



**CORSO TRIENNALE
PER OPERATORE DEL PRANA
A.L.A.R.O.**

ELABORATO CONCLUSIVO

***SENSI E SENSAZIONI:
METAMORFOSI DELL' ESSERE***

di Francesca Bonechi

TRIENNIO 2021 / 2023

PARTE PRIMA

Che cosa è il Prana per me 5

Che cos'è il Prana? 6

PARTE SECONDA

La mia tecnica pranica 8

Esperienze sperimentate dopo i trattamenti 12

Giovanna 13

Ilaria 15

Lara 16

Silvia 17

PARTE TERZA

Arcano XIII 18

Il senso dell'olfatto 19

Stage nel laboratorio HUR di Roberto Bonfanti 22

Esperienza nel laboratorio HUR 23

La creazione di una crema o di un profumo 26

Come il pensiero può influire la materia 26

Il "profumo perfetto" 29

La trasformazione interiore 30

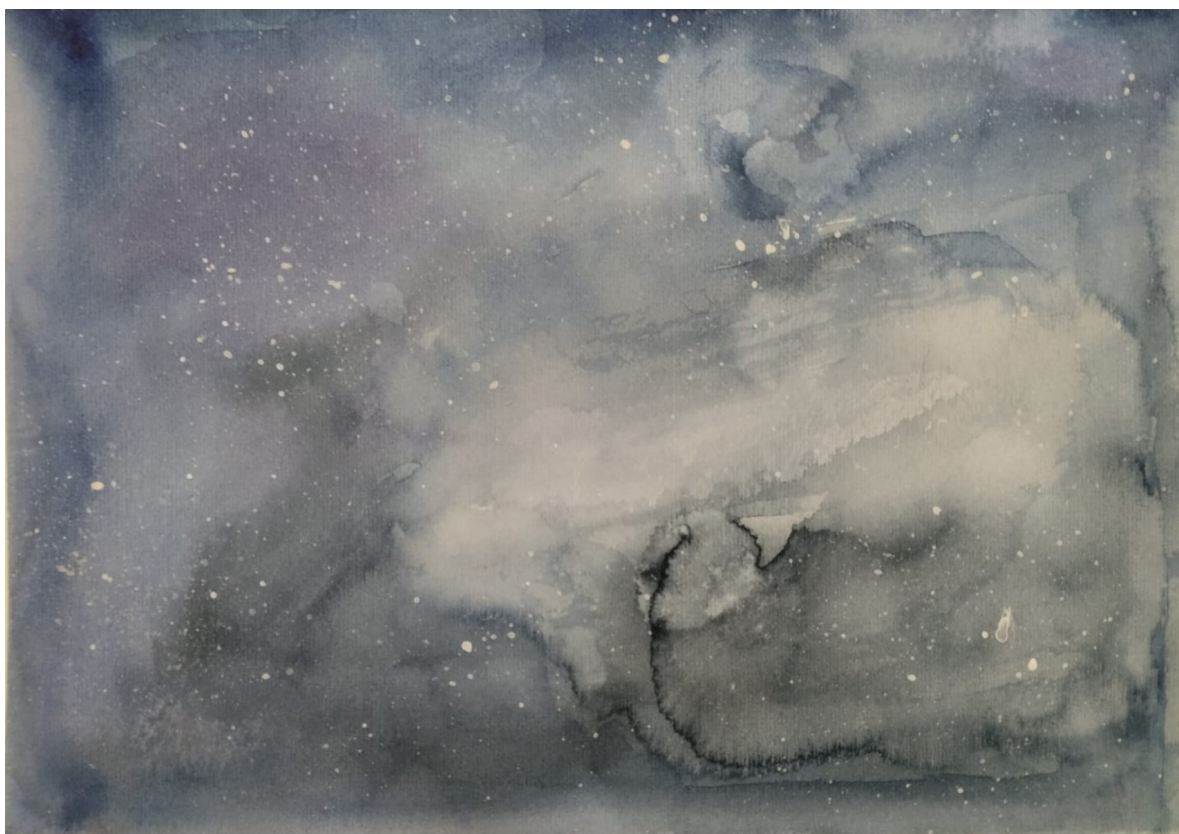
PARTE QUARTA

La notte buia dell'anima 32

Dialogo immaginario fra me e la mia guida interiore 34

Postfazione 40

DAL' NASCE IL TUTTO



(illustrazione di Kamela Guza)

PRIMA PARTE

Che cos'è il prana per me?

È stato ed è l'incontro con me stessa.

È ciò che ha permesso di iniziare a conoscermi.

È ciò che ha permesso di portare in superficie e in luce schemi, pensieri, credenze che in realtà non mi appartenevano.

È ciò che mi permette di stare in relazione con gli altri.

È ciò che ha portato a radicarmi.

È amore! È quel traboccare del cuore, gioia piena che senti dopo aver fatto un trattamento pranico.

È ciò che mi dà vita e che mi ha dato la vita e che riempie le mie giornate accompagnandomi e facendomi compagnia.

È ciò che mi ha permesso di diventare chi sono oggi, il motore che ha innescato tutte le mie trasformazioni presenti e quelle avvenute in questi ultimi tre anni.

È ciò che ha permesso di scrivere tutto questo.

È ciò che mi ha dato la forza di vedere in me, di avere coraggio di ripartire da me e che mi ha dato la voglia di scoprire nuovi orizzonti.

Che cos'è il prana?

E' la domanda alla quale ancora oggi ho difficoltà a rispondere!

Rileggendo i miei appunti ho trovato una definizione di un mio docente, Gabriele Laguzzi, scrittore, musicista, pranopratico e altro ancora, che mi piace molto e riporto sotto.

Lezione con Gabriele Laguzzi - 30 gennaio 2021

"..Siamo in una serra, la scuola è il giardiniere, tante piante diverse ma uguali, unite dall'insieme. Uguali perché diventano consapevoli di un percorso di formazione animico ed emotivo.

Si forma un humus umano energetico.."

"..La nostra personalità pranica va risvegliata e deve essere potenziata perché è già dentro di noi. Tutti possono praticare il prana perché è una qualità energetica, vitale. È un elemento democratico, tutti hanno il prana."

Queste frasi sono quelle che preferisco da usare come spiegazione, quelle che mi risuonano maggiormente.

A volte trovo, però, difficile spiegare questi concetti ad un neofita che, dopo pochi attimi, mi accorgo che distoglie la sua attenzione dall'argomento.

Cerco di sottolineare che l'operatore del prana non è un medico, nè uno psicologo ma opera per portare un equilibrio energetico - ad reparandam omeostasim - e che facciamo parte delle discipline del Benessere.

Non facciamo neanche diagnosi e per questo dobbiamo fare molta attenzione alle parole che siamo. In questo anno e mezzo di trattamenti mi sono resa conto che alcune persone che ho trattato operavano in delle "rivelazioni", mi domandavano cosa io sentissi, forse interpretavano il prana come arte divinatoria o qualcosa di "magico" che porta risoluzioni e soluzioni, come se il tocco delle mani o la loro imposizione diventasse una bacchetta magica.

Questo mi ha fatto riflettere!

Nell'immaginario collettivo la bacchetta magica è quel bastoncino, posto in mano a maghi e streghe o fatine, usato per emettere quella potenza energetica da loro posseduta, insita nella loro anima, nel loro cuore ma in realtà era possibile fare magia anche senza la bacchetta, per i maghi più esperti e potenti, richiedeva molta più concentrazione e forza, basti pensare ad Albus Silente in Harry Potter o a mago Merlino.

Questa potrebbe sembrare una digressione, per me non lo è. Tutto è collegato.

