



Associazione A.L.A.R.O.
Corso di Formazione Triennale
per Operatore del Prana
Triennio 2022-2024

DAL SOGGETTO-IO AL SOGGETTO-MONDO.

**Il prana come
possibilità.**

di Kamela Guza

INDICE

PARTE I

Introduzione3

I 'molti mondi' del prana5

**Avvicinarsi alla pranopratica: principi per un'esperienza del
sacro15**

PARTE II

Viaggio: il tempo è un'illusione25

PARTE III

**Diario di una pratica: esperienze, relazioni, geometrie
interiori.....40**

BIBLIOGRAFIA.....49

PARTE I

Introduzione

Sono nata in Albania, un paese che per circa cinquant'anni è stato ostaggio di uno dei regimi totalitari più feroci della storia. Isolamento politico, culturale, economico, paura, terrore, morte, ignoranza, e ancora lotta per la sopravvivenza, desiderio di un pezzo di cielo entro cui respirare, frammenti di vita sparsi costituivano la cornice entro la quale svolgere quotidianamente la propria esistenza. Che spazio c'è per l'aspirazione, l'immaginazione, il rapporto con il sacro e il 'proprio' Dio all'interno di un 'bunker' grande come una nazione? Come si configura la possibilità dell'oltre, dell'invisibile, della guarigione in un luogo dove regna l'*unus mundus* del totalitarismo? L'Albania è stato l'unico paese al mondo a dichiarare l'ateismo di Stato, chiudendo chiese e moschee, distruggendo i luoghi religiosi con la dinamite, riducendo sempre più la libertà del volo interiore oltre a quella del cammino esteriore. È tipico dei regimi totalitari la predominanza del monismo, l'esistenza dell'unica "madre-partito" a cui essere devoti, la negazione del molteplice, la distruzione dell'opportunità di trasformazione, la disintegrazione del *possibile*. Sono stata cresciuta da genitori che hanno vissuto all'interno di un mondo così, eroici sopravvissuti di una devastazione totalizzante. Mi sono portata (e in parte mi porto) sulle spalle questa pesante eredità che per molti anni ha condizionato il mio modo di pensare la vita e l'esistenza, un orizzonte limitato, ridotto a un cannocchiale da cui vedere il mondo, rendendomi ignara di ciò che si trovava fuori dal 'cerchio ridotto' entro cui apparivano le poche forme visibili.

L'incontro con l'Italia è stato magnifico e traumatico nello stesso tempo, perché ha determinato 'l'apertura del cerchio', la rottura del cannocchiale e l'incontro con lo spazio del possibile oltre l'ordinaria soglia. Quando lo spazio del possibile è un orizzonte ristretto si verifica un difetto d'immaginazione. È proprio questa facoltà ad essere maggiormente colpita, l'immaginario viene fagocitato e trasformato in rassegnazione, assenza di desiderio, inquietudine e angoscia, capaci di condannare la vita a un mero fatto di sopravvivenza. Rianimare questo paesaggio di desolazione, è stato il *telos* - nel senso di ciò a cui si tende come un asintoto - del mio percorso in questi vent'anni di vita in Italia.

L'incontro recente con il prana e la pranoterapia ha determinato l'apertura di un varco fondamentale nella conquista della molteplicità del possibile, avvicinandomi sempre di più a ciò che è oltre, a ciò che ancora non c'è eppure da sempre è stato. In questa direzione si sviluppano anche i contenuti delle pagine che seguono.

I 'molti mondi' del prana

La parola *prāṇa* ha origine vedica e viene nominata in vari testi della tradizione, ma soprattutto nella serie di trattati noti come Upaniṣad, risalenti a varie epoche, di cui le più importanti sono quelle antiche e medie (700-300 a.C.)¹. Di questa serie fa parte anche la Praśna Upaniṣad, dove si parla in maniera più estesa del concetto di *prāṇa*. Il trattato è composto da sei domande rivolte al venerabile Pippālada da sei asceti, allo scopo di illustrare una fisiologia del *prāṇa* (energia vitale)². Già nel primo quesito emerge che Prajāpati (l'Uno Assoluto) ha creato una coppia originaria costituita dal *prāṇa* e dalla materia (*rayi*) e "in verità il *prāṇa* è il sole e la materia è la luna"³. Il fuoco del sole quando si leva è "onniforme, aureo, tutti vede, è lo scopo supremo, è l'unica [fonte di] luce, risplende : si leva il sole, che ha mille raggi, che si muove in cento guise, che è l'energia vitale delle creature"⁴. Già in questo primo passaggio troviamo un collegamento diretto tra il *prāṇa* e l'energia solare, vediamo manifestarsi quella definizione del *prāṇa* come 'luce e calore' che ogni operatore del prana è abituato a considerare nella propria pratica.

La conversazione continua con una serie di riflessioni sul *prāṇa* come 'respiro': "Come i raggi sono infissi nel mozzo, così tutte le cose [sono fondate] sul respiro : gli inni, le formule sacrificali, le melodie, i sacrifici, la casta dei guerrieri e quella dei brahman", e ancora "come Prajāpati tu [respiro] ti muovi nel grembo, sei tu in verità che rinasci; a te le creature recano omaggio, a te che risiedi [nel corpo] insieme con i sensi. Tu sei il migliore sacerdote degli dei [...] Tu sei il

1 Carlo della Casa (a cura di), *Upaniṣad*, Editrice torinese, Torino, 1976.

2 Il curatore traduce 'prana' come 'energia vitale'.

3 Carlo della Casa (a cura di), p. 386.

4 Ibidem

sole che si muove nell'atmosfera. Tu sei il signore degli astri. Quando tu fai cadere la pioggia, o respiro, le creature si riempiono di gioia, pensando: "Ci sarà cibo a volontà"⁵. Attraverso questa serie di lodi si comprende la natura universale del respiro e quindi del *prāṇa*, l'energia vitale che attraversa il 'grembo' cosmico e quello fisico, portatrice di abbondanza e gioia per tutte le creature.

Ma da dove proviene il *prāṇa*? "Il *prāṇa* proviene dall'Ātman, "come l'ombra s'estende se c'è un corpo, così [l'energia vitale si esplica] se c'è questo Ātman. Penetra nel corpo in seguito all'attività della mente"⁶.

Il tema preferito delle Upaniṣad è l'identità tra Brahman e Ātman. Brahman rappresenta la forza misteriosa della parola magica usata dai sacerdoti durante i riti, "è la forza che è il fondamento di tutto l'esistente, che dà il potere agli stessi dei, che è difesa contro i mali, che è la fonte immortale di tutto ciò che è mortale"⁷. Ātman, invece, è la parola che anticamente indicava il respiro e rappresenta nella tradizione vedica la parte essenziale della personalità umana, come è vista nel pensiero e nella conoscenza. L'identità tra Brahman-Ātman forma una monade che lega intimamente il macrocosmo col microcosmo e conferma, ancora una volta la dimensione del *prāṇa*, che come abbiamo visto si estende in tutte le creature individualmente, ma attraversa anche l'universo degli dei e garantisce persino l'immortalità: "Colui che conosce l'origine, il modo d'entrare [nel corpo], la disposizione, la quintuplica potenza e l'intima natura dell'energia vitale, raggiunge l'immortalità"⁸. Questa natura molteplice del *prāṇa*, presente in più piani contemporaneamente costituisce uno degli

⁵ Ivi, p. 388

⁶ Ivi, p. 389.

⁷ Ivi, p. 20.

⁸ Ivi, p. 390.

aspetti che più ci interessano anche nell'ambito della pranoterapia, come vedremo nelle pagine successive. *Prāṇa* come energia vitale, sole, respiro, signora degli astri, causa della pioggia e della gioia in tutte le creature, una 'pluralità' che diventa possibilità d'esistenza, lontana da ogni punto di vista assolutistico, spinge in avanti la nostra riflessione e apre nuove finestre d'interpretazione.

Ci spostiamo così nello spazio culturale e vediamo come l'energia vitale/respiro sia stata approcciata in Occidente sin dall'antichità. Il concetto che più si avvicina a quello di *prāṇa* è il *pneuma* - lo spirito, il soffio. Troviamo riferimenti nella dottrina medica siciliana sviluppatasi intorno alla figura di Alcmeone di Crotona, allievo di Empedocle (VI sec. a.C.). Qui si parla del *pneuma* vitale che circola nel sangue sotto forma di un vapore sottile e si concentra principalmente nel cuore⁹. La scuola di Ippocrate a Cos, invece, ha un'idea diversa rispetto al *pneuma*: qui ciò che circola nel sangue è semplicemente l'aria respirata dall'ambiente che si concentra nel cervello, al posto del cuore. In Aristotele troviamo riferimenti a una fisiologia sottile all'interno della quale agisce il *pneuma*, svolgendo un ruolo di intermediario tra anima e corpo. Un aspetto interessante è il collegamento stabilito tra il *pneuma* come soffio vitale delle creature terrestri e lo spirito delle stelle: secondo lo stagirita queste due sostanze hanno la stessa composizione. L'idea si articola ulteriormente grazie a Zenone di Elea che riesce a mettere a punto - forse per la prima volta - un complesso sistema in cui creare una relazione (e analogia) tra il macrocosmo e il microcosmo¹⁰. Ecco che si ripresenta - in un'altra area geografica del pianeta - la natura del *pneuma/prāṇa* come sostanza individuale e universale.

