

Chiave di Iside

Bartolomeo Cerato

CHIAVE DI ISIDE

Spiritualità

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2023
Bartolomeo Cerato
Tutti i diritti riservati

Prefazione

In mezzo a tanti libri di esoterismo, dalla non sempre facile comprensione, questo si propone di descrivere un cammino di miglioramento nel rapporto con sé stessi e con gli altri, che è stato già facilmente sperimentato e praticato da persone normali, che però sentivano la necessità interiore di elevarsi.

Questo cammino è stato percorso all'interno del gruppo di sperimentazione e pratica esoterica chiamato appunto La Chiave di Iside.

Iside era la dea della Conoscenza nell'antico Egitto e la sua chiave simboleggiava il mezzo con cui accedere a questa conoscenza più elevata.

Ecco quindi il perché del nome del gruppo e di questo stesso libro.

“Colui che cerca” non dovrebbe mai partire da “mattoni” pieni di frasi stupende, ma poco comprensibili; di più, conviene che egli scelga un libro di facile lettura, senza troppo preoccuparsi di comprenderne intellettualmente i suoi contenuti, che scelga dal libro gli esercizi che più sente congeniali e che li pratichi con costanza, senza troppo preoccuparsi di arrivare alla meta, anzi, se possibile, senza preoccuparsene affatto.

A poco a poco questa persona costruirà, quasi senza accorgersene, un migliore rapporto con sé stessa e da questo scaturiranno nuove energie, pensieri, visioni capaci di portarla verso la scoperta di nuovi stati d'Essere, che la affineranno sempre più nelle sue percezioni.

In tal guisa, la vita diverrà, per la persona stessa, una continua avventura, tesa sempre a nuove scoperte esteriori e, soprattutto, interiori.

Nel mondo d'oggi, in cui la fretta, l'accavallarsi continuo di situazioni e sensazioni, sembra rubarci giorno per giorno la padronanza della propria esistenza, il fermarsi anche solo cinque minuti al giorno, in completo rilassamento, gustando, forse per la prima volta, il dialogo con il nostro Io e una profonda pace interiore, può significare davvero una boccata d'ossigeno per la nostra mente e il nostro fisico.

Significherà anche lo scoprire gli angoli più reconditi di noi stessi, assieme alle nostre vere aspirazioni.

Quante volte perseguiamo una meta non nostra, ma che crediamo tale, soltanto perché ci viene, in un certo senso, imposta dal comune modo di pensare? Non corriamo forse il rischio costante di vivere una vita impersonale pur senza saperlo? Momentaneamente su di una strada che richiede invece un certo grado d'integrità psichica.

Dimenticai il mio Maestro, i suoi insegnamenti e calai il mio Spirito nelle preoccupazioni di salute di ogni giorno.

La salute fisica ci influenza, anche nel nostro progresso interiore; la malattia può risultare uno stimolo positivo per il materialista, che si trova a non poter più contare sulla sicurezza che gli dà la sua salute fisica ed è quindi costretto, se ne ha la capacità e la forza, a ricercare nuovi orizzonti ed equilibri più elevati, ma può risultare un ostacolo a colui che già percorre la Via.

Doveva arrivare il 1976, prima che io riprendessi a percorrere il Cammino.

Lo yoga

Fu durante uno dei miei frequenti ricoveri ospedalieri che venni a contatto con lo yoga; ciò costituì anche il mio risveglio nei confronti di interessi che scoprii non essersi mai del tutto sopiti in me.

Ho uno zio che, al pari di me, s'interessa di esoterismo.

Venne a trovarmi in ospedale e mi parlò diffusamente di questa disciplina orientale, al tempo non ancora così diffusa in Italia.

Sentii subito nascere, in me, un profondo interesse per l'argomento, tanto che mio zio decise di regalarmi un libro di yoga che conservo tuttora.

Oltre all'Hata Yoga, quello tradizionale con le varie posizioni, c'era anche quello mentale, seppur in forma meno estesa; mi concentravi principalmente su quest'ultimo.

Comprai un grosso foglio di cartoncino Bristol e ci ricavai cinque cerchi del diametro di trenta centimetri, prevedendo anche un piccolo ritaglio per appenderli.

Partendo dal centro, disegnai un primo cerchio del diametro di cinque centimetri poi calcolai di portarmi, col compasso, a cinque centimetri dal bordo esterno e tracciai un'altra circonferenza.

Usando le chine, per avere un colore più brillante, colorai il cerchio interno e la parte tra la circonferenza più esterna e il bordo.

Il tutto appariva come una sorta di centro per tiro a segno con un cerchio centrale di cinque centimetri di diametro, colorato; con uno spazio bianco della larghezza costante di venti centimetri e un bordo, con lo stesso colore della parte interna, largo cinque centimetri costanti.

I colori erano: nero, rosso, giallo, verde, blu.

Una volta preparati i Mandala (questo è il nome di quanto avevo realizzato) cercai la sedia o poltrona più comoda che avevo, la posi di fronte a una parete sgombra di mobili e di suppellettili, a una distanza di circa due-tre metri, facendo in modo di avere, a destra e a sinistra, altre due pareti sgombre, perlomeno all'altezza dello sguardo.