"Le fiabe sono percorsi iniziatici ed insegnamenti esoterici. Nella fiaba che più ti piace da piccolo è racchiuso il tuo percorso di vita da adulto" - Giuseppe Bufalo.

Mi pongo la domanda in questo momento: che cosa è il Prana per me? Uno stato dove preservarsi dal rischio di trovarsi senza orizzonte in un mondo dove sembriamo acrobati di un circo triste, per non continuare ad essere i criceti sulla ruota - l'arcano maggiore n. 10, la ruota della fortuna. Questo ggmondo pranico offre un sistema di compensazioni liberatrici ed equilibratrici con un risultato nel quotidiano che all'improvviso si trasforma in straordinario. Ho trovato un legame fra l'eroe della fiaba ed il cliente del trattamento pranico, è l'eroe del suo viaggio. Nella fiaba il mondo non è ancora deciso - in un regno molto molto lontano - e l'eroe o il protagonista è ancora impegnato in quest'opera di decisione di sè e del mondo circostante, così è il cliente che spesso ci considera come l'ultima spiaggia e ancora non sa che pesci prendere. Il prana non è legato alla passività, spinge ad aguzzare l'ingegno, ad ascoltarsi e a scavare nel profondo, intraprendenza, creatività e attività, un po' come insegnano le fiabe, il non arrendersi. Spesso il cliente, dopo il suo trattamento, acquisisce la capacità di trasformare i suoi pensieri in una volontà di cambiamento.

Io adoro leggere le fiabe agli adulti.

Chi non vorrebbe vivere nella vita reale "*momenti magici*"?

Momenti che esercitano un fascino straordinario non appartenente alla quotidianità, a qualcosa che ha a che fare con il meraviglioso.

D'altra parte chi va alla ricerca della vera essenza della vita non si ferma alla realtà.

E anche l'anima e lo spirito o il Prana sono, forse, cose concrete?

Il Prana si respira, non si tocca. Si intuisce, si deduce, si vive nell'aria, si percepisce. Difficilmente catturabile per chi è frettoloso, ma se ne vedono gli effetti... come per magia.

È qualcosa che appare in modo improvviso, inaspettato, che produce effetti sui sensi, è qualcosa che riguarda l'anima. Provoca rapimenti e sconvolgimenti, agisce dentro la persona.

È lo stupore, il filo conduttore, seduce, suggestiona, incanta, non si sa mai dove lavora nè dove, nè quando, né come, né quanto.

II PARTE

La mia tecnica pranica

I miei trattamenti hanno subito diverse fasi in questo anno e mezzo ed ho incontrato alcune difficoltà. Quella più significativa è stata “la durata della seduta”. Inizialmente erano lunghissime! Adesso sono riuscita ad accorciare il tempo anche se non completamente.

La mia seduta si svolge in questo modo: prima dell’arrivo del cliente, per rendere il set più idoneo e confortevole per predisporre al rilassamento ed aiutare il cliente ad abbandonarsi, accendo candele e incenso, pulisco la stanza con il palo Santo o Salvia e metto sul lettino alcune gocce di acqua di luce bianca o di lavanda. Accolgo il cliente offrendo una tisana o acqua informata e domando sempre “come stai?” e mi metto in ascolto. A volte il cliente parla molto e io cerco di limitare questo spazio anche se mi rendo conto che c’è sempre un gran bisogno di parlare perché spesso le persone non si sentono ascoltate.

Quando la cliente è distesa sul lettino, se si tratta del primo trattamento e devo conoscere la persona, attivo un ascolto con la chirestesia e tratto le 5 aree: area encefalica, cardiaca, ombelicale, cervicale, lombosacrale.

Nei trattamenti successivi vado con il mio sentire, vado dove mi porta il cuore e qui, mi sbizzarrisco. A volte posso utilizzare anche gli “aiuti” che sono i Fiori di Bach, la riflessologia plantare, le creme e gli oli essenziali, perché sono dei facilitatori e attivatori per arrivare ad un riequilibrio. Gli “aiuti” non entrano in gioco subito ma solo dopo i primi trattamenti.

Le persone che ho trattato sino ad ora sono venute con una cadenza settimanale e dopo, circa, una decina di trattamenti hanno rallentato passando ad un trattamento ogni 2 o 3 settimane. Ognuno, naturalmente, è un caso a sé, rallentano e intensificano secondo le loro necessità. All’inizio la predominanza dei trattamenti sono stati con persone con disagi emotivi, affette da ansia. Ho solo una persona in questo momento che sto trattando per un forte dolore alla spalla destra, la prima persona che tratto con dolori fisici.

Il mio prana con il passare dei mesi è cambiato diventando più sensibile e percettibile. Mi crea uno stupore quando, nel pieno silenzio, nel vuoto totale del mio essere in ascolto della persona, con le mani vicine o a contatto, alla fine della seduta la cliente mi riferisce di avere vissuto delle sensazioni simili a quelle che stavo proiettando, immaginando nel trattamento. Ciò mi rende piena di gioia come quando a fine seduta vedo che le clienti non riescono ad alzarsi o mi arrivano messaggi in cui scrivono che sono serene o che hanno fatto tanta pipì o che l’intestino si è liberato,

che hanno dormito bene, che si sentono piene di energia, insomma situazioni che non sono per loro abituali.

Negli ultimi mesi pratico un trattamento al quale ho dato il nome “**cuore-cielo-terra**” con cui tratto tre punti specifici, tre aree energetiche ed emotive: l’area cardiaca, l’area encefalica e i piedi. Durante le sedute e nei colloqui prima del trattamento ho notato spesso paura e confusione nelle persone e questo, secondo il mio pensiero, l’ho ricondotto ad una mancanza di radicamento. Per questo motivo ho pensato di trattare queste tre zone specifiche con l’intento di portare sollievo e centratura.

Il Cielo (testa) e la Terra (piedi) che si uniscono attraverso il cuore.

Un sentiero lungo il quale si percorre il tutto, dal basso verso l’alto, dall’alto verso il basso come il viandante dei cieli.

Lavorare sull’area encefalica, (**cielo**), porta all’abbassamento della pressione sanguigna, il calore agisce sulle terminazioni nervose, attenua il dolore e porta al rilassamento muscolare. Lavorare sul **cuore**, con una mano sul plesso solare e l’altra sul timo, al di là di lavorare sul sistema immunitario, porta sostegno e calore perchè l’ansia consuma energia e riscalda il sistema nervoso. A volte evito di appoggiare le mani perché noto che le persone provano una sensazione di schiacciamento sul petto, in questo modo sono presente ma non “opprimo” – vigilo-. Infine irradio la pianta dei piedi, (**terra**), per mandare energia a tutto il corpo e concludo il trattamento toccando per qualche minuto il punto del rene per accelerare tutto il processo metabolico delle cellule e la conseguente eliminazione delle tossine. Il punto del rene è sempre abbastanza scarico.

Una delle tante caratteristiche di efficienza del prana è quella di detossinare ed è per questo motivo che è altamente consigliabile sia per il cliente che per il prano-pratico di bere molti liquidi sia prima che dopo il trattamento. L’acqua favorisce la diffusione del prana in tutto il corpo e facilita l’eliminazione delle tossine. Un sentiero che ho arricchito con passaggi di “accompagnamento” e di sentire, usando i sensi del tatto e dell’olfatto.