⁹ Ioan P. Couliano, *Eros and Magic in the Renaissance*, The University of Chicago Press, Chicago and London, 1987.

¹⁰ Ivi.

Attraverso gli stoici queste teorie si trasmettono fino alla tarda antichità e successivamente al medioevo, dove incontriamo un personaggio chiave come Ildegarda di Bingen. Qui è inevitabile il confronto con la tradizione cristiana all'interno della quale questa complessa e ricca figura femminile si forma e costruisce la sua vita di badessa, veggente, medico, consigliera di papi. Attraverso il neoplatonismo era stata ereditata una idea dello Spirito (come terzo elemento all'interno della trinità cristiana) assimilabile all'anima del mondo della tradizione platonica, una sostanza che penetra ovunque e sostiene la vita facendo da tramite tra la vita materiale, sensibile e il mondo delle idee. La forza fecondante e vivificante dell'*Anima mundi* era, dunque, un attributo dello Spirito che veniva immaginato come un fuoco divino o *pneuma igneo* che porta alla vita le cose¹¹. All'interno di questo quadro concettuale si svolge l'attività visionaria di Ildegarda che già nel *Liber Scivias* presenta il fuoco divino come fonte del proprio sapere nella forma di una luce ignea abbagliante simile a quella del sole. L'elaborazione più dettagliata del concetto di Spirito viene offerta nella prima visione del *Liber Divinorum Operum*¹² in cui la veggente scorge la natura del fuoco pneumatico in tutto il suo fulgore. Ciò è sviluppato e portato avanti attraverso il concetto di *viriditas*, che costituisce uno dei termini più presenti nel lessico ildegardiano e si manifesta come strumento del fuoco fecondo e nutrimento della fiamma che anima la vita. La *viriditas* ci viene presentata come vento, fatto naturalmente d'aria¹³, che alimenta il fuoco invisibile dello Spirito e pervade tutta la materia del mondo e la vita delle creatu-

11 Michela Pereira, "Ignea vis. Lo spirito nel *Liber divinorum operum* di Ildegarda di Bingen", in P. Arfé, I. Caiazza Lacombe, A. Sannino (a cura di), *Adorare Caelestia, Gubernare Terrena* (atti del seminario, Napoli 6-7 novembre 2007), Brepols, Turnhout, 2011, pp. 261-282.

12 Ivi, p. 263. Il *Liber divinorum operum* è l'ultimo della trilogia visionario di Ildegarda ed è stato elaborato nel decennio 1163-1174.

13 Ivi, p. 267.

re: “Con un soffio di vento, invisibile vita che dona pienezza, tutto trasformo in vita”¹⁴.

Ecco che ritornano elementi che abbiamo già incontrato: la luce solare, il fuoco, il *pneuma* vivificante, il soffio, l’energia vitale. Culture appartenenti a luoghi geografici diversi, in periodi storici diversi, ci consegnano attraverso concetti simili il significato dell’energia vitale che tutto pervade e ovunque si espande. Visibile e invisibile coesistono e si comunicano informazioni in continuazione, in una dimensione che scavalca il tempo lineare e ci proietta dentro una forma d’eternità. Anche in Ildegarda lo Spirito e la vitalità aerea della *viriditas* collaborano incessantemente, l’una è strumento di manifestazione dell’altro, all’interno di una danza del fuoco divino che non ha né inizio né fine. Un aspetto interessante della visionarietà ildegardiana è il fatto che il mondo si trovi dentro lo Spirito e non viceversa. Non è lo Spirito a penetrare nel mondo sensibile, ma è la materia e tutte le creature a dimorare dentro il fuoco invisibile dello Spirito. Il visibile è immerso nell’invisibile. La dimensione più sottile, eterea è ciò che circonda tutto il vivente.

Nel Rinascimento è Marsilio Ficino a tornare sul concetto di *spiritus* (*pneuma*). Viene ribadito il suo ruolo di intermediario tra anima e corpo ed emergono le caratteristiche di una sostanza sottile aerea e luminosa, generata dal calore, nella cui composizione c’è una minima quantità di terra, un po’ più d’acqua e ancora di più d’aria; la maggior parte però appartiene alla natura del fuoco astrale¹⁵. Attraverso lo spirito l’anima governa e muove il corpo. Ogni cosa che

¹⁴ La citazione è presente, tradotta in italiano, in Marie Noelle Urech, *Ildegarda di Bingen. La medicina della luce per l’anima e il corpo*, Edizioni Ludica, Roma, 2018, p. 27.

¹⁵ Couliano, p. 28

si trasmette dal corpo allo spirito è percepita dall'anima, mentre l'osservazione e il giudizio di questa percezione si chiama *phantasia*.

Non bisogna confondere il modo in cui intendiamo oggi la fantasia con il concetto originario: alla fantasia associamo un'attività della mente confusa, arbitraria, senza collegamenti concreti con la realtà. Ciò che più si avvicina alla *phantasia* di Ficino è il nostro concetto di immaginazione, molto più legato all'intuizione intellettuale e a stati peculiari di coscienza. Già Plotino (sulla cui scia si imposta il pensiero di Ficino) distingueva due gradi di immaginazione: una appartenente alla dimensione irrazionale dell'anima (immaginazione sensibile) e l'altra a quella razionale (immaginazione concettuale)¹⁶. Inoltre, lo stesso Ficino parla di *imaginatio confusa* e *imaginatio discreta* (o *phantasia*). Per il filosofo l'immaginazione è indispensabile per ascendere dalla materialità dell'esperienza sensibile all'intelligibilità del pensiero, ma agisce anche nella direzione opposta: riflette e visualizza il pensiero e rende possibile l'autocoscienza. È come uno specchio in cui si riflettono sia la percezione sensibile che la conoscenza intellettuale¹⁷.

Perché ci stiamo dilungando sull'immaginazione? Il motivo si radica nella consapevolezza che l'immaginazione costituisce uno 'strumento di lavoro' fondamentale in ambito pranoterapeutico e come vediamo ha radici autorevoli nella cultura occidentale. Dalle fonti esaminate l'immaginazione ci appare come un vero e proprio 'organo' della mente, il 'terreno' su cui si imprimono le informazioni dello spirito (*pneuma/prāṇa*) sia nella direzione che va verso la materia (il corpo) che in quella che va verso i più sottili strati dell'intelletto. È proprio

¹⁶ Anna Corrias, *L'immaginazione tra forme immateriali e forme materiali nel pensiero di Marsilio Ficino*, "Rosmini Studies", n.9, 2022, pp. 231-242.

¹⁷ Corrias, Ivi.

su questa soglia invisibile che si innesta anche la pratica pranica che, come vedremo nel paragrafo successivo, ha caratteristiche liminari, da 'mondo di mezzo', forse proprio come lo specchio dell'immaginazione di Ficino.

Andiamo oltre: "mettendo in comunicazione il pensiero e il dato dei sensi, l'immaginazione rende possibile il rapporto dell'anima col mondo, favorendo in questo modo non solo la consapevolezza della realtà esterna, ma anche la consapevolezza di sé come soggetto *nel* corpo e *nel* mondo"¹⁸. Appare qui l'importanza dell'immaginazione non solo come 'ponte' *tra* mondi ma come strumento di ingresso *nel* mondo. Questa prospettiva ci interessa moltissimo. L'immaginazione e la triade corpo-*pneuma/prāṇa*-anima diventano strumenti di relazione con il mondo là fuori e non solo con la nostra autocoscienza. È possibile oggi rimanere su questo sentiero di 'viva immaginazione'?

