Tutto ciò che esiste (a livello mentale, astrale e fisico) è una manifestazione di tale consapevolezza. La consapevolezza dell'Unità è un'auto-consapevolezza in ogni sua parte o manifestazione, simultaneamente e completamente. In altri termini, l'Unità sa TUTTO dall'interno verso l'esterno. Non si tratta della semplice conoscenza di chi osserva dall'esterno, ma quella di chi partecipa.

Vorrei ora che consideriate con attenzione le implicazioni di tutto ciò per il mago che si fonde con l'Unità. Tutto ciò che il mago vuol sapere o esplorare diventa immediatamente disponibile. Ma tale conoscenza avviene dall'interno verso l'esterno in modo molto intimo. E' simile, in qualità, al tipo di conoscenza che avviene nella vita quotidiana in circostanze specifiche. La differenza, come al solito, è nella quantità della conoscenza. Per esempio, tutti noi sappiamo allacciare le nostre scarpe, poiché l'abbiamo fatto numerose volte, ma in relazione all'Unità siamo come un bimbo che non ha mai allacciato le sue scarpe e la nostra comprensione di questa arte misteriosa ci viene dalla descrizione dei nostri genitori. In altri termini, l'Unità conosce TUTTO dall'interno verso l'esterno e l'essere umano normale conosce relativamente poco da questa prospettiva.

Devo dire che esprimere il concetto di questo tipo di conoscenza totale è molto diverso dal provarlo nella realtà. Il mago che si fonde nell'Unità non è solo CAPACE di sapere tutto, ma SA tutto "quando si trova nello stato di fusione". Pochi maghi, tuttavia, scelgono di riportare tale conoscenza nella loro ordinaria consapevolezza quotidiana. Saperne troppo sottrae una parte del piacere di vivere – elimina le sorprese.

3) Puro Amore o Misericordia (Benevolenza Divina): Questo aspetto è connesso all'Elemento Acqua. Da notare che nel Nono Livello Bardoni associa l'Immortalità all'Acqua.

La Misericordia Divina è simile, in qualità, all'amore umano solo che, nella manifestazione umana dell'amore, siamo portati a dirigerlo verso specifiche persone, idee e oggetti. Il nostro amore umano è, quindi, più limitato dell'amore divino ed è una nostra proiezione verso qualcosa di esterno (a parte l'amor proprio). L'amore divino dell'Unità viene da una prospettiva più ampia che include OGNI cosa e funziona dall'interno di ogni cosa. E' senza pregiudizi ed equamente condiviso con Tutto ciò che esiste.

Ci chiediamo spesso perché aspetti e avvenimenti spiacevoli della nostra vita esistono in un universo penetrato da una divinità Amorevole. La risposta risiede nell'aspetto quantitativo della benevolenza divina o Misericordia. L'Unità penetra la totalità dell'universo infinito tutto in una volta e completamente, ha quindi una prospettiva eterna da cui ogni avvenimento è visto conformarsi alla legge universale delle cose. In altri termini, dalla prospettiva eterna dell'Unità, l'amore è sotto giacente in Tutti gli avvenimenti, anche i più spiacevoli.

La sofferenza esiste e c'è un motivo. Essa ci insegna lezioni che non sapremmo imparare in un modo più piacevole. L'amore divino è dietro ogni situazione spiacevole e sa che questo è il modo in cui dobbiamo imparare – è la lezione fondamentale che possiede l'amore, la manifestazione degli avvenimenti è, di per sé, secondaria. Il solo modo, a volte, di percepire l'amore divino dietro gli avvenimenti spiacevoli è di allargare la propria prospettiva per includere vite intere e non momenti isolati.

Un iniziato che ha operato la fusione con questa Misericordia divina può, in determinati momenti, sembrare molto severo, ma ciò non dovrebbe esser presa per una mancanza di affetto. Alla base c'è la consapevolezza di una prospettiva più ampia che va oltre quella della normale consapevolezza umana.

Questo iniziato proverà un amore profondo e un'immensa premura per ogni creatura e manifesterà amore e tenerezza volontariamente nel modo più appropriato, secondo l'occasione.

4) Immortalità (la stessa cosa che l'Onnipresenza, in questo caso): questo aspetto è connesso all'Elemento Terra. Nel Nono Livello Bardoni pone a questo punto l'Onnipresenza ma, a pensarci bene, ciò è essenzialmente la stessa cosa poiché l'Unità è immanente ed esiste nell'integralità spazio-temporale. Il concetto di Immortalità divina non assomiglia a quello dell'immortalità presa in considerazione per una forma umana. In teoria, l'immortalità umana (se mai dovesse esistere) è solo una questione di durata prolungata nel tempo. In altri termini, l'umano immortale passerebbe attraverso il tempo, un momento dopo l'altro. Mentre la qualità di questo concetto è simile all'Immortalità divina, la quantità è abbastanza differente. L'Immortalità dell'Unità si produce ad un livello eterno – la durata del momento dopo l'altro è solo una manifestazione dell'Immortalità divina.