La prima volta che l’ho sperimentato l’ho provato su un’amica/collega che si chiama Rosa Cielo, chissà se è un caso se l’ho sperimentato per la prima volta proprio su di lei. Partendo con un contatto a distanza e chiedendo una negoziazione per potermi avvicinare, mentre aspettavo il suo permesso, il suo Sì, ho provato ad ascoltare la sua energia che ho tradotto con due oli essenziali, Verbena – porta gioia con il suo profumo forte e importante che grida “ci sono!” e la Rosa Bulgara damascena – con la sua dolcezza e il suo profumo ricco ed inebriante porta un forte timbro di personalità, tanto che la Rosa è incoronata come la regina dei fiori.

I due o.e. li ho miscelati alla crema Hur “lino e seta” che ho scelto per come ho “visto e sentito” Rosa dopo che si era stesa sul lettino. Un’energia delicata, eterica con una grande espansione. Da entrare in punta di piedi. Il contatto con creme e oli essenziali, con un delicato massaggio, al viso è un ascolto. Indirizzo la pressione del tocco in base a ciò che si crea nel campo, lascio annusare gli ingredienti prima che vengano stesi sul viso, ne stendo poco alla volta perché vengano accolti e ascoltati, poi li diffondo con calma e in silenzio.

Il tocco è una forma privilegiata di comunicazione, il tatto è il primo senso a formarsi nell’embrione umano ed il bisogno del contatto fisico è una necessità primaria dell’uomo che rimane costante per tutta la vita.

Durante il massaggio al viso, anche se non è un vero e proprio massaggio perché c’è molta più presenza e ascolto, il corpo rilascia molti neurotrasmettitori, tra cui le endorfine, che sono sostanze endogene dotate di proprietà analgesiche ed euforizzanti, e l’ossitocina considerata l’ormone del buon umore.

Attraverso l’ascolto di questo **tocco consapevole** ed il totale rilassamento della cliente avviene una comunicazione su altri livelli, l’ascolto del respiro, del battito cardiaco, dei silenzi, ed è proprio per questo motivo che diviene una forma privilegiata. Diventa un equilibrio energetico che apporta una sensazione di benessere e pace con sè stessi, una profonda percezione del proprio viso e corpo, delle proprie emozioni ed, eventualmente, dei sentimenti. Il tocco diventa, così, un viaggio interiore per riconnettersi e riscoprirsi, diventa una forma di comunicazione non verbale, perché la comunicazione sta già avvenendo su altri piani, al di là delle parole.

Dopo aver contattato alcuni punti sul viso, mi sono spostata sul cuore, secondo punto del mio trattamento, dove è avvenuta un’altra conoscenza, il contatto con il suo plesso solare, dove c’era un forte richiamo energetico che accompagnava e posizionava addirittura la mia mano, in una posizione particolare disegnando con le mie dita una sessione aurea. Una sensazione incredibile mai provata! Un’esperienza veramente toccante e unica per me, quasi magica per la sua particolarità. Ricordo bene la sua forma e i suoi colori azzurri grigi e bianco, elemento Acqua. Ero risucchiata da quel punto, il campo di Rosa era forte, magnetico, c’era un campo fluttuante intorno al corpo, eterico, sembrava di essere in un’altra dimensione, forse lo eravamo.

L’ultima fase di questo trattamento è stato il lavoro sul radicamento e piano della materia dove i suoi piedi hanno confermato, secondo il mio pensiero, il lavoro iniziato sul plesso solare, blocchi sul tratto digerente, alcuni pensieri, situazioni, emozioni da digerire, pensieri che dopo il trattamento, Rosa ed io, abbiamo espresso e condiviso.

Emozionante che questa parte **Terra** abbia manifestato ciò che **Cielo** pensava e che **Cuore** viveva.

Il tutto si è concluso in una nuvola, una dimensione eterica di oli e profumi, un ricongiungimento alchemico fra cielo e terra attraverso il cuore, grande e potente fucina di trasformazione. Un trattamento che mi ha riempita di profonda gioia e gratitudine. Alla fine di questo trattamento l'aria era rarefatta.

Esperienze sperimentate dopo i trattamenti

In questo preciso momento sto seguendo quattro donne di età compresa fra i 50 e i 70 anni, Ilaria, Giovanna, Christine, Lara.

In questa relazione finale del terzo ed ultimo anno non ho voluto di proposito descrivere i trattamenti da un punto di vista della tecnica in quanto già descritti negli anni precedenti, ho preferito spostare l'attenzione su ciò che 'sente' la cliente.

Il mio desiderio è, attraverso il trattamento pranico, sensibilizzare la cliente ad ascoltarsi e ad ascoltare il mondo esterno con orecchie diverse. Come ho già espresso, il prana è una forma di linguaggio, noi tutti abbiamo una manifestazione materiale, il nostro corpo fisico, e una manifestazione sottile, energia che non si vede ma c'è ed è la strada principale per scambiare informazioni fra specie diverse nello stesso piano della realtà o tra piani diversi della realtà.

Io mi sento coinvolta profondamente nella relazione di aiuto nei confronti della persona che si rivolge e si affida a me.

Per questo motivo, ho posto a Ilaria, Lara e Giovanna (a Christine no, perché è a trovare sua figlia) domande alle quali ognuna ha risposto in forma scritta o con vocale (tutto nel repertorio):

- che cosa è stato e che cos'è per loro il prana
- che cosa hanno appreso e se hanno appreso qualcosa nel loro sentire
- le loro sensazioni fisiche

Le loro risposte, che riporto di seguito, sono state una grande scoperta per me, hanno espresso con chiarezza concetti molto difficili e con terminologia appropriata, corretta, materia che hanno fatto diventare loro, l'hanno scoperta, conosciuta, sperimentata ed interiorizzata con consapevolezza.

Giovanna

Giovanna, è al suo 31° trattamento pranico, 30 sedute di prano pratica e un trattamento di riflessologia plantare. Ho voluto inserire questa distinzione di trattamento perché mi ha aiutato a comprendere meglio il timbro energetico della cliente e come a lei avvicinarmi. Giovanna ha iniziato a fare i trattamenti pranici lo scorso anno, è un animo molto sensibile e riservato. Si rivolse a me perché stava attraversando un periodo di forte cambiamento, aveva bisogno di sostegno emotivo, aveva paura della scelta che aveva appena preso ma sapeva che era necessaria per la sua salute psico fisica emotiva. Soffriva di ansia, aveva forti sbalzi di umore. Il giorno del trattamento era sempre di umore abbastanza basso che cambiava dopo averlo ricevuto, ho cercato di accompagnarla anche con le tinture madri spagiriche di iperico, rosa canina e di rosmarino, preparate da me.

Ogni persona è una vita, una dimensione, un insieme di vibrazioni e frequenze, ognuna richiede trattamenti diversi che di volta in volta si modificano a seconda del campo della persona.

Nessun trattamento è stato uguale, perché noi stesse non siamo uguali rispetto a mezz'ora prima. Come affermava Einstein: *“tutta la materia è energia condensata e dunque possiamo guardare il nostro corpo non solo come un insieme di cellule ma un insieme di frequenze”*.

Da qui si evince che ogni trattamento e seduta è stata un'esperienza per entrambe unica e irripetibile. Il trattamento e la seduta partono da una conoscenza intuitiva personale del prano pratico, del prana che è in noi, del soffio vitale, di quel *élan vital* di Henri Bergson. Tutti i trattamenti con Giovanna sono stati di una qualità diversa, come se ci fossimo conosciute da sempre, direi ci siamo riconosciute subito.

Qualunque tecnica da me utilizzata, dal colore al trattamento di aree specifiche, alla vocalizzazione, all'olfazione, la vita (prana) che riconosce la vita (prana) e attraverso la vita che scorre in noi, ho compreso che possiamo entrare in contatto con gli altri esseri umani e le altre forme viventi.