Piantai un chiodo sul muro di fronte, in modo che i Mandala potessero risultare appesi all'altezza dei miei occhi.

Mi sedetti sulla sedia e, più rilassato che potevo, iniziai a osservare il Mandala nero; dopo qualche minuto spostai lo sguardo sulla parete di sinistra.

Con mia grande sorpresa, continuai a vedere nitidamente il Mandala, ma come se fosse in negativo.

La parte nera, la vedevo bianca! Fu uguale per gli altri Mandala: quello rosso mi appariva poi verde, quello giallo mi appariva poi blu, quello verde mi appariva poi rosso e quello blu di colore giallo.

Il Mandala rappresenta, nella sua schematizzazione, il cerchio del sole.

In realtà è il simbolo dell'Io profondo.

La costante meditazione permette di far affiorare il proprio Io con le sue potenzialità extrasensoriali.

Dopo sei mesi, un anno di osservazione dei Mandala, come sopra descritto, si avrà certamente un certo grado di apertura del Terzo occhio.

Chiaroveggenza, preveggenza, intuizione sottile, si svilupperanno in proporzione.

Un ulteriore impulso allo studio dello yoga mi venne da un altro libretto, che trovai presso la libreria della locale sede dei padri saveriani.

Trovare un tale testo, in quel luogo, che reputavo contenere solamente testi cattolici, mi incuriosì non poco.

Praticai, ricavandoli da quel libro, gli esercizi di respirazione: si trattava di assumere la posizione del Loto o quantomeno una comoda posizione, da seduto, che permettesse di accavallare le gambe, quindi concentrarsi con il pensiero all'altezza dell'ombelico e iniziare a inspirare dalle narici dirigendo lì il

flusso interno dell'aria. A poco a poco, continuando a inspirare, si sarebbe gonfiato lo stomaco, i fianchi, i bronchi, il torace al di sopra del diaframma, fino a riempire completamente i polmoni e a sentirsi gonfi d'aria fino alle spalle.

Una volta raggiunto il massimo stadio d'inspirazione consentito, si doveva trattenere il fiato per qualche secondo, in modo da permettere all'ossigeno e al Prana, contenuti nell'aria, di essere assorbiti dalle pareti polmonari e bronchiali; a questo punto s'iniziava a lasciar "scivolare" l'aria attraverso le labbra semi-chiuse.

Uso il termine scivolare per indicare l'idea che una volta che ci si è gonfiati di aria completamente, è sufficiente socchiudere le labbra e rilassare l'apparato respiratorio perché l'aria stessa cominci a uscire automaticamente.

Si rimane "vuoti" per qualche istante e riinizia un'inspirazione che sarà ancora più profonda della prima.

Questi esercizi, magari apparentemente troppo semplici, per il profano sono invece la chiave di una grande concentrazione e di una grande energia.

La prima è facilmente intuibile se si pensa che, concentrandosi sul respiro e regolandolo, si esercita un'azione volontaria su un qualcosa che, di norma, è puramente istintivo.

Per riuscire in questo diviene automatico sviluppare, in breve tempo, una grande capacità di concentrazione.

Sul secondo punto, si pensi che noi usiamo, durante lo stato di veglia, soltanto un terzo della nostra capacità polmonare e che, quindi, siamo sempre al di sotto del nostro potenziale d'energia.

Il Prana poi (di cui parlerò più avanti), si assorbe solo durante il trattenimento del respiro.

Mi si consentano ora due parole di commento su due termini che potrebbero risultare, ad alcuni, poco comprensibili: posizione del Loto e Prana.

Posizione del Loto: è la più classica e raffigurata posizione yoga.

La persona si siede (di norma su uno stuoino appoggiato sul pavimento), prende la caviglia destra e la tira verso di sé, fino a che il polpaccio sia quasi parallelo alla coscia, altrettanto fa con la gamba sinistra, sovrapponendola alla destra.

Mantenendosi eretto con il busto, abbandona le braccia lungo i fianchi, appoggiando le mani sulle cosce.

Le mani devono avere il palmo rivolto verso l'alto e dito medio e pollice, toccandosi con le punte, devono formare un cerchio.

Secondo la tradizione yoga, questa posizione ha il compito di permettere una circolazione di flussi vitali più libera, attraverso i chakra, che sono i punti del corpo che immagazzinano più energia, oltre ad attrarla oppure a dispensarla.

È una posizione che crea, a volte, qualche difficoltà negli occidentali e spesso, per la meditazione, la faccio sostituire da una più semplice, che consiste nel sedersi su una sedia in modo che le gambe appoggino, con i piedi, comodamente per terra, accavallando la gamba sinistra sulla destra.

Per quanto riguarda il busto e le braccia, vale quanto detto a proposito della posizione del Loto.

Prana: secondo la tradizione orientale, l'Energia creatrice permea tutto l'Universo cosicché, attraverso un'opportuna respirazione, si può assorbire quest'energia sottile, che è disciolta anche nell'aria.

Ritornando allo yoga, voglio descrivere qualche esercizio del libro già citato, che oltre a rinforzare la vista, consente lo sviluppo di facoltà extrasensoriali.

Seduti nella posizione del Loto o in quella equivalente e posizionando il pollice come se facessimo l'autostop, portiamolo all'altezza degli occhi.

Se si tratta del pollice destro, portiamo quest'ultimo all'altezza della spalla sinistra, con movimento lento e continuo, seguendo contemporaneamente con lo sguardo.

Giunti, con il pollice, all'altezza della spalla, continuiamo a fissarlo senza battere le palpebre.

Dapprima riusciremo a farlo solo per pochi secondi poi, con la pratica, cerchiamo di farlo per dieci minuti.

Finito con il pollice destro, ripetiamo l'esercizio, esattamente uguale e contrario, con il pollice sinistro.

Utilissimo per una certa apertura del Terzo occhio è anche fissare la punta del naso come se si fosse strabici.

Si cerca di arrivare a cinque minuti e, una volta che l'esercizio risulta facile, si sposta lo sguardo direttamente verso il Terzo occhio ossia, alla radice del naso, tra le sopracciglia.

Si continua così, progressivamente, per altri cinque minuti.

Il terzo esercizio consiste nella completa rotazione degli occhi.

Si prendono dei punti di riferimento come il pavimento, la parete sinistra, il soffitto, la parete destra e li si guarda, in sequenza, cercando la massima angolatura degli occhi.

Molti disturbi della vista derivano dall'atrofizzazione dei muscoli oculari.

Questi servono ad allungare o ad accorciare il globo oculare, proprio come se fosse un cannocchiale telescopico.

Se i muscoli si atrofizzano, bloccano il globo oculare in una determinata posizione; se il globo rimane accorciato, si avrà la miopia, se rimane allungato, ci renderà presbiteri e così via, per varie posizioni intermedie.

Training come via alla visualizzazione.

La visualizzazione è considerata una delle componenti essenziali di qualsiasi operazione parapsicologica e magica, logico quindi che, prima o poi, mi avvicinassi a quest'ultima.

Presi il coperchio di una scatola di metallo, due viti, un coperchio di bottiglia con bordo alto e di misura tale che potesse contenere una candela, il telescopio residuo di un'antenna.

Il tutto mi serviva al fine di costruire un portacandele che da terra mi portasse la fiamma, della candela stessa, all'altezza degli occhi, non solo, ma che permettesse una regolazione continua dell'altezza, man mano che la candela si consumava.

Cercai una sedia con braccioli e con poggiatesta, tale, insomma, da consentire una posizione del corpo più comoda possibile.

A essere sincero, trovai una sedia con braccioli ma senza poggiatesta e mi arrangiai appoggiando lo schienale della sedia contro una parete, così che la parete stessa mi facesse da poggiatesta.

Posizionai il portacandele di conseguenza e iniziai.

La stanza era completamente buia, rischiarata solo dalla fiamma della candela che si trovava quasi al centro.

Iniziai, a occhi chiusi, a prendere in rassegna le varie parti del corpo; prima un piede poi l'altro, i polpacci, le ginocchia, le varie parti del busto, le braccia, partendo dalle mani fino alle spalle, il collo, la testa.

Cercavo di rilassare al massimo ogni singola zona.

Dapprima risulta molto lungo e difficile poi, dopo una decina di volte al massimo, diventa rapido, piacevole e naturale.

Iniziai a fissare la candela, la fiamma aveva qualcosa di magico che attirava il mio sguardo, quasi affascinandolo.

Fu molto facile arrivare a dieci minuti, un quarto d'ora di concentrazione.

Dapprima l'obiettivo era raggiungere un tempo sufficientemente lungo, senza battere ciglio e senza che gli occhi subissero eccessivo sforzo, poi si chiudevano gli occhi, continuando a rimanere immobili e rilassati finché non si vedeva apparire, senza sforzo alcuno, un cerchio di luce bianca contornato da un nero profondo.

Si continuava fino a che il cerchio di luce e il nero non prendessero dei contorni molto precisi e, contemporaneamente, si avesse la netta sensazione di una grande concentrazione unita a un grande rilassamento (le due cose appaiono in contrasto, per la normale esperienza di vita, ma in realtà una non esiste senza l'altro).

Il cerchio di luce, contornato dal nero, significava proprio che la mente aveva escluso ogni altro pensiero o interazione.

A questo punto si cercava di proiettare, nel cerchio di luce, un'immagine dapprima molto semplice, come un anello, un cucchiaino eccetera, poi si passava a forme sempre più complesse.

Una volta raggiunta una certa pratica, si può riuscire a evocare il cerchio di luce e il nero, senza l'ausilio della candela, purché la luce sia regolata in maniera opportuna.

La visualizzazione, se ben condotta, risulta utile in parecchie occasioni: per risolvere una questione che ci sta particolarmente a cuore, nel qual caso si proietta la situazione come se fosse già realizzata; per guarire noi stessi o gli altri, nel qual caso si visualizza la parte malata come se fosse perfettamente guarita.