Una prima censura dell'immaginazione arriva nel Cinquecento, in pieno clima riformistico. Lutero manifesta un chiaro intento di ristabilire la purezza della comunità cristiana originaria, attraverso un'estirpazione del culto degli idoli che rimandavano direttamente all'uso delle immagini che la Chiesa Cattolica aveva praticato per secoli. La reazione della Chiesa sarà piuttosto rapida con il movimento noto come Controriforma in cui si assiste a un recupero graduale delle immagini allo scopo di celebrare le figure principali della tradizione cristiana. Ci si rende conto che è impossibile estirpare le 'figure interiori' (legate a forze archetipali) che diventeranno sempre più oggetto di interesse soprattutto per artisti e poeti e culmineranno in correnti fecondissime dell'Ottocento come il Romanticismo, il Simbolismo, il Decadentismo ecc. Assieme alle

¹⁸ Ivi, p. 242

correnti artistiche ci saranno anche movimenti spiritualisti che sembrano inseguire una linea comune: quella che si oppone al progresso senza limiti della nuova era industriale la quale aveva elevato la tecnica e le scienze esatte allo status di nuovi 'dei'. Questi 'movimenti' del pensiero e dell'immaginazione vanno alla riscoperta del passato attraverso vari *revival* delle culture antiche e aprono la strada a "squarci di reincanto"¹⁹ in un mondo ormai considerato 'morto', privo d'anima e di vitalità, suscettibile quindi di qualunque forma di sfruttamento da parte del nuovo sistema capitalistico. Spesso a queste tendenze è stata affibbiata l'accusa di appartenere a forme reazionarie tipiche della destra politica, ma è proprio qui l'errore. Dobbiamo liberare l'immaginazione da queste catene ideologiche per ricollocarla nel suo luogo di appartenenza all'interno del mondo umano: "Se descriviamo ciascun mondo umano come un fascio di luce che illumina e tinge del proprio colore una regione particolare del reale, allora fra la zona in luce e quella buia non c'è una barriera, né una linea precisa di confine. Al di fuori del cono illuminato non c'è subito la tenebra più profonda, ma una fascia di penombra che progressivamente si infittisce. Questa penombra è l'immaginario"²⁰. È necessario fare affidamento su questi 'mondi penombrali', capaci di stimolare 'le eterne figure interiori' che si moltiplicano e si modificano a seconda della collocazione temporale in cui noi decidiamo di darle vita. E il *prāṇa*? Il *pneuma/prāṇa* è la linfa vitale di questo processo. Se reintegriamo l'idea di un mondo attraversato dall'energia vitale sia a livello macrocosmico che microcosmico, ecco che tutto si rianima, la nostra visione si rende di nuovo disponibile all'incanto. La nostra presenza nel mondo perde la

19 Stefania Consigliere, *Favole del reincanto: molteplicità, immaginario, rivoluzione*, DeriveApprodi, Roma, 2021, e-book.

20 Ivi.

sua caratteristica di sordità ai richiami invisibili del vivente e si apre a una nuova possibilità che vede la vita e lo spirito 'soffiare ovunque'. Allora, il *prāṇa* diventa uno strumento di 'cura'²¹ non soltanto dell'individuo ma anche del mondo, assume una dimensione di natura politica nel senso greco del termine, una 'cura della città' radicata in una corrente vitalistica che attraversa ogni cosa e non consente più il cieco sfruttamento di ogni risorsa, perché il dolore del mondo là fuori diventa il dolore del mio stesso corpo.

Il noto studioso della psiche, James Hillman, nella raccolta di saggi pubblicata in Italia col titolo *Politica della bellezza*, intravede una possibilità diversa di relazione col mondo, una in cui ciò che è là fuori ha ancora un'anima, non è morto; una in cui il Sé cresce e si sviluppa liberandosi della direzione unicamente interiore, autoriflessiva, verso una dimensione comunitaria, "un'attrazione per l'esteriorità, per le contingenze del campo ecologico reale - dove sono situato, con chi sono, cosa sta succedendo ai miei animali, al mio cibo, ai miei mobili"²². Si tratta di un 'movimento' rivoluzionario che tenta di emancipare la stessa psicologia, rinchiusa dentro un'interiorità asfittica che non libera la persona, anzi, la rende sempre più prigioniera perché si dimentica di ciò che sta fuori. Se invece di guardare dentro noi stessi (dentro dove?) guardiamo fuori, liberiamo anche il desiderio (motore principale della vita), ed ecco come quel "desiderio che si spinge fin dove il cuore può penetrare, e che solleva la repressione dal volto del mondo rivelando quanto sia desiderabile - il desiderio come la risposta allo splendore del mondo - non è più compresso nello sgabuzzino dei bisogni personali"²³.

21 L'uso del termine 'cura' non ha niente a che vedere con la scienza medica, ma si rivolge ad un 'aver cura' in senso ampio.

22 James Hillman, *Politica della bellezza*, Moretti e Vitali, Bergamo, 1999, p. 37.

23 Hillman, Ivi, p. 39.

Il mondo si rivela nella sua vitalità, il *prāṇa* è presente ovunque, capace di rivelare lo ‘splendore’ che si nasconde dietro ogni cosa. Un (in)visibile dietro il visibile. Appare finalmente un soggetto-mondo, che invece di rivolgersi a sé, si rivolge a te, altro soggetto-mondo, al di là di ogni solipsistico isolamento. È così che la *forma del mondo* inizia a riguardarmi direttamente, ho a cura la bellezza di ciò che vedo, dei luoghi che frequento, la bellezza del mio spazio di vita e di quello dell’altro, è così che *l’aver cura di ciò che è in luce*²⁴ si concretizza anche nell’operare attraverso la luce. Ecco come il *prāṇa* conquista un campo d’azione che non è solo rivolto all’individuo ma anche alla dimensione ampia di ciò che ci circonda, esattamente come all’origine. Non solo, “se tutto ci appare in qualche misura vivo [...], allora tutto intorno a noi è soggetto e ha non solo una soggettività ma uno sguardo sul mondo, una storia, un’intenzione”²⁵. Ecco come il soggetto-mondo prende vita e diventa un mio pari, non più il risultato di una reificazione insensata che ha invaso, senza precedenti, la mente della civiltà occidentale da almeno quattro secoli.

All’idea di avere a che fare con un pianeta morto, privo di energia vitale, si unisce un’altra causa che lascia libera la strada dello sterminio e dello sfruttamento: è la visione secondo cui tutto ciò che esiste, potrebbe anche non esistere, potrebbe diventare niente, cadere nel nulla. La nientificazione dell’esistente va di pari passo con la sua privazione della vita infusa dal cuore pulsante dell’universo. Siamo circondati da enti che hanno una loro esistenza, appaiono, sono in luce. Secondo la visione culturale dominante – quella

24 Secondo il filosofo Emanuele Severino, questa definizione è l’essenza stessa della parola ‘filosofia’: *philo-sophos*, *philo* - amare, avere cura e *sophos* - dalla radice *fos*, luce; quindi avere in cura ciò che è in luce, ciò che appare.

25 Laura Pugno, *Noi senza mondo*, Marsilio, Venezia, 2024, p. 84.

nichilista - ogni ente è suscettibile di manipolazione, modificazione, sfruttamento, annientamento. La libertà e la volontà di modificare o annientare qualcosa sarebbero garantite dalla disponibilità delle cose a farsi modificare o annientare: "L'originaria volontà di potenza è infatti la volontà che l'ente sia libertà, disponibilità assoluta all'essere e al niente. Il dominio essenziale incomincia con l'apertura del senso di questa disponibilità. Solo sul fondamento di questa sua apertura la volontà di potenza può proporsi di guidare, mediante un calcolo, l'oscillazione dell'ente tra l'essere e il niente"²⁶. Le cose, quindi, possono essere e non essere, questa libertà di oscillazione è uno dei motivi che stanno alla base della volontà di dominarle. Se la condizione ontologica delle cose, il loro esserci, non venisse messo in dubbio opponendo alla loro esistenza l'abisso del nulla, non ci sarebbe una volontà di dominio che mira a manipolarle e sfruttarle secondo i propri interessi. Se non ci fosse la minaccia dell'annientamento nichilista, ogni cosa sarebbe 'salva' e 'salvata' dalla potenza di distruggere del genere umano. Emanuele Severino mette a punto una visione che invece di lasciare cadere le cose nel nulla, le riconsegna all'eterno. Le cose e gli esseri sono e non possono non essere (secondo l'antico monito parmenideo che viene qui recuperato). Ciò che ci sembra non esserci più è semplicemente uscito dal 'luminoso cerchio dell'apparire'. Non appare più ai nostri occhi, ma non smette di essere davanti agli occhi dell'eterno²⁷. Lo status eterno degli enti ci consentirebbe di sviluppare una forma di pudore nei loro confronti, qualcosa che gli antichi conoscevano molto bene: per gli antichi greci, il concetto che più si avvicina al

26 Emanuele Severino, *Destino della necessità*, Adelphi, Milano, 1980, p. 228.

27 Tra i numerosi testi della produzione filosofica di E. Severino ne menzioniamo tre: *Destino della necessità*, cit., *Essenza del nichilismo*, Adelphi, Milano, 1982, *La gloria*, Adelphi, Milano, 2001.

significato del pudore è *aidos*²⁸, una sensazione precisa che si prova in alcune peculiari situazioni, soprattutto a contatto con il sacro e con la divinità. Così come provo *aidos* davanti all'apparire di un Dio, così proverei pudore davanti all'apparire di una cosa se questa fosse eterna ai miei occhi. L'azione del *prāṇa* recupera di nuovo il suo status antico legato alla conoscenza dell'energia vitale come via per l'immortalità dell'anima e dell'anima del mondo. La natura del *prāṇa* è leggera come un soffio, il suo tocco 'salva' le cose e gli esseri dal nulla perché intriso di quell'*aidos* che si prova a contatto con qualcosa d'oltre, qualcosa di eterno, che è sempre qui a nutrirci e a perseverare in una visione che vuole la vita, non la morte.