E' stupefacente, il trattamento, diventa relazione estremamente intima, estremamente profonda, un incontro dove conoscersi e riconoscersi, dove il cliente è il tuo specchio. Adesso prima di un incontro mi domando: “cosa mi porta, cosa mi mostrerà oggi Giovanna o Ilaria o Lara o Christine?

Alle domande poste a Giovanna, mi scrive questo:

“Mi sono avvicinata alla prano pratica molto istintivamente, non conoscendone precisamente la sua funzione. Ho iniziato, quindi, un viaggio che non avrei pensato e che trovo meraviglioso. Ho avuto svariati miglioramenti fisici, avevo dolori alla spalla destra e intestino che ha cominciato a funzionare. A livello interiore mi ha aiutato ad aumentare e migliorare la consapevolezza e, a tratti, ad avere un equilibrio più stabile ed un umore più positivo, cosa molto difficile per me. Sento di essere in connessione profonda con i trattamenti tanto che capitava di vedere le stesse immagini, gli stessi colori come emergeva da alcuni brevi scambi dopo il trattamento... anche prima e dopo il trattamento sono avvenute spesso sintonizzazioni.

Una frase che mi viene al momento dopo questo ultimo trattamento è: ho sentito amore profondo, il mio stare bene è una fonte di gioia infinita.

Io e te insieme siamo crescita”

Giovanna

Ilaria

Con Ilaria siamo al 26° trattamento, 12 di prana e 14 di riflessologia plantare.

Ilaria ama il contatto fisico e per questo motivo dopo i miei corsi di riflessologia plantare energetici emotivi e metamorfici con Leopoldo Herbst, ho inserito anche la riflessologia.

I primi trattamenti con Ilaria sono stati trattamenti di prana pratica ma con il tempo sono cambiati... È come se Ilaria avesse un fuoco interiore che non si spegne mai, inesauribile, che ha bisogno di essere incanalato per poter equilibrare l'impeto che la rende sempre in movimento. Ilaria ha un'energia forte, in cerca di pace ed equilibrio interiore. Quando ha iniziato lo scorso anno, come Giovanna, non ha sperimentato il prana per un dolore fisico ma per un'esigenza emotiva.

Alle domande poste ad Ilaria, ha risposto in questo modo:

“Il motivo per cui mi sono approcciata al prana è stato in alta percentuale per merito tuo, un po' anche per curiosità, mi fido ciecamente di te e questo mi ha spinto a provare. Non so se fatto da un'altra persona mi sarebbe andato bene lo stesso e non so se avrei avuto lo stesso trasporto.

Un po' è stata la curiosità e molto la tua presenza.

Quello che ho capito del prana è che è uno sblocco energetico, un risveglio, a me dà una sensazione di estremo benessere, estrema liberazione.

A parte il peso iniziale che sento ogni volta che si inizia il trattamento, come se avessi un mattone che mi preme sul petto, poi arriva l'abbandono e il trasferimento in un'altra dimensione.

Ecco, questa è la sensazione che io ho quando faccio il prana!

La sensazione successiva a fine trattamento, è di estremo benessere generale, di rilassamento, di abbandono e anche di astrazione dalla realtà.

L'utilità è che mi serve per far sbloccare alcuni punti di me che magari sicuramente erano incancreniti e fossilizzati.

Per me c'è un grosso movimento energetico, una circolazione, ecco, mi aiuta a far circolare l'energia, mi dà anche una sensazione di maggior potenza in me stessa e di me stessa! Per conto mio la cosa più importante è che questa circolazione di energia riesce a mettersi in movimento dentro di me e a far venir fuori cose che creano anche sofferenza, blocchi e stalli.

Non so se sono stata chiara, ma non è facile esprimere le impressioni di cose che non sono materiali, non è come esprimersi su un massaggio che è più tangibile e più materico, lì, nel trattamento pranico, siamo più nel campo invisibile, la riflessologia è più fisica e più di contatto, quindi, più facile da spiegare il prana lo è molto meno.”

Ilaria

Lara

Lara è al 9° trattamento e tutti di prano pratica.

È la donna più giovane, ha 53 anni, è venuta da me 2 mesi fa circa. Stava vivendo una fase di grandi cambiamenti e sofferenze: la fine di una relazione dopo pochi mesi dalla perdita del padre, lo svuotamento e la vendita della casa del padre. Ha un bagaglio emotivo molto importante. Anche Lara ha un animo speciale, un'anima in viaggio iniziato con chakra yoga, meditazione, molte letture spirituali e anche attraverso un percorso di psicoterapia. Parlando con la sua psicoterapeuta ed esprimendole il suo desiderio di provare i trattamenti pranici, la psicoterapeuta l'ha sostenuta caldamente e così, ci siamo conosciute.

A Lara ho posto le seguenti domande:

- Che cosa è il prana per te, perché hai iniziato a fare trattamenti pranici?
- Che cosa hai capito di te tramite il prana?
- Dopo qualche seduta hai capito qualcosa di più del prana e di te stessa, sei entrata in contatto maggiormente con il tuo corpo?

Le sue risposte sono state:

- 1) il Prana per me è novità e, grazie ad una chiacchierata con te, ho capito che sarebbe stato un percorso di pienezza.
- 2) di me ho capito attraverso il prana che posso avere più forza di quanto ricordassi.
- 3) l'ho fatto per un'esigenza interiore di guarigione interiore e ritrovarmi dentro.
- 4) ho capito che il prana è dentro di noi. Un'energia interiore che ci può aiutare a trasformare il negativo in positivo. Ma grazie a noi. All'accettazione di noi. E aiuta anche il corpo a sentirsi più pro-attivo.

Lara

Silvia

Ho ricevuto in dono da Francesca Bonechi, cara e luminosa compagna di percorso in questi tre anni di scuola, diversi trattamenti, durante i quali la seduta pranica, nell'accoglienza dello spazio del cuore, è stata potenziata e arricchita da un viaggio olfattivo attraverso l'uso di creme per il viso che contengono oli essenziali puri.

La scelta di questi profumi è stata fatta attraverso una saggia lettura del mio campo pranico e la volontà amorevole di ripristinarne l'equilibrio e l'armonia.

Il risultato è stato di un profondo benessere fisico e un nutrimento interiore.

Il dialogo che si crea con l'Essenza del fiore o della pianta è un dialogo sottile, eterico, che avviene anche se non percepito coscientemente.

L'Essenza parla all'Essenza. Le qualità dell'anima vengono richiamate dalle diverse Essenze vegetali. Sono caratteristiche animiche che appartengono anche a noi e che vengono stimulate dal quel particolare profumo. Ci insegnano ad andare alla fonte, ad attingere alle forze della nostra Essenza estraendone, in un viaggio alchemico, le capacità e le virtù.

Credo che la nostra partecipazione al Creato e alle sue Creature significhi anche questo... poter intendere e parlare lo stesso linguaggio.

Entrare in contatto con i profumi di questi oli per me significa anche dare inizio ad un processo di trasformazione che continua ad agire nel tempo.

Con tanta gratitudine.

Silvia

TERZA PARTE

Arcano XIII

L'arcano XIII, o arcano senza nome, è il simbolo della trasformazione, della liberazione, della fine di un ciclo. Tutto cambia... tutto si evolve e, se stiamo nel fluire, bisogna avere il coraggio e la forza di tagliare i rami secchi.

Si muore per rinascere a nuova vita, il ciclo delle stagioni.

Rappresenta una trasformazione profonda o la comprensione di qualcosa, la fine che è necessaria per poter dare inizio a qualcosa di nuovo, per lasciare spazio a nuove consapevolezze.