Ma, e si tratta di un grande ma, niente di ciò che esiste a livello astrale o fisico è immortale o eterno di natura. La vera Immortalità esiste al solo livello del regno eterno, non sequenziale.

Se faccio un confronto fra l'Immortalità dell'Unità e la sua Immanenza direi che si tratta della stessa cosa poiché l'Immortalità dell'Unità è eterna. Essa non ha né inizio né fine e non esiste un "chi", "che cosa", "perché", "dove" o "quando" che non partecipi all'Unità. La connessione fra questi due concetti è più facile da individuare se si considera il continuum spazio-temporale. Nella prospettiva eterna, l'intero arco infinito spazio-temporale è percepito come un solo momento presente o come un gigantesco infinito "Ora". Ma, poiché l'Unità è Immortale ed eterna, tale prospettiva non è solo un tipo di esperienza a distanza, al contrario essa è sperimentata simultaneamente dall'interno verso l'esterno – dalla prospettiva di ogni cosa implicata nella precisione minuziosa della manifestazione fisica spazio-temporale, sino alla più effimera ed esaustiva esperienza spazio-temporale.

Mentre la sensazione o qualità dell'Immanenza è simile a ciò che lo studente prova nel Sesto Livello con la pratica che tende a diventar consapevoli del proprio corpo mentale nei propri corpi fisico e astrale, una differenza sussiste nella quantità. Per l'Unità non c'è alcuna separazione – non c'è una sensazione di trovarsi ALL'INTERNO di un corpo. Al contrario, l'Unità riempie completamente l'incarnazione tramite la sua Immanenza. L'intero infinito dell'universo manifesto è l'Unità – non è il semplice involucro che accoglie l'Unità. Non c'è separazione fra il "corpo" dell'Unità e l'Unità stessa. Quando guardiamo una roccia o una foglia o una semplice molecola attraverso un microscopio elettronico, guardiamo direttamente l'Unità. Quando ci guardiamo l'un l'altro o all'interno di noi stessi, guardiamo l'Unità.

Concluderò il mio commento sulla fusione con l'Unità con una nota finale. Riguarda il processo che lo studente deve subire per integrare l'esperienza di fusione nella sua vita quotidiana. Molti falliscono nell'attraversare felicemente l'Abisso e ritornare alla loro normale consapevolezza funzionale. Suppongo che conosciate i numerosi racconti sui mistici che sono tornati da un'esperienza particolarmente sconvolgente ed hanno completamente perduto la ragione. E' qui che la preparazione di una formazione valida entra in gioco per il mago Ermetico.

L'integrazione nella normale consapevolezza quotidiana dell'esperienza del regno eterno non sequenziale è un compito ancora più difficile della realizzazione stessa dell'esperienza. L'esperienza dell'Unità è così estranea al nostro livello normale di auto-consapevolezza che essa non si integra, nella

sua totalità, nei confini della normale consapevolezza umana. E' quindi della massima importanza che l'iniziato possieda una perfetta conoscenza dei suoi meccanismi di percezione. Egli deve poter tradurre e interpretare l'esperienza non sequenziale in termini comprensibili dalla normale consapevolezza sequenziale. Solo in questo modo un'esperienza simile può essere integrata al normale livello funzionale.

Tornato alla normale consapevolezza quotidiana, l'iniziato sarà inevitabilmente trasformato. E' una trasformazione così profonda e universale che essa richiede un aggiustamento della personalità e dell'individualità dell'iniziato, simile al lavoro dei Livelli Uno e Due con gli specchi astrali, ma ad un livello molto più ampio.

L'iniziato non potrà mantenere una piena coscienza dei particolari infiniti incontrati nell'esperienza di fusione una volta tornato/a ad uno stato normale di coscienza. Questi particolari (la pienezza dell'esperienza), compresi in memoria, saranno disponibili in qualsiasi momento secondo il bisogno dell'iniziato. Ma per provare la pienezza di un'esperienza di fusione, l'iniziato deve trovarsi nel regno non sequenziale e funzionare con il suo spirito superiore. La dicotomia fra l'essere così vicino, e nonostante tutto così lontano dall'Unità, può essere destabilizzante anche per uno studente molto avanzato. Ancora una volta, l'allenamento dei nove livelli precedenti è essenziale per il pieno successo di questa esperienza.