28 Per una trattazione dettagliata del termine si veda K. Kerényi, *Religione antica*, Adelphi, Milano, 2001.

Tutto è santo, tutto è santo, tutto è santo
Non c'è niente di naturale nella natura, ragazzo mio, tienitelo bene in mente.
Quando la natura ti sembrerà naturale, tutto sarà finito. E comincerà qualcos'altro.
Addio cielo, addio mare...
Che bel cielo! Vicino. Felice.
Lì, ti sembra che un pezzetto solo non sia innaturale e non sia posseduto da un Dio?
E così è il mare! In questo giorno in cui tu hai tredici anni e peschi con i piedi nell'acqua tiepida.
Guardati alle spalle. Che cosa vedi? Eh? Forse qualcosa di naturale?
No! È un'apparizione quella che tu vedi alle tue spalle, con le nuvole che si specchiano nell'acqua ferma e pesante delle tre del pomeriggio.
Guarda laggiù, quella striscia nera sul mare lucido e rosa come l'olio, quelle ombre di alberi e quei canneti. In ogni punto in cui i tuoi occhi guardano è nascosto un Dio. E se per caso non c'è, ha lasciato lì i segni della sua presenza sacra, o silenzio, o odore di erba o fresco di acque dolci.
E sì, tutto è santo. Ma la santità è insieme una maledizione.
Gli dei che amano, al tempo stesso odiano.
[...]
Forse mi hai trovato, oltre che bugiardo, forse troppo poetico.
Ma che vuoi?! Per l'uomo antico i miti e i rituali sono esperienze concrete che lo comprendono anche nel suo esistere corporale e quotidiano. Per lui la realtà è un'unità talmente perfetta e l'emozione che egli prova, mettiamo, di fronte al silenzio di un cielo d'estate, equivale in tutto alla più interiore esperienza personale di un uomo moderno.

Dal monologo del centauro (Chirone), Scena iniziale di "Medea", diretto da Pier Paolo Pasolini

Avvicinarsi alla pranopratica: principi per un'esperienza del sacro

Questo paragrafo illustra una serie di principi che fondano la mia pratica come operatrice del prana, orientano il pensiero e lo sguardo rispetto all'energia vitale e alla relazione con il cliente. Saranno di ispirazione una serie di autori che ritengo in linea con il mio pensiero e che aiutano a chiarire l'esposizione.

La linea dominante del pensiero filosofico occidentale si è sviluppata a partire da un dualismo originario: quello tra l'Uno e il molteplice. Questa separazione si è poi riflessa in altre conseguenti separazioni che hanno alla base una irrisolvibile conflittualità e costituiscono il terreno su cui si è fondata la struttura che ancora oggi sostiene gran parte della nostra civiltà. Monismo e pluralismo, monoteismo e politeismo, individuo sovrano e comunità, soggetto e realtà oggettiva, immanente e trascendente, sono alcune delle coppie fondamentali che hanno da sempre caratterizzato la storia umana dall'antichità ai tempi moderni. Esiste, tuttavia, una filosofia del 'canone minore' che ha cercato di sottrarsi al paradigma relativista e antropologico dominante (rappresentata da pensatori come William James, Henri Bergson, Emanuele Severino, Carlo Sini, Jacques Lacan) e che è stata chiamata da Rocco Ronchi "filosofia dell'immanenza assoluta"^{29*}. La tesi fondamentale alla base di questa

29 Rocco Ronchi, *Il canone minore. Verso una filosofia della natura*, Feltrinelli, Milano, 2017, e-book. Il filosofo - noto per i suoi studi su H. Bergson - affronta una serie di tesi che fondano l'idea di una filosofia dell'immanenza assoluta.

* Le citazioni tratte da libri in formato e-book non saranno accompagnate dal numero di pagina che differisce dall'edizione cartacea. Il formato e-book contiene la funzione "cerca" per trovare le citazioni.

filosofia è l'affermazione dell'*unitas multiplex*, dell'unità molteplice che si esprime nell'eguaglianza: l'Uno è il molteplice. In questo modo decade in automatico la dualità sopra accennata e si verifica una condizione che è presente anche nel pensiero scientifico moderno e contemporaneo, basata sulla coesistenza contemporanea di due nature in uno³⁰. Questo 'magico' Uno, che è nello stesso tempo molteplice, è l'Uno del processo³¹ e della relazione, che "permette di pensare la realtà del processo come totalizzazione in atto e come illimitata creazione di eventi sempre differenti"³². Si tratta di un tipo di 'mondo' entro cui coesistono il soggetto-individuo (che si definisce a partire da sé stesso, dove la relazione è qualcosa di esteriore) con il *soggetto-dividuo* (che si pensa a partire da un fascio di relazioni che lo attraversano, che sono intrinseche e definitorie)³³. Cosa c'entra tutto questo con il prana? C'entra nella misura in cui offre una base su cui appoggiarsi nella comprensione dell'energia vitale e del suo modo di operare. Vediamo come.

1 principio: Tramite il prana avviene l'apertura della molteplicità nell'unità della persona.

Se decade il dualismo originario, decadono anche le varie coppie di enti che abbiamo esaminato. Tra queste ce c'è una che ha occupato un amplissimo spazio nella cultura occidentale e si può far risalire al pensiero di Platone: si tratta della coppia immanenza-trascendenza. Separando il mondo materiale legato all'essere umano sulla terra (la sua dimensione immanente) dal mondo invisibile degli archetipi (la

30 Basti pensare, ad esempio, alla teoria quantistica che vede la luce di natura corpuscolare e ondulatoria nello stesso tempo.

31 Rocco Ronchi, cit.

32 Ivi

33 Stefania Consigliere, cit.

dimensione del trascendente), Platone non solo separa l'intelletto dal corpo, ma induce una visione del mondo in cui i luoghi della trascendenza sono fuori dalla portata dei comuni mortali. Soltanto il filosofo (colui che ama la sapienza) può accedere a questa dimensione invisibile che viene così spostata in una indefinita lontananza, inaccessibile ai più. È da uno spazio dell'oltre, di un altrove invisibile che - a causa di questa eredità platonica - la nostra mente si aspetta di attingere al prana. Tuttavia, se - come stiamo cercando di indicare - viene meno il dualismo immanenza-trascendenza, non c'è più nessun bisogno di attingere a un lontano mondo invisibile per operare con l'energia vitale, è sufficiente pensare che l'invisibile è qui, ne siamo immersi, la molteplicità dell'Uno è a nostra disposizione in ogni momento che lo desideriamo. Sapere che nell'invisibile siamo immersi e non bisogna sforzarsi, né avere poteri paranormali per attingervi, cambia profondamente la concezione che abbiamo del prana come energia vitale. Le risorse per ristabilire l'equilibrio interiore si rendono disponibili, sono alla nostra portata, e grazie alla mediazione dell'operatore possono giungere al cliente senza ulteriori passaggi. L'iniziale apertura della molteplicità nell'unità della persona è la chiave per avviare un processo di risoluzione che mira alla ricostruzione dell'integrità del campo del cliente. Cosa intendiamo per molteplicità in questo caso? Tutto ciò che appare nel racconto di vita della persona che cerca una seduta di pranoterapia, la molteplicità di eventi, cose, situazioni, sentimenti, persone, emozioni, pensieri, in poche parole lo 'spazio-mondo' entro cui si svolge la narrazione che viene affidata all'operatore. La ricchezza esperienziale che si apre e si mostra a noi non rimane isolata, frammentata, priva di ordine ma è immediatamente colta nella unità specifica che ciascuna persona

rappresenta, una unità che è espressione dell'Uno invisibile che sta alla radice di ciascuna manifestazione del reale. La concezione tradizionale dello spazio-tempo si modifica quando Uno e molteplice sono contemporaneamente presenti nello stesso 'luogo' e ciò permette alla coppia operatore-cliente di inoltrarsi nel viaggio di scoperta verso un nuovo ordine dell'essere con un "cuore che non trema della ben rotonda Verità"³⁴.

2 principio: Il superamento del dualismo predispone a una sana relazione tra operatore e cliente.

La relazione tra operatore e cliente è un 'oggetto' misterioso che richiede innanzitutto la caduta delle categorie tradizionali di spazio-tempo, soggetto-oggetto. Abbiamo visto l'emersione di un nuovo tipo di soggetto, che abbiamo identificato come *dividuo* e che è capace di auto-osservarsi in quanto risultato di un fascio di relazioni intrinseche. Nel caso del rapporto tra operatore e cliente ci sono due soggetti di questo tipo che si confrontano, portandosi dietro i mondi che li definiscono. Come si possono incontrare in maniera sana questi mondi, senza che i 'ruoli' creino uno squilibrio gerarchico impostato su sovrastrutture egoiche? Attraverso la visione alternativa che mette al centro la molteplicità, è possibile fare affidamento proprio sul fascio di relazioni che ciascuno dei due soggetti rappresenta, al riparo da presunzioni autoreferenziali dannose per entrambe le parti. È vero che siamo due all'interno dello spazio terapeutico, ma ciascuno dei due si porta dietro la sua molteplicità esistenziale che salva dall'emersione di aspetti egoici della personalità le quali tendono a prendere il sopravvento proprio

³⁴ Verso parmenideo citato in Angelo Tonelli, *Negli abissi luminosi. Sciamanesimo, trance ed estasi nella Grecia antica*, Feltrinelli, Milano, 2021, p. 169.

perché la nostra mente ordinaria non è ancora abituata a trascendere i dualismi originari. Ecco allora, come la molteplicità (che è Uno) si predispose ad aprire uno spazio terapeutico basato sulle esperienze dei due soggetti coinvolti, che non temono di mostrarsi nella loro essenza, garantiti da una assoluta accettazione di qualunque manifestazione si prepari ad emergere. L'operatore si salva dall'autoreferenzialità perché reso umile dalla molteplicità che contiene e lo stesso il cliente: perde la sua solitudine sintomatica perché sicuro di accedere a uno spazio in cui l'integrità del 'suo' molteplice è garantita. Non più l'*unus mundus* 'totalitario' di due soggetti separati, ma il 'pluralismo' democratico di due complessità che si incontrano.

Come si costruisce questa peculiare relazione?

Strumento iniziale è senza dubbio la parola. La parola, da un lato, è la 'cellula' del linguaggio, è alleata della razionalità, costruisce una narrazione - confusa o ordinata che sia - dotata di senso e si costituisce come legante iniziale della relazione terapeutica. Tramite la parola si supera la prima soglia durante la seduta e si apre un varco nelle reciproche molteplicità dell'operatore e del cliente, un varco importantissimo che potrà determinare il futuro svolgimento del processo già in atto. Dal punto di vista archetipico, la parola è il "suono della 'Voce' Creatrice per mezzo della quale" l'ideazione divina "è impressa nella materia del Cosmo"³⁵. Attraverso di essa si crea il 'piano di fondazioni' della relazione sulla quale si potrà ergere l'intero edificio. Tuttavia, la parola non è sufficiente, il linguaggio (e quindi la memoria) non è abbastanza ampio per potere esprimere ciò che succede durante la seduta. Un altro fenomeno di carattere 'fondativo' appare: il 'terzo'. Oltre i due soggetti direttamente

³⁵ Geoffrey Hodson, *Il regno degli dei*, Edizioni Età dell'Acquario, Novara, 1992.

coinvolti si crea un 'terzo soggetto' che non è né l'operatore, né il cliente, ma che è tutti e due nello stesso tempo. Esattamente come l'Uno è il molteplice (e la luce è onda e materia) il 'terzo' è l'operatore e il cliente. Come si sa che esiste questo 'terzo'? Si sa attraverso le *sensazioni*. Daremo al concetto di 'sensazione' un peso rilevante all'interno del nostro discorso, e lo faremo, innanzitutto, distinguendolo dal concetto di 'sentimento'. Uno degli studiosi che di recente si è occupato dell'argomento è Igor Sibaldi³⁶. Secondo Sibaldi - che nelle sue riflessioni parte sempre da una base filologica - nella lingua italiana 'sensazione' e 'sentimento' sono radicalmente diversi, persino nemici l'uno dell'altra. Derivano entrambi dal verbo 'sentire' che ha in italiano diversi significati che vanno dal sentire con le orecchie, sentire interiormente, sentire con la pelle ecc., ma mentre il 'sentimento' è legato alla ragione, alla speculazione razionale, la 'sensazione' è legata al pensiero. Si fa comunemente confusione tra pensiero e ragione e si tende a eguagliare questi due concetti, legandoli a quello che per semplicità possiamo chiamare 'emisfero sinistro' del cervello. Ciò, secondo Sibaldi, è un errore, perché la ragione risponde a tutte quelle domande che sottintendono una serie di operazioni schematiche (quando?, come?, dove?, quanto? ecc.), mentre il pensiero risponde a un'unica domanda: 'a che scopo'?

Inoltre, le parole che finiscono con '-mento' indicano un'operazione attiva, orientata e guidata dalla ragione, invece quelle che finiscono con '-zione' fanno riferimento a un atto passivo, non sottoposto al controllo della ragione, e proprio per questo libero, creativo, potenzialmente geniale. Possiamo, ancora per semplicità, riferire la

³⁶ Sibaldi si occupa da diversi tempo dell'argomento. Le riflessioni qui introdotte derivano da una conferenza tenuta nel settembre del 2021 all'interno del Convegno "La gondola dei folli".

sensazione all'emisfero destro del cervello. La sensazione sfugge al linguaggio, è fenomenologia pura, non cerca di ricondurre tutto alla razionalità (e quindi alla memoria, a quello che è già saputo). La sensazione fa entrare nuove informazioni nel sistema che non sono spiegabili, ma ci sono, e - cosa molto importante - si sanno in quanto *vere*. Riuscire ad affidarsi alle sensazioni è fondamentale per potere abitare lo spazio del 'terzo' di cui accennavamo, uno spazio dove il confine tra operatore e cliente sfuma e prende 'corpo' qualcosa di ulteriore dove 'cadono' quella serie di informazioni da cui potrà scaturire una reale trasformazione di entrambi i soggetti coinvolti. All'interno della relazione terapeutica non è mai soltanto il cliente a modificarsi, ma anche l'operatore. Il 'terzo' si offre come uno spazio liminare, di crinale, un 'mondo di mezzo', "in bilico tra manifesto e immanifesto (da dove attinge lo sguardo che coglie simultaneamente presente, passato e futuro)"³⁷.

3 principio: La seduta è un'esperienza all'interno di uno spazio sacro.

Facciamo un ulteriore passo avanti: cosa vogliamo indicare con la parola 'sacro'? Certamente, non qualcosa di religioso. In un'epoca della 'morte di Dio' (o meglio *post mortem*) il sacro deve essere sottratto alla religione. È soprattutto fondamentale affermare che il processo di secolarizzazione non tocca il problema del sacro³⁸, che continua a sussistere nonostante la crisi delle religioni nella civiltà occidentale. Felice Cimatti tenta un approccio al sacro che attiva una specie di 'senso interiore' che ogni 'animale umano' possiede.

³⁷ Angelo Tonelli, cit.

³⁸ Felice Cimatti, *Il possibile e il reale. Il sacro dopo la morte di Dio*, Codice edizioni, Torino, 2009, e-book.

L'enfasi sulla parola 'animale' è importante in questo discorso perché lega il sacro a una componente (quasi)bio-logica. L'autore mette in scena un'operazione simile a quella che abbiamo cercato di indicare nei paragrafi precedenti, un'operazione che elimina la dimensione trascendente (tipicamente associata al sacro) come qualcosa di separato, di distante dall'umano e la fa ricadere dentro l'esperienza di un'immanenza assoluta. Vediamo alcune definizioni del sacro secondo Cimatti:

“il sacro è un'esperienza, non una credenza, qualcosa che facciamo, non qualcosa in cui crediamo. È qualcosa che si prova, non uno stato mentale”;

“il sacro appare quando - con uno sforzo che non ha nulla di eroico, con uno sforzo umile, modesto - riusciamo a prestare attenzione al confine invisibile [...] tra ciò che osservo e ciò che al suo posto potrei osservare, fra un volto e la sua libertà, fra il reale il possibile”³⁹.

Già in queste citazioni possiamo rintracciare un programma ricchissimo di significati intorno all'esperienza del sacro, perché, innanzitutto, il sacro è proprio un'esperienza: qualcosa che accade, che *ci* accade in prima persona, qualcosa che proviamo. Potremmo dire, qualcosa che sentiamo, nel senso in cui abbiamo in precedenza parlato di sensazioni come un'esperienza molto precisa, che cade all'infuori del linguaggio e che non si può spiegare a parole. Infatti Cimatti procede altrove dicendo che “il problema del sacro, sorge proprio perché si rinuncia a spiegare un fenomeno, e lo si accoglie con meraviglia semplicemente come fenomeno possibile”⁴⁰. 'Fenomeno' e 'possibile' sono due concetti fondamentali per parlare del sacro. In greco *fainomenon* è il mostrarsi, l'apparire. In tal senso

39 Ivi

40 Ivi

si dice che il sacro appare ai nostri sensi (sottili?), accade come fenomeno e indica una sfera importantissima dell'esperienza: la sfera del possibile. Intorno a questa parola, il sacro appare in tutto il suo splendore. Cos'è il possibile? È l'inatteso, l'ignoto, la speranza, la sorpresa, tutto quello che ancora non c'è, che ancora non è apparso. È con questa 'inclinazione' peculiare che il sacro approda al nostro orizzonte, alla nostra coscienza, a ciò che si svolge qui, nell'immanenza del *soggetto-dividuo* che vive e si evolve grazie al fascio di relazioni che lo definiscono. Il possibile richiede uno sforzo umile, modesto, qualcosa che è alla portata di tutti e può inverarsi proprio all'interno dello spazio terapeutico che si crea tra operatore e cliente. Chi è questa persona, questo volto che io ho davanti? È "l'altro come possibile, come altro rispetto ai miei desideri su di lui, con suoi progetti e speranze"⁴¹. In questo possibile, in ciò che potrebbe accadere ma che è ancora avvolto nel velo dell'ignoto e resta in attesa di manifestarsi, proprio qui, si crea lo spazio per l'evoluzione della persona.

La differenza, la tensione tra ciò che è e ciò che potrebbe essere ha radici antichissime nella nostra civiltà che assumono un valore archetipico: si tratta della differenza tra YHWH ed 'Elohiym'⁴². 'Elohiym è il dio creatore, in geroglifico "l'energia che si trova al di là dell'invisibile e del visibile di ogni orizzonte". Coincide con il nostro spazio del possibile che conferisce al sacro la libertà di aprire un varco nel velo dell'esistente per fare entrare "ciò che la nostra

41 Ivi

42 Riportiamo qui una riflessione che si svolge in ambito religioso, ma che ci interessa solo per il valore filologico e archetipico che contiene. La riflessione si trova in Igor Sibaldi, *Libro della creazione*, Frassinelli, Trento, 2011, pp. 155-172. Sibaldi parte dalla ricerca di Antoine Fabre-d'Olivet intorno al significato esoterico-geroglifico della lingua ebraica e su questa base tenta una traduzione innovativa del capitolo della Genesi.

mente cosciente non può ancora conoscere”⁴³. Il prana si avventura proprio in questi territori del possibile, ossia del sacro, e offre l’opportunità ai due soggetti presenti nel campo della seduta di spingersi più in là, andare oltre, in attesa che si manifesti qualcosa di nuovo. C’è però un ostacolo in questo processo: YHWH. Grammaticalmente è un participio del verbo essere, ‘colui che è’ e in geroglifico vuol dire “il far percepire l’invisibile energia vitale ma anche limitare tale energia”. Si tratta di un archetipo che si pone di ‘traverso’, è la soglia che bisogna imparare ad abitare e superare. Attenzione, bisogna prima conoscere molto bene questa soglia dell’esistente, accogliere le narrazioni che la definiscono, dare lo spazio necessario affinché queste narrazioni possano radicarsi all’interno di un orizzonte di senso (per il cliente ma anche per l’operatore). Senza questa base è impossibile arrivare al sacro come possibile. Anche perché in ‘ciò che già c’è’ si nascondono tutte le resistenze e i condizionamenti che rallentano il lavoro riequilibrante dell’energia vitale. Bisogna che il passato trovi una sua voce all’interno della relazione terapeutica. Tuttavia, ciò a cui si deve tendere è il futuro del possibile, dell’inatteso, di ciò che ancora non c’è e può manifestarsi andando ad attivare risorse che sono rimaste inattive per lungo tempo.

43 Igor Sibaldi, cit.

Ora i beni più grandi ci vengono dalla follia, che viene concessa per dono divino. Sono state proprio la profetessa di Delfi e le sacerdotesse di Dodona, possedute dalla follia, a procurare molti bei benefici alla Grecia, privati e pubblici; nessuno, invece, nella padronanza di sé... Questo è degno essere riportato come testimonianza: tra gli antichi neanche quelli che assegnarono i nomi ritennero vergognosa e biasimevole la mania: in caso contrario non avrebbero chiamato maniké (folle) l'arte più bella, grazie alla quale si discerne il futuro, apponendole questo stesso nome.

Platone, *Phaedro*

PARTE II

Viaggio: il tempo è un'illusione

Nella storia della mia vita c'è stato per lungo tempo un tema ricorrente che ha condizionato quasi la totalità delle mie esperienze: il fatto di sentirmi prigioniera di qualcosa. Nonostante io abbia concluso percorsi importanti (laurea, dottorato ecc.) c'era sempre ad accompagnarmi la sensazione di dovermi liberare di qualcosa che mi soffocava, non mi permetteva di essere pienamente e che col passare del tempo mi ha trasformato in una *quitter*, una che molla, che deve abbandonare la 'vecchia nave' per salpare nuovamente.

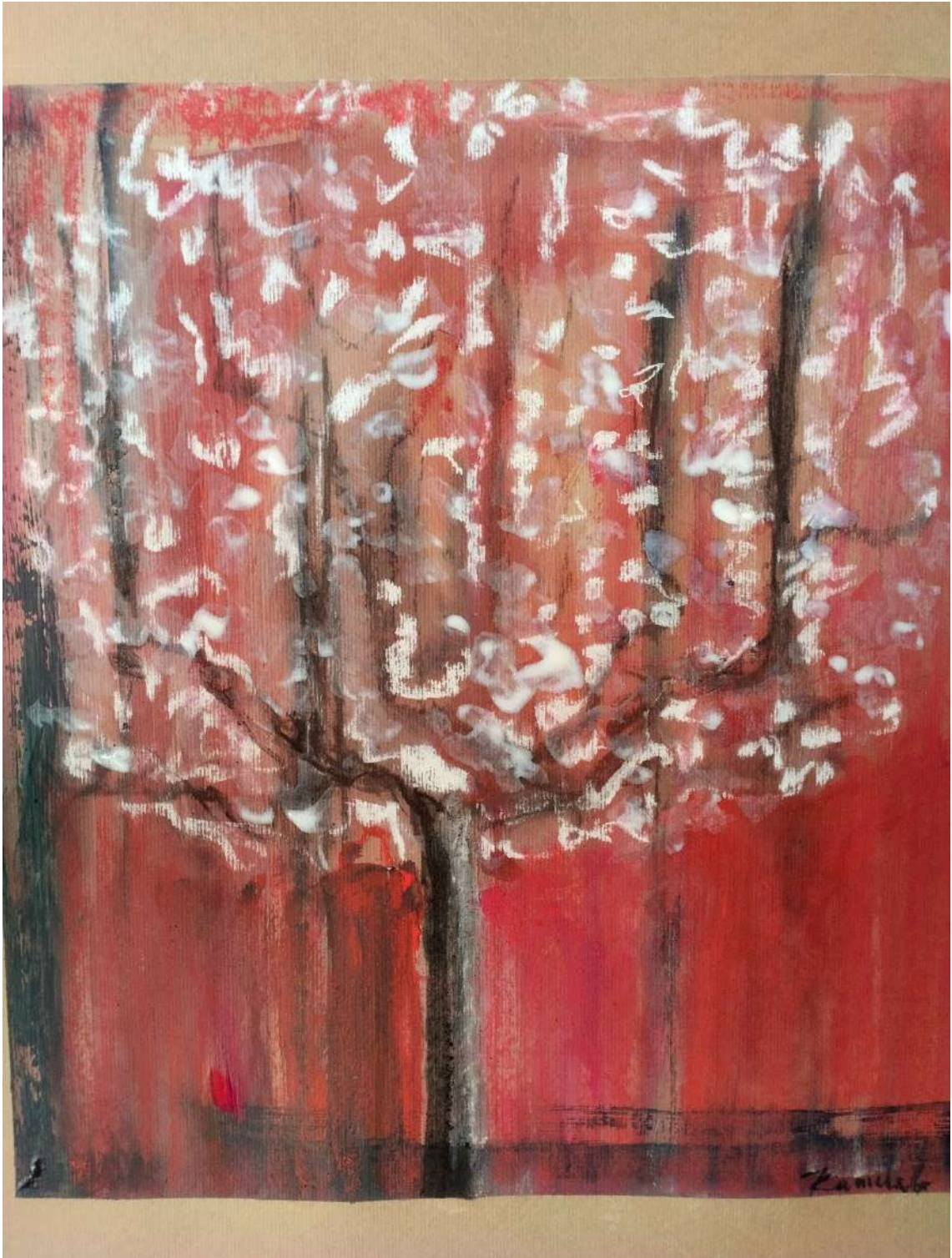
Il primo percorso di formazione all'interno del quale non mi sono mai sentita prigioniera e dal quale non ho mai voluto fuggire è stato quello che mi ha concesso di diventare un'operatrice del prana. Sono piena di gratitudine per tutte le persone che ho incontrato all'Associazione A.L.A.R.O e che mi hanno accompagnato in questo magnifico viaggio. Si è trattato di un vero viaggio con numerosi alti e bassi personali che però mai hanno creato in me il desiderio di mollare. Ho deciso di raccontare il viaggio attraverso la pittura, mia amata, che ho riscoperto in maniera intensa proprio in questi anni della scuola. Ogni tappa sarà preceduta da un dipinto e verrà narrata facendo uso del linguaggio poetico, a mio avviso più appropriato per narrare questo percorso che spesso si è trovato a tu per tu con l'ineffabile. Il testo poetico ha questo magnifico potenziale di riuscire ad esprimere molteplicità di mondi in poche parole. È ciò che meglio serve il mio scopo, ma che servo non è di nessuno. I dipinti sono sei,

sono stati realizzati tutti tra luglio e agosto 2024, e soltanto quando ho pensato a come descrivere l'intimità del mio viaggio con il *prāṇa* si è palesato il loro reale e intrinseco progetto: offrire una 'storia per immagini' che corrisponde perfettamente a quanto è accaduto in questi tre anni. Ricorreranno a volte nei titoli alcuni termini legati all'alchimia, perché di fatto ho affrontato una trasformazione alchemica che però non segue nei dipinti lo svolgimento canonico delle fasi, essendo il viaggio molto più complesso e soprattutto costituito da vari cicli di trasformazione.

Elemento fondamentale di questa 'storia' sono le acque a luce bianca delle fonti mariane. L'acqua mi accompagna sin dall'inizio del percorso e ha assunto verso la fine una forma più specifica legata alle acque mariane. I dipinti sono stati realizzati utilizzando queste acque in un'associazione intuitiva (sono sei dipinti come sei sono le acque) che è iniziata con la fonte di Medjugorje e si è conclusa con quella di Fatima. Non ho indagato razionalmente questo processo, perché ciò che doveva manifestarsi ha trovato una sua forma nei dipinti e non mi sembra necessario indagare un'altra forma.

Il passato si è così manifestato nel futuro e viceversa vanificando ogni mio tentativo di ghermire il tempo che accade indipendentemente da qualsiasi volontà.

Iniziamo!



1. Mandorlo in fiore (acqua di Medjugorje): la prima fioritura

Prima fu creato il luogo, poi l'idea, poi il desiderio. O viceversa?
L'ordine del tempo è stato invertito, scombinato, non trovo più le
coordinate di una volta.

Eppure, qui sto bene.

Persone che instillano frammenti di luce,
osservo la mia corazza che si spacca
sotto una pressione che è carezza e scoperta.

Qui siamo in tanti, ci mostriamo attraverso veli trasparenti che
lievemente proteggono e dolcemente raccontano.

È facile ricevere nuove idee,
era difficile dove stavo prima.

Il fuoco ha imparato ad essere più stabile,
ma ancora non ha del tutto manifestato l'essere.

Il luogo è più un giardino in fiore che un rovo di spine,

là mi spingo a essere

là rifletto la luce in entrata

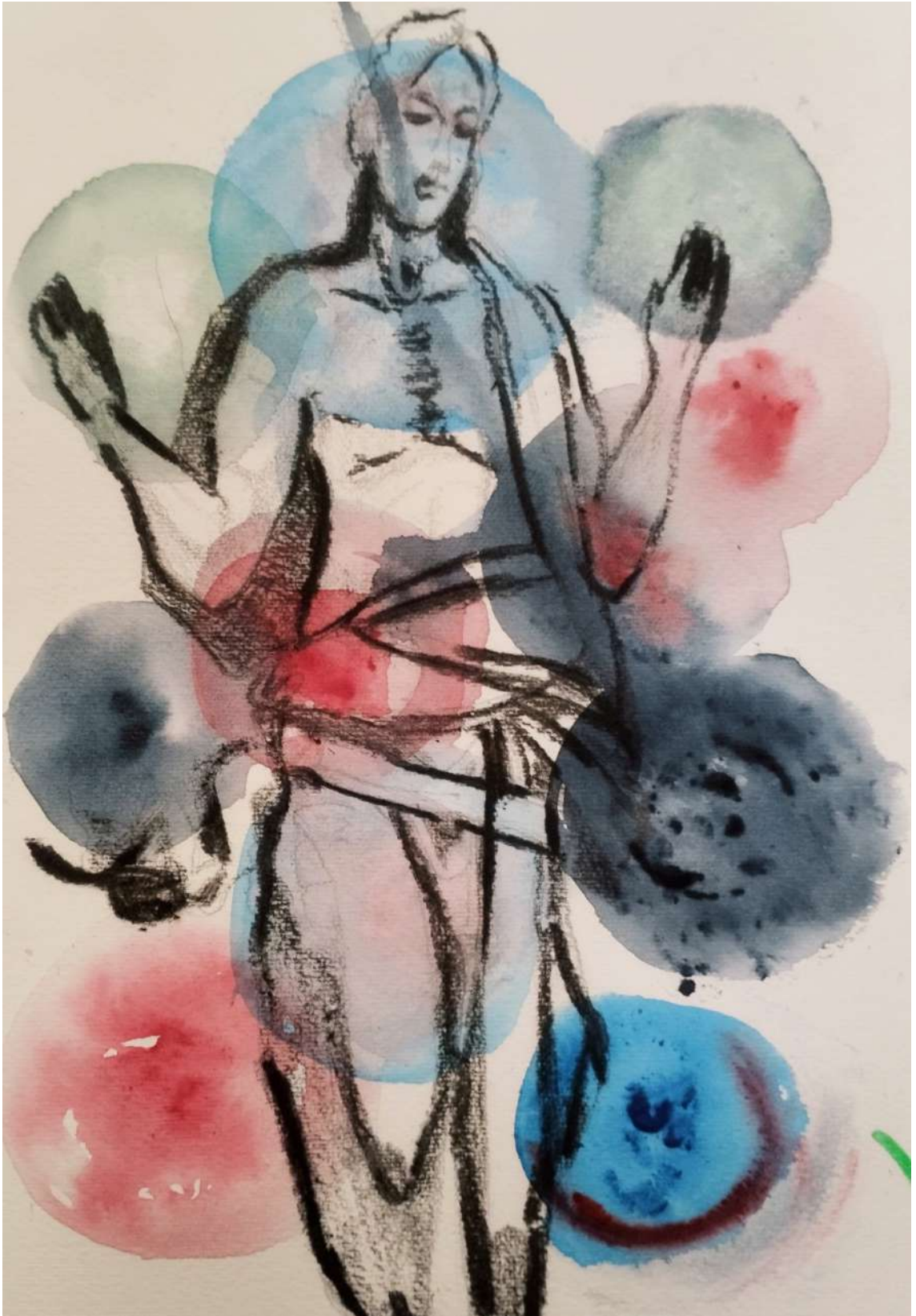
gioisco delle mie ali che aspettano

l'attimo intorno a cui dispiegarsi.



2. Il Sole Nero (acqua di San Damiano): discesa senza mani

Sono qui, prendimi
stavolta non mi faccio intimorire,
non mollerò la presa
sarà il mio gesto a invitarti, nelle acque paludose che ora sono in
superficie,
un gesto senza mani.
Andiamo ora, le acque si fanno più profonde,
qui l'aria è il grande assente.
Perché non mi guardi negli occhi?
Voglio vedere l'oscurità nascerti in volto
La tua freddezza sarà arma vincente
Non hai mai sciolto i ghiacci millenari
Lì rimarrà rinchiusa la mia voce fino...
Fino a ieri, dice la mia altra voce,
quella del futuro si fa sentire ma ancora non può farsi vedere.
Siamo nel nero del nero,
tu provi a ingannarmi con lacrime pungenti che non riescono a
trafiggere il cuore.
Le mie mani verranno ma tu non potrai disertare il ghiaccio,
la tua dimora non avrà più luogo.
I frammenti dispersi si stanno riconoscendo
IO sono nel nero del nero
Dove brilla la luce della luce nascosta
Presaga di infinite rotazioni
Tutte possibili, dentro e fuori dalle note orbite
Prendo congedo dall'illusione e rimango nell'acqua abissale
che ancora mi lambisce.



3. Cristo risorto (acqua di Montichiari): sfere colorate delle potenzialità

La mente cerca l'immagine
di sole e aria in ascolto perpetuo,
guidami senza remore
persino l'amore si rialza su frammenti esauriti d'estate.
Figure sottili come la percezione del cuore
accarezzano il collo di foglia che mi nasce la notte.
Presto anche tu saprai come la luce crea filamenti e ossa d'oro
nell'incessante mormorio dell'anima.
La mia carne è senza tempo, nel tempo di chi sa il tempo
respiri si alzano contro ogni pesantezza
come sorrisi in un giorno prima della nascita
a cui assisto quotidianamente.
Perdo i lembi del passato, verso l'alba che mi trascina
come grazia, come grazia
non perdo l'attenzione che cresce e si inabissa quando c'è bisogno.
Ovunque è terra, le mani nel cielo ad afferrare le tue vesti,
mi hai insegnato l'esserci sulle spalle dell'infinito
hai guardato gli occhi stralunati nella nebbia
e hai avuto fiducia nelle forze nascoste
che si aprono come fioriture dimenticate,
non abbastanza amate.
Eccomi qua, cerco di nuovo la voce che canta
sentieri e laghi incontaminati
presto sarò fruscio in una mattina
d'allegria e piccoli passi
mi porteranno nell'oltre di cui mi parli sempre
prima di dormire.



4. Oltre la dualità (acqua di Santa Maria alla Fontana): l'apparizione del terzo

Lembo, terra, foglia, tendine, ossa nel fango, presto, la musica salva,
pensieri interrotti, non posso, osservo e cado, bussole senza bussola, i
poli magnetici della Terra si invertono, perché mi hai chiamato, qui
non c'è il chiaro, dove, le mani non afferrano, nel tempo siamo caduti
cercando fiumi di eternità, ma non bastano i fiumi a soddisfare la
nostra sete, cadranno angeli e scintille di futuro, siamo stati sempre
più di due, numeri ci riempiono la testa cercando una via d'uscita,
eppure

nella grazia hai danzato con gli altri.

Nel mezzo è apparsa la strada maestra

rosso e oro sono i nostri semi

tra lacrime e soffi del cuore

abbiamo imparato a stare sul crinale,

linea segreta visibile negli attimi

in cui il tempo cessa di esistere.

Amico, le tue mani mi coprono la schiena nata di notte

Oltre le stelle ci sono i buchi neri

stelle-assenza dove la materia supera i limiti angusti verso storie mai
raccontate con la bocca che si ciba di rugiada.

Credo nell'amore che unisce oltre il lamento della carne

caduca eppure immersa nello splendore

che ieri mi hai mostrato, passeggiando nel terzo.



5. Viriditas (acqua di Lourdes): il vuoto finale

Gli occhi si svuotano privi di nuova luce,
deserti arriveranno oltre quelle colline
che indichi, ma puoi credermi?
Qui terremoti formano crateri di nuova linfa
presenza d'anima e di sangue si dimena
sopra le coperte che hai cucito per me.
Ho imparato l'acqua e la sorgente quando serve
nei prati ci sono erbe dai nomi sgargianti che non so.
Vita che mi attraversa e non conosco riposo
se non vieni a placarmi dopo un volo
di centomila chilometri,
ma tua sai quando è quiete.
Respira, con me, lento è il sorgere
dopo tempeste d'ogni angolo
e lune spinte dal vento verso altre terre.
Il cosmo sa di creatura, profumo nudo e celeste
si torce il plasma vivente dentro forme d'aurora
che smettono di desiderare l'impossibile.
L'amore mio riposa,
insieme scaleremo le montagne.



6. Punto dell'infinito (acqua di Fatima): il volo

Non restano parole, solo gioia condivisa

Lo spazio è l'infinito che ci circonda

in estensioni di estensioni

quando si fa giorno.

Premi il tuo corpo con il mio

gli elementi ci accompagnano

dentro soffi di vita

all'alba dell'eternità,

dove approdiamo

all'inizio del nuovo viaggio.

PARTE III

Diario di una pratica: esperienze, relazioni, geometrie interiori.

Nel novembre 2021 ho partecipato per la prima volta a una giornata di pratica ad A.L.A.R.O. Fu un'esperienza unica che ho difficoltà a descrivere a parole, ma durante la quale ebbi la certezza di essere entrata in un sentiero che non avrei più abbandonato. Ci fu il riconoscimento immediato dell'archetipo dell'insegnante, accompagnato dalla sensazione precisa di essere approdata in un luogo che successivamente avrei chiamato 'casa' dentro di me. Riporto qui questo ricordo per due ragioni: la prima è legata al desiderio di ricomporre una geometria tra il punto dell'inizio e quello della conclusione di un percorso, due punti che coincidono se visti dall'alto ma che nello stesso tempo si trovano su piani diversi. La seconda ragione è legata a un sogno che feci dopo questa giornata di prova in cui mi veniva suggerito da una voce che era necessario 'recuperare gli Oltremondi'. All'epoca potevo solo vagamente intuire il significato di questa esortazione, ma soltanto adesso, avvicinandomi al punto della conclusione, posso affermare di comprenderlo più chiaramente. La comprensione non è completa, e vorrei non lo fosse mai del tutto, perché il mio desiderio più profondo è quello di potere sempre scoprire nuovi 'Oltremondi' nel mio percorso con il prana.

*I trattamenti che menzionerò nelle pagine successive si trovano descritti dal punto di vista più tecnico nelle schede allegate.

Trattamenti in presenza

Ola: iniziazione. La fiducia nelle mani

La prima persona con cui ho iniziato a sperimentare le pratiche praniche (già all'inizio del primo anno di corso) è Ola, la mia amata sorella, a cui sono grata per essersi prestata con generosità e dedizione. Con lei ho scoperto, passo dopo passo, la relazione con il campo della persona. Ho imparato a fidarmi, con molta lentezza, delle mie sensazioni - strumento di lavoro fondamentale per entrare in contatto con tutto ciò che va oltre il linguaggio. All'inizio soffrivo molto il fatto di arrivare al trattamento con le mani fredde. Ho sempre avuto le mani fredde e ciò si costituiva come un blocco, nonostante le raccomandazioni dei docenti e dello stesso dottor Lapi attraverso i suoi libri a non preoccuparsi troppo della temperatura delle mani. La sensazione di blocco si scioglieva quasi sempre durante la seduta quando le mani naturalmente si riscaldavano e mi consegnavano un senso di maggiore fiducia.

Durante i trattamenti con Ola abbiamo affrontato fasi diverse: durante il primo ciclo c'è stato un prendere confidenza con il suo campo e il suo modo di essere cliente, assieme al mio modo di essere operatrice. Ho trattato spesso le cinque aree assieme ad alcune aree che lei mi indicava come fonte di disagio. Mi colpì e mi dette coraggio il riscontro di Ola dopo i primissimi trattamenti: era riuscita una notte a dormire 10 ore di seguito (cosa che non accadeva mai, perché aveva problemi di sonno) e inoltre si sentiva più energica durante la giornata. Il secondo ciclo, invece, è stato caratterizzato da

una serie di trattamenti dedicati al senso di immobilità che lei sentiva e che la ostacolava nella ricerca di una nuova dimensione lavorativa. Il percorso è stato molto interessante, e già avere ricevuto una richiesta rivolta a una dimensione emotiva, psicologica piuttosto che fisica ha significato molto per me. Per Ola è difficile esprimere questioni relative alla sua interiorità e avere ricevuto questa confidenza per me è stato un segno di grande fiducia e apertura. Abbiamo lavorato diversi mesi (da ottobre 2022 a marzo 2023) e finalmente qualcosa si è liberato, le risorse si sono attivate. Ola è riuscita a trovare un nuovo lavoro, in un ambiente migliore rispetto a quello precedente. È stato solo il prana? Chissà... La cosa interessante per me come operatrice è stato osservare le risorse mettersi in moto, la 'riaccensione' del sistema, la riattivazione del fuoco della ricerca.

Sandro: scoperta attiva. La potenza dell'esercizi

Il primo anno di corso è stato attraversato da scoperte continue di tipo personale e professionale. Intuizioni e insight improvvisi, sogni rivelatori, esperienze praniche di grande intensità. Con Sandro ho imparato innanzitutto a sentire l'intensità del flusso di energia. Una persona troppo sensibile per età o costituzione, può avere conseguenze sgradevoli dopo il trattamento che si possono evitare imparando a dosare l'intensità dell'energia. Sandro soffriva di picchi di pressione alta che scendevano di colpo durante il trattamento causandogli leggeri sbandamenti. Alleggerendo l'intensità del flusso e riducendo il tempo di trasmissione, potevo evitare questi spiacevoli 'effetti collaterali'. Con lui abbiamo lavorato in due tempi diversi:

durante il primo e l'ultimo anno di corso. Nel primo periodo in cui lo trattavo ho scoperto che la mia mano sinistra è quella più radiante, un fatto curioso e interessante per me che parlava di un'attivazione maggiore dell'emisfero destro (in contrasto con la mia struttura mentale dominante che in genere privilegia l'emisfero sinistro). La mano sinistra, da quel momento, è diventata la mano con cui mi avvicino per la prima volta al campo del cliente, è la mano con cui ricevo i primi segnali di cui ancora (a volta) non riesco completamente a fidarmi. Fa parte del mio percorso di operatrice questo continuo volgermi verso le sensazioni come strumento di lavoro. Sono indicatori importanti che spesso rivaluto successivamente e con cui cerco costantemente di dialogare.

Durante questo primo periodo ho ricevuto un'intuizione che per me è diventata poi salda certezza: ho sentito nel profondo che la vera efficacia della pranopratica dipende innanzitutto dall'esserci, non dal fare. Posso fare del bene a una persona innanzitutto perché sono, sono presente nel mio centro esistenziale, salda nelle radici del mio essere. Il fare è una conseguenza di ciò, non un punto di partenza. Scoprire questo mi ha liberato da tantissimi dubbi e insicurezze che potevano sorgere nella relazione con un cliente. A quel punto, molti giudizi e autogiudizi cadevano e la persona si manifestava nella sua sacralità (nell'accezione elaborata precedentemente). Grazie a questa consapevolezza di sacralità si è sviluppata in me la formula che uso sempre prima di aprire e chiudere un trattamento: "apriamo/chiudiamo questo spazio sacro di lavoro per il massimo bene di...".

Il secondo ciclo di trattamenti si è svolto durante il terzo anno di corso e mi ha permesso di accorgermi della differenza tra

l'operatrice che ero al primo anno e quella dell'anno conclusivo. Mi sentivo molto più salda e sicura della mia professionalità a livello tecnico e della mia capacità di affidarmi a sensazioni e intuizioni. Il problema, infatti, si è risolto in breve tempo senza particolari difficoltà.

Pranizzazione dell'acqua. Incontro con l'infinito.

L'acqua ha rappresentato un legante potente all'interno del percorso di formazione in A.L.A.R.O. Da un lato c'è stata la pubblicazione del libro "Vita nel ghiaccio. Forme dall'invisibile" a cui ho attivamente partecipato sin dal suo concepimento, e dall'altro la mia esperienza personale con la pranizzazione dell'acqua. Un'esperienza di particolare intensità è accaduta nel giugno del 2022. Avevo deciso di trasmettere l'intenzione dell'*infinito* e durante l'emissione del prana sono stata raggiunta da una chiara sensazione di espansione oltre i confini fisici e dalla netta consapevolezza che più ampia fosse l'espansione - più il campo tendeva all'infinito -, più potente sarebbe stata la concentrazione nelle mani del flusso di prana. In questa paradossale dualità tra