L'arcano senza nome è uno scheletro che falcia da sinistra a destra membra umane che escono dal terreno. Il gesto che compie è in senso contrario ad ogni mietitore, così da far intendere che i suoi atti vadano in modo imprevedibile per le aspettative umane. Tra le membra ai suoi piedi, vi sono teste incoronate, non c'è distinzione di ceto sociale, una realtà che accomuna ogni essere vivente, ricchi e poveri, potenti o miserabili. Comunque, l'arcano senza nome ha un'essenza non distruttiva, indica un taglio a ciò che ha finito il proprio ciclo, un'eliminazione di elementi inutili, un'operazione senza la quale un nuovo progetto o una nuova vita non può avere inizio. Il lutto non è solo la fine fisica ma anche la fine di una fase esistenziale necessaria per l'evoluzione.

Analogie per me simboliche:

analogie con il corpo umano: il sistema immunitario e il rinnovamento cellulare

tempo dell'anno: autunno, in particolare il mese di novembre.

Il senso dell'olfatto

In questo ultimo anno ho cercato di seguire il mio sentire olfattivo oltre il mio sentire pranico e animico, li ho trovati strettamente legati. L'olfazione è il senso più arcaico, è un traghetamento dello stimolo odoroso che proviene dall'esterno e si dirige verso l'interno, c'è sempre un passaggio segreto nel mondo alchemico. Pochi forse sanno che l'olfatto è il senso della sopravvivenza quello che ci mette in allarme, che ci fa scegliere o lasciare il partner, che agisce sulle emozioni, che seleziona per noi le persone che ci circondano, che apre le porte del nostro inconscio e tira fuori la nostra vita segreta.

La storia dell'olfatto parte da molto lontano, da quando gli antenati dell'uomo primitivo viaggiavano a quattro zampe con il naso raso terra perché dagli odori potevano capire molte cose, ricevere informazioni, avvertire il pericolo imminente e così salvarsi la vita. Quando poi l'uomo acquista la posizione eretta sviluppa maggiormente il senso della vista e, guardando in lontananza, sopperisce in gran parte al lavoro svolto dall'olfatto fino a quel momento. L'olfatto diventa un senso secondario tanto che a partire da quel momento anche la conformazione fisica del naso si riduce notevolmente fino a pochi centimetri di epitelio olfattivo. La vita contemporanea privilegia la vista fra i 6 sensi sollecitandola in migliaia di modi al giorno soprattutto per un uso commerciale. In questo preciso momento della mia vita prediligo, ascolto e accolgo il tatto e l'olfatto. L'olfatto è agile e svelto a riconoscere tantissimi odori, l'informazione odorosa corre velocissima al nostro cervello, nel sistema limbico, che reagisce istantaneamente stimolando i ricordi olfattivi e le emozioni ad essi connessi. L'olfatto ha un suo vero e proprio linguaggio, riesce a superare la barriera del nostro razionalità e a darci informazioni e richiami pescati nel nostro intimo, quella nostra parte segreta alla quale non accediamo usando la ragione ed il pensiero.

Tornando al nostro prana... gli studi, le letture ma soprattutto il prana, mi hanno permesso di comprendere e tirare fuori ciò che era già dentro di me e ancora sepolto o nascosto. Un mondo olfattivo al quale sono arrivata prima tramite le creme di Roberto, che sono state le chiavi speciali per poter aprire ed accedere ad un mondo "sottile" per poi essere compreso e sviluppato maggiormente tramite il prana che ha reso il mio olfatto ancora più presente e sensibile.

Ho sperimentato su di me cosa significa "ascoltare" con l'olfatto, scoprendo come lavorano le energie sottili in comunione con noi, influenzando sullo stato d'animo grazie ad una particolare vibrazione odorosa e come essa possa influire sulla nostra struttura fisica oltre che sul nostro umore.

A volte quando si annusa un olio essenziale ci vuole tempo per capirlo, l'aroma è fatto di mille sfaccettature, alcune ci piacciono altre ci disturbano, questo significa che le vibrazioni dell'o.e. possono essere troppo alte o troppo diverse da quelle che il corpo, in quel preciso momento, considera come adatte. Occorre dare del tempo al corpo per allinearsi alla percezione di quelle vibrazioni esattamente come nei trattamenti pranici.



Lo stage nel laboratorio Hur di Roberto Bonfanti

Quando anni fa incontrai per la prima volta Roberto, fu amore a prima vista, direi a pelle, e non potrei scegliere termine più adatto. Quella pelle che, come la definisce Roberto, “è *l’ultima frontiera che divide l’esterno dall’interno...*”

“...come dentro così fuori, come fuori così dentro ..” - Ermete Trismegisto.

All’inizio non compresi bene il motivo delle mie emozioni, sapevo solo che nel suo tempio sacro, perché è questo il laboratorio per Roberto, io mi sentivo a “casa” . C’era pace per me in quel luogo e fin da subito, quando entrai in contatto con le sue creme, mi resi conto che esse mi parlavano, agivano sul mio umore ed avevano qualcosa in più, erano vive!

Le prime creme che ho incontrato e conosciuto, sono le creme al cui interno l’ingrediente e il principio attivo predominante era l’olio di rosa. L’olio di rosa è un alleato che mi aiuta tanto durante i trattamenti pranici quando sento di dover lavorare sul plesso solare o sull’area cardiaca facendo una distinzione fra olio di rosa o legno di rosa a seconda se le emozioni sono molto antiche oppure no.

Esperienza nel laboratorio Hur

L'esperienza ha avuto inizio alcuni mesi fa quando chiesi a Roberto, titolare del laboratorio Hur di creare una crema insieme. All'inizio avevo trovato una ricetta su come ricreare l'olio di Nardo di Maria Maddalena in una pagina di Ildegarda di Bingen, mistica, teologa tedesca, scrittrice e molto altro, vissuta nel XII secolo e diventata dottore della chiesa nel 2012 con Benedetto XVI.

L'olio profumato di Nardo è un profumo inebriante dal forte e caratteristico odore dolce, esotico e legnoso che ci rimanda a tempi lontani, simbolo di devozione e spiritualità, un olio già impiegato al tempo degli antichi egizi per ungere e frizionare il corpo. Un olio ambrato dalle incredibili capacità aromaterapiche. Il valore dell'olio di Nardo era altissimo, quasi quanto lo stipendio annuale di un soldato.

Forse non tutti sanno che il fiore di Nardo è il fiore attribuito a San Giuseppe ed è lo stesso fiore che capeggia sullo stemma di Papa Francesco. Comunque, detto tutto questo Roberto ha accettato di darmi la possibilità di creare qualcosa insieme e, nel pomeriggio del 31 ottobre, il giorno in cui secondo una credenza pagana, durante la notte, il mondo dei vivi e dei morti potevano entrare in contatto e i contadini lasciavano delle lanterne per guidare gli spiriti, (da qui la zucca intagliata di Halloween), sono entrata nel suo laboratorio per la prima volta.

Ero molto emozionata, non sapevo cosa avrei fatto né come muovermi, ma nello stesso tempo ero affascinata ed estasiata come Alice nel paese delle meraviglie da tanti oli, profumi, barattoli e bottiglie.

Abbiamo iniziato con il creare un olio profumato per il corpo al quale ho dato il nome **La Notte degli Dei**. Abbiamo creato la base, un insieme di oli ai quali aggiungere successivamente gli ingredienti che avevamo scelto, **la rosa, la camomilla e la mirra**. Come base sono stati scelti **l'olio di nocciole**, un olio meno unto rispetto ad un olio di mandorle e più penetrante, aspetto molto importante per la cosmesi. Ha un colore giallo ambrato, non unge, penetra subito ed è poco profumato. Il secondo olio scelto è stato **l'olio di lino**, di colore giallo, meno carico rispetto a quello di nocciole ma molto più denso e unge tanto che abbiamo aggiunto dell' **olio di vinacciolo**, un olio più leggero, più fluido ed infine abbiamo ancora aggiunto del **dodecane**, un prodotto naturale estratto dal mais per aiutare a rendere il composto meno denso quindi più assorbibile dalla pelle e di conseguenza più penetrante. Questa base è stata inserita in una bottiglia da 250 ml di vetro scuro per

essere protetta e l'ho portata a casa a decantare per circa una settimana per permettere che l'olio si armonizzasse nel suo composto in modo tale che gli oli si potessero ben amalgamare fra di loro perchè ognuno ha un carattere e un temperamento diverso e nel tempo sprigionano le proprie sfaccettature ed essenze.

La settimana successiva sono state aggiunte gocce degli oli di camomilla, di rosa e di mirra in base a delle proporzioni olfattive personali riviste la volta successiva perché gli aromi, essendo sostanze vive, si muovono e si trasformano modificandone il risultato e l'aroma finale.

Adesso sembra pronto, è nella sua quiete in maturazione, nella sua fase albedo in cui sta sprigionando tutti i suoi aromi con tutte le sue sfaccettature per arrivare alla sua rubedo. Sta nascendo la sua nuova personalità e, osservandone il suo sviluppo giornaliero, mi rendo sempre più conto di quanto tutto è collegato: l'influenza della luna sui fluidi, il potere evocativo delle piante, la loro capacità aromaterapica e la loro energia vibrazionale. Credo che non ci sia molta differenza fra fare un trattamento pranico o preparare un olio per il corpo se alla base sussiste l'ingrediente principale o, meglio, il principio attivo principale: AMOR EST SALUS.

L'ultima versione della **Notte degli Dei** è stata trovata, ascoltata il 20 novembre 2023 con, in ordine decrescente:

- ❖ 12 gocce di mirra, note di base che durano più nel tempo e sono le più persistenti, le note che aiutano a portare armonia delle azioni
- ❖ 10 gocce di camomilla, note di testa, le prime note che sentiamo, le note che portano armonia dei pensieri, le più leggere
- ❖ 5 gocce di rosa marocco, note di cuore che portano armonia delle emozioni.

La creazione dell'olio per il corpo e la successiva crema per il viso **Elisir dei Sensi**, sono stati un accogliente percorso personale in cui ho rispettato il mio proprio sentire ascoltando i punti su cui dover lavorare maggiormente e i miei punti di forza sui cui appoggiarmi ed essere ispirata.

E' stata l'occasione per leggere il mio rifiuto del momento di specifiche note, cioè la non capacità in quel preciso istante di aprirmi al significato di quelle note. A tale proposito è importante prendersi il tempo per ascoltare gli o.e. ed è importante che ci sia un giusto ambiente per l'ascolto, senza rumori o musica di sottofondo, un luogo tranquillo e senza essere disturbati. Si annusa ad occhi chiusi, con calma, per almeno due volte. L'olfazione è una chiave dell'approfondimento e più a fondo andiamo,

più leggeri ci libereremo, in questo caso specifico dell'esperienza in laboratorio l'olfazione per me ne è stata la chiave seguita, poi, dal tatto e quindi dalla vista.

Il laboratorio Hur mi ha offerto tutto questo, tanto che, quando sono uscita dopo il primo giorno di olfazione, mi sono resa conto di aver iniziato a respirare nuovamente o, meglio, ad accorgermi nuovamente della funzionalità del mio respiro, perché fino a quel preciso momento ero in un'altra dimensione.

La creazione della crema viso ha subito un processo diverso di formulazione. Su una base idrolipidica, quindi molto idratante e nutriente, di lactobacillus, un enzima che va a collaborare con il nostro microbiota, ho aggiunto un'acqua di luce bianca. L'acqua è stato un elemento vitale per me, un elemento che mi ha accompagnata tutto l'anno, che ha scavato lentamente e profondamente portandomi a nuove conoscenze, a nuove emozioni e consapevolezza. Mi ha portato in profondità nel mio sentire e in un silenzio parlante più presente, tutto ciò è stato grazie all'esperienza importantissima della collaborazione alla stesura del libro **Vita del Ghiaccio** e la formazione fatta sulle acque di luce bianca.

Le acque di luce hanno la caratteristica di essere incorruttibili, possono stare anni nella bottiglia senza sedimentarsi, sono pure, senza batteri, hanno una riproducibilità immediata ed infinita, lavorano portando informazioni.

Ho scelto per questa crema l'acqua di Lourdes riproducendola in laboratorio mettendo 9 gocce in 1 litro di acqua, era la più indicata in quanto essa lavora sull'ectoderma, il primo foglietto embrionale e fra i vari aspetti su cui essa lavora, lavora sulla pelle, cellula, rivestimenti e mucose.

Inserendo questo elemento fondamentale vibrazionale di alta frequenza e apportatore di maggiori informazioni, l'angolo della molecola dell'acqua di Lourdes è di 108° rispetto ai 104° dell'acqua normale, ho voluto caratterizzare questa crema con un aspetto frequenziale ed è per lo stesso motivo che ho preferito lasciare l'ultima versione della crema viso nell'ambiente in cui è stata creata per respirare il campo morfico, desideravo che stesse con le altre creazioni. La sua versione finale è stata:

- ❖ 1 goccia di aroma di melagrana, senza allergene
- ❖ 2 gocce di lavanda
- ❖ 3,15 g di fico verde dottato su base rhum

Una crema di prosperità, fecondità, abbondanza e buon auspicio, ricca di messaggi propiziatori alla quale ho voluto riconoscere anche un'informazione simbolica.

- Il fico è un albero e frutto sacro, è l'emblema della vita, della luce, della forza e della conoscenza.
- La melagrana è il simbolo di fortuna e ricchezza perché contiene più o meno 600 semi, è un augurio di benessere, abbondanza e fertilità, ed è per questo che spesso vengono regalate alla sposa.
- La lavanda è conosciuta come una pianta di purificazione e per le sue proprietà antibatteriche e antisettiche fin dai tempi degli antichi Romani che la spargevano nell'acqua in cui si immergevano.

La creazione di una crema o di un profumo

La creazione di una crema o di un profumo è un processo straordinariamente creativo che parte da qualcosa che è già visibile, i singoli oli, gli ingredienti, i principi attivi che portano all'*apparire* di un melange dal potenziale nascosto, l'invisibile del visibile.

Ogni creazione sembra suggerire una specifica trasformazione verso una nuova versione di Sé. L'indicazione, la formula, l'obiettivo è sempre diverso ma è l'immagine iniziale e quindi, in questo caso specifico, gli ingredienti, i principi attivi, gli aromi, gli o.e. che dettano l'ordine, il percorso da seguire che guidano la mano di chi opera.

Ogni volta che si entra in relazione con loro, si apre un mondo tra il creatore, che è l'osservatore, e la sua creazione, esattamente come fra il pranopratico e il cliente durante una seduta. Le forme sono in potenza già contenute all'interno della materia e la mano dell'artista deve essere in grado di svelare le forme e renderle visibili. Sì! Un'artista! Un artigiano quando lavora con il cuore diventa un'artista esattamente come il prana è un arte. Anche la creazione di una crema diventa un'opera d'arte se viene utilizzato l'ingrediente principale. E' come il Mago, la carta n. 1 degli Arcani maggiori che studia, osserva, analizza tutti gli strumenti, mezzi e oggetti che ha a disposizione per creare il suo viaggio, la sua opera. E' una carta che ci parla di genialità, intuito, acume mentale e brillantezza.

Come il pensiero può influire la materia

Il nostro pensiero non solo modifica il nostro corpo ma crea la nostra realtà, in qualche modo il pensiero si proietta fuori di noi e dà forma alla nostra vita e a tutto quello che ci accade. Per spiegare come ciò sia possibile partiamo dagli studi naturalistici di Rupert Sheldrake, biologo e saggista inglese, professore a Cambridge che negli anni '80 si dedicò allo studio della forma degli esseri viventi cercando di capire come riuscissero ad assumere determinate forme fisiche proprie della specie.

La domanda che Sheldrake si pose era la seguente: “come possono le cellule organizzarsi in forme particolari fino a dar vita a differenti organismi?” I biologi molecolari risposero a questa domanda tirando in causa il DNA, il quale contiene tutte le informazioni grazie alle quali un intero organismo può essere formato. Ma se il DNA contiene le istruzioni, le informazioni per costruire le singole proteine, non si spiega però come le proteine si aggregano ed assumono determinate forme, cioè non spiega, ad esempio, perché una cellula diventa una cellula di foglia e un'altra diventa una cellula di gambo dato che entrambe contengono lo stesso DNA. Sheldrake si domandò che cos'è che controlla la forma di oggetti inanimati come i cristalli e le rocce visto che sono privi di DNA. La risposta oramai accettata a livello scientifico è che deve esistere qualcosa di più profondo del DNA che orienta e controlla la configurazione della materia e qui Sheldrake propone, in linea con la fisica contemporanea, la teoria dei campi morfici o campo morfogenetico (dal greco *morphé*, forma, e *genesis*, origine), un campo energetico invisibile fatto di informazioni che controllano ed indirizzano il programma genetico del DNA, dando forma alla materia. Siamo parlando di una sorta di coscienza o, per dirla come R. Steiner, di “un'anima di gruppo” che ritroviamo in tutti i sistemi biologici viventi siano uomini, animali, piante; e anche nella materia inorganica che agisce come intelligenza nascosta. Secondo la teoria dei campi morfici, una cellula diventa una cellula di foglia e non cellula di gambo perché si sintonizza attraverso la risonanza morfica con i campi morfogenetici di tutte le foglie precedenti della stessa specie. I campi morfici, quindi, sono l'accumulo di tutte le informazioni passate relative alle foglie e contengono le informazioni per far sì che le nuove cellule vegetali possano diventare cellule di foglia o di gambo. Così il campo morfico di ogni individuo è parte integrante del campo del collettivo e così via perché tutto è collegato, tutto ciò che avviene nel microcosmo si ripercuote nel macrocosmo e viceversa. Sheldrake afferma, inoltre, che questi campi morfici non sono memorizzati nel cervello bensì nell'ambiente circostante al quale si può accedere mediante il cervello, usato come se fosse un'antenna di sintonizzazione. I campi morfici non riguardano solo la materia, ma anche la

percezione, il comportamento e l'attività mentale umana, una specie di memoria cumulativa che influenza la formazione delle nostre abitudini comportamentali e di pensiero. Quando un certo numero di individui fanno o pensano una stessa cosa abbastanza a lungo, si crea un campo morfogenetico sempre più potente, e per effetto di risonanza, quella cosa si trasmette e viene acquisita inconsciamente da altre persone anche a distanza di spazio e di tempo (esempio la scimmia che lava la patata nell'acqua salata) fino a coinvolgere l'intera popolazione. Lo stesso accade anche nel caso di emozioni negative, come, ad esempio, la paura. Per semplificare, un pensiero di basse o alte frequenze è una vibrazione elettromagnetica che si proietta all'esterno ed entra in risonanza con vibrazioni simili all'interno del campo morfogenetico... da qui il detto "si attrae ciò che siamo". E' per questo motivo che ho scelto di lasciare all'interno del laboratorio Hur **Elisir dei sensi**, la mia crema viso, perchè la presenza di acqua all'interno della formula potesse ricevere informazioni /vibrazioni.



(illustrazione di Kamela Guza)

“Il profumo perfetto”

Con Letizia Longo 30 settembre 2023

A questo percorso olfattivo aggiungo anche questa esperienza che mi conferma questo rapporto particolare che ho con le vibrazioni dei fiori. Li sento, li vedo, sono catturata dalla loro simbologia, dai loro colori, dalle loro forme, dal numero dei petali ecc. E' il loro modo per comunicare con noi visivamente e nel sottile con il nostro inconscio.

*Nulla è senza un segno,
poiché la Natura non lascia uscire da sé nulla,
in cui essa non abbia segnato ciò che in esso si trova.*

Paracelso

In una boccetta scura da 10 ml inserisco 8 ml di olio vettore e circa 40 gocce di essenze scelte fra le note di testa, di cuore e di fondo fra quelle che hanno la peculiarità di agire sulle emozioni che mi interessano attivare o calmare.

L'armonia sta nel dosare correttamente le note, tenendo presente che le note di fondo sono quelle più corpose, sia fisicamente che olfattivamente. L'armonia del profumo, ciò che noi riteniamo armonioso per noi in quel momento specifico, è fondamentale per la sua creazione perché la prevalenza non voluta di una nota non si può correggere. E' un lavoro di equilibrio per trovare armonia tra tutti gli elementi e, di conseguenza, nel campo.

Creare il “profumo perfetto” diventa un viaggio fra i sensi con i sensi, un percorso trasformativo.

Il mio profumo perfetto:

- ❖ note di testa: 5 gocce di lavanda 7 gocce di orange 2 gocce di may chang 9 gocce di lemon 2 gocce di fennel 3 gocce di grapefruit
- ❖ note di cuore: 2 gocce di neroli 3 gocce di jasomie 1 goccia di salvia sclarea
- ❖ note di base: 3 gocce di star anise 3 gocce di vaniglia

La trasformazione interiore

A volte nei miei trattamenti pranici inserisco l'olfazione degli oli essenziali perché essi lavorano su ciò che affiora, facendoci elaborare quelle emozioni e quei ricordi rimasti in qualche modo incompiuti.

Hanno una simbologia, sono degli attivatori, dei potenziatori che possono essere usati per dialogare con il nostro inconscio, esattamente come lo sono i sogni, i simboli e le sincronizzazioni, e questo linguaggio aiuta a scoprire il significato simbolico che l'olio essenziale si porta dietro dalla notte dei tempi, significati che ci appartengono come memoria collettiva, che fanno parte del nostro bagaglio come il patrimonio genetico, anche se non ce ne accorgiamo.

Come spiega Luca Fortuna, grande studioso della simbologia degli o.e., spero un giorno di frequentare uno dei suoi corsi, "indagare gli archetipi degli o.e. ci consente di attingere ancora una volta alle nostre informazioni segrete di valore collettivo portandole alla luce attraverso le famiglie e la storia che ci hanno preceduto, una sorta di costellazione familiare che ha come mediatore il profumo botanico".

Riporto due mie esperienze personali.

Quando, anni fa, feci un breve corso di 2 giorni sugli o.e. con Susi Zuri, naturopata (FENNAP) e presidente della sede di Firenze della scuola E.M.E.T.R.A. mi ricordo che l'odore della **LAVANDA** mi disgustava, mi dava nausea fin da quando ho memoria, quindi direi fin da bambina. Dopo aver fatto questo lavoro per 2 giorni, qualcosa è successo, qualcosa si è sbloccato, mi ricordo che mi entrò un forte mal di testa e che la notte feci un sogno con dei soldati, un campo di lavanda e distesa in terra una ragazza con una gonna lunga, forse una gitana, in un campo di lavanda.

Dopo questa esperienza di olfazione la mia refrattarietà per la lavanda è scomparsa, adesso la adoro! L'altra esperienza la sto vivendo adesso con il **VETIVER**, un 'aroma che mi disturba al momento. Nell'antichità la pianta proprio come la lavanda era considerata una pianta che teneva lontano gli spiriti maligni. Il vetiver agisce sulla sfera sessuale, un'essenza che riporta alla terra e radica al presente della vita concreta. Un o.e. che attenua paura, ansia, instabilità, dona sicurezza e certezza per superare i momenti di dubbio e indecisione. Un'aroma che aiuta a riconnetterci con il nostro IO più profondo e originale consentendoci di lasciar andare tutte le costruzioni, le maschere della nostra personalità. La sua parola chiave è àncora. Certamente il suo significato deriva dalle sue proprietà di radicarsi fino a 5 mt e di purificare il terreno in cui viene piantato da residui tossici senza rimanerne danneggiata.

QUARTA PARTE

“THE DARK NIGHT OF THE SOUL” di Loreena Mckennit
contenuta nell’album **“THE MASK AND MIRROR”** (1994)

La notte buia dell'Anima

*Nella notte buia
dal mio amor tutta infiammata
con una lanterna illuminata uscii
e lasciai la mia casa al sonno abbandonata*

*Nel buio travestita
per la segreta scala andai
e senza veder cosa, velati gli occhi
nel mentre tutto era calmo ed esangue.*

*Oh Notte che mi guidasti
Oh notte più dell'alba compiacente
Oh, notte che riunisti l'Amato
con l'amata
amata nell'Amato trasformata.*

*Nella gioiosa notte,
in segreto, senza veder cosa,
né altra luce o guida avea
fuor quella che in cuor mi ardea.
E questa mi guidava
più sicura del sole a mezzogiorno
là dove mi aspettava chi ben io conoscea,
in un luogo ove nessuno si vedea.*

*Oh Notte che mi guidasti
Oh notte più dell'alba compiacente
Oh, notte che riunisti l'Amato
con l'amata
amata nell'Amato trasformata.*

*Sul mio petto fiorito
che intatto sol per lui tenea serbato,
là si posò addormentato
Diedi tutto il mio amore sotto i cedri
La brezza d'alte cime
allor che i suoi capelli discioglievo, carezzava
con la sua mano leggera
tutti i sensi miei in estasi rapiva*

*Oh Notte che mi guidasti
Oh notte più dell'alba compiacente
Oh, notte che riunisti l'Amato
con l'amata
amata nell'Amato trasformata.*

Là giacqui, mi dimenticai,

*il volto sull'Amato reclinai
tutto finì lasciando ogni pensier
mentre la foschia nel mattino diventa luce
tra i gigli perdersi obliato
tra i gigli perdersi obliato
tra i gigli perdersi obliato*

(traduzione in italiano)

Nella traccia “Dark night of the Soul” mette in musica la poesia del sacerdote spagnolo San Giovanni della Croce, seguace di Santa Teresa d’Avila, che nel trattato “la Notte Oscura” descrive la notte oscura dei sensi e la notte oscura dell’anima (la notte oscura della contemplazione). Per unirsi a Dio l’anima si deve liberare da tutti gli ostacoli dei sensi, ma anche sperimentare il dolore di sentirsi separata da Dio, smarrita e confusa. L’anima, esposta alla luce divina, s’infiama e si purifica annullandosi nel divino (nozze mistiche).

Dialogo immaginario tra me e la mia guida interiore

ispirato dalla canzone "The dark night of the soul"

Sofia: Benvenuta, ti aspettavo.

Io: "Oh mia solenne guida ho sentito un rumore di passi in questa strada che è solitamente silenziosa, è da un po' di tempo che ti cercavo, negli ultimi giorni sono spirati forti venti e ho loro affidato il compito di portarti a me. Adesso è calata la nebbia e tu arrivi quando pensavo che fossi sparita per sempre."

Sofia: "Non ti ricordi che ti ho trovata *"in quella notte nebbiosa"*, piangevi, le tue vesti erano state lacerate dai rovi del bosco, era scoppiato un temporale che aveva spento il piccolo fuoco che avevi acceso. Per la stanchezza ti eri seduta vicino ad una quercia e sei scoppiata in un pianto diretto sola e spaventata."

Io: "Era una notte senza Luna in cielo, dopo il temporale è scesa la nebbia ho pensato che un'ombra mi attendesse, invece ai piedi della quercia c'eri tu. In tanti momenti mi sono sentita così, ma in quella notte era successo qualcosa di diverso, di inaspettato: l'acqua, che mi purificava da bambina nei bagni alla sacra fonte, quella notte spense il fuoco acceso con tanta fatica. Tutto quello che mi stava accadendo era ingiusto e privo di senso al momento, solo adesso comprendo che fin quando non accettiamo il passaggio dal giorno alla notte e dalla notte al giorno non riusciamo a vedere i sentieri paralleli. Alla fine mi addormentai stremata e tu arrivasti in mio soccorso. "

Sofia: "Ecco, hai individuato l'anno zero, il momento di massimo buio che precede l'albedo, luce rigenerante che ha permesso il miracolo della tua rubedo."

Io: "Tu, Sofia, mia solenne guida, con la tua lanterna luminosa mi hai mostrato che quei rami dell'albero genealogico nel quale ero imprigionata nei suoi fitti rami non appartenevano al mio albero. Li ho visti, li ho riconosciuti, mi sono divincolata con forza, ho messo radici, humus nel mio terreno, sono nati i primi germogli, le foglie e con il sole, nella quiete dinamica attenderò e accoglierò i suoi frutti."

*“In quella notte nebbiosa
in segreto al di là di tale vista mortale.
Senza guida o luce
di quello che ardeva così profondamente nel mio cuore.
Il fuoco mi ha portato
e brillava più luminoso del sole di Mezzogiorno
dove ho aspettato ancora.
Era un posto dove nessun altro poteva venire”*

E da qui è nato il mio viaggio di viandante dei cieli.



“Visitazione” di Pieter Paul Rubens



“Orizzonti”di Andrejus Kovelinas

POSTFAZIONE

*“Io sono Universo;
non sono più corpo, io sono acqua e aria, sono un anello della catena,
sono una goccia che diventa vapore, sono sale odoroso,
uno nell’uno, uno nella pace, uno della Luce.”*

Daniel Lamera

Inizio lentamente a percepire il significato di queste parole, alcune parole maggiormente altre non ancora, ma ciò che mi soggiunge è uno stato di rarefazione, un corpo senza confini, espanso, uno stato di grande pace e leggerezza.

Ho scelto questa frase per concludere perché la stesura di questo scritto è stata sostenuta (in ordine alfabetico) da Claudia, Kamela, Maria Grazia, Silvia, Roberto con una canzone, un dialogo interiore ed immagini evocative che rappresentano i miei passaggi evolutivi, i miei cambiamenti, ciò che ho lasciato andare e le aperture a nuove esperienze e approfondimenti. Immagini che ho voluto di proposito far seguire da una pagina bianca, una pagina che racchiude il tempo per respirare, per metabolizzare, per ascoltare quella quiete che poi si trasforma in un fuoco creativo tanto da poter svoltare la pagina, dove inizia una nuova storia, una nuova me, un nuovo Sè.

Sono un anello della catena.

Profonda gratitudine

Francesca



(illustrazione di Kamela Guza)