Inoltre, l'iniziato deve equilibrare l'esperienza trasformazionale dell'Unità con la sua vita quotidiana in modo tale che i suoi cambiamenti interni non si presentino alla vista di chiunque. Può sembrare strano e potreste chiedervi perché. Le ragioni non sono esoteriche; ma estremamente pratiche e dovute alle circostanze della nostra situazione presente nel continuum spazio-temporale. In altri termini, considerando lo stato di fatto attuale, è preferibile che l'iniziato non riveli le sue realizzazioni, onde evitare di trovarsi invaso da gente che richiede la sua saggezza o la soddisfazione di altri bisogni. Ci sono state, e ci saranno, epoche in cui l'iniziato ha potuto o potrà rivelarsi apertamente e senza correre rischi, ma questo non è il momento. Ci sono, quindi, molti iniziati che hanno raggiunto l'Unità ma conservano questa esperienza per sé stessi, come un segreto ben nascosto.

Come ho accennato prima, Bardón chiede allo studente di lavorare con i quattro attributi fin dall'inizio degli esercizi della sezione astrale – anche se si applicano più specificatamente all'Unità che agli dei inferiori ed anche se sono gli dei inferiori che lo studente incontrerà per primi. Il motivo è che questi quattro attributi condurranno lo studente, a lungo termine, alla consapevolezza dell'Unità. Mentre lavora con gli dei inferiori, lo studente deve utilizzare i quattro attributi in proporzione ineguale appropriata alla natura della forma della divinità scelta. Lavorare con tale varietà o tipo di divinità sviluppa la coscienza dell'iniziato e la prepara all'unione con l'Unità.

Spero che a questo punto sia ben chiara l'importanza di ogni Livello dell'IIIH. Se un solo livello è stato ommesso, il fine ultimo della Grande Opera resterà inaccessibile. Spero anche che sia chiaro in che modo l'intero corso converga alla fine creando un circuito completo.

### **Fisico (Formazione Magica del Corpo Fisico) Diverse Facoltà Magiche**

In questa sezione finale del Decimo Livello, Bardón descrive qualche possibilità che il mago deve prendere in considerazione per quanto riguarda la sua pratica di magia. Non c'è nulla da aggiungere a questa sezione, dato che Bardón è molto chiaro.

## EPILOGO

Nel suo epilogo all'IIH Bardon dichiara: "Le facoltà occulte sono solo effetti secondari; si possono considerare come un'indicazione dello sviluppo spirituale, destinate solo a servire scopi nobili e aiutare il prossimo; sono quindi riservate solo ai veri maghi". Tanta gente ha l'impressione che un mago avanzato pratica costantemente e necessariamente le facoltà magiche acquisite. Ma non è sempre così. Avere la possibilità di compiere qualcosa non vuol dire doverlo fare a tutti i costi. L'acquisizione di facoltà magiche non è il punto principale dell'iniziazione – il punto è impararle e dirigersi verso realizzazioni superiori. Una parte interessante e abbastanza ironica dei Misteri è che ottenere grandi poteri magici (e non mi riferisco ai poteri ordinari di cui abusano abitualmente quelli che li possiedono) rende il mago restio ad alterare l'universo senza una vera necessità. Quando il mago supera un certo punto nella sua ascensione, può in realtà generare sempre meno azioni magiche banali.

Lo scopo dell'iniziazione Ermetica è essenzialmente spirituale, ma il cammino che porta a tale scopo implica l'acquisizione di facoltà materiali. Senza imparare tali facoltà e passare attraverso le trasformazioni che il loro apprendimento porta all'iniziato, l'ascensione si fermerebbe ad un livello molto basso.

Spero che, con le mie numerose riflessioni che avete letto con tanta pazienza, sia riuscito a trasmettervi il modo in cui lo studente sincero debba considerare la realizzazione delle numerose facoltà magiche, a prima vista affascinanti, che Bardon descrive nell'IIH. Non sono gli obiettivi a cui mirare – sono solo un decoro interessante sul Cammino.

Si possono impiegare decine d'anni o vite intere per imparare facoltà che impressionano molto gli altri, ma in questo modo non si fa che ritardare lo scopo ultimo. Si tratta del Lungo Cammino. Troviamo invece il Cammino Corto quando ci distacciamo dall'artificio magico e ci concentriamo sull'obiettivo finale. L'opera, con questo Cammino Corto, non è inferiore – la sua realizzazione è invece maggiore e più rapida. E' il Cammino in cui Bardon guida lo studente nell'IIH.

Con i miei migliori saluti, caro lettore  
Rawn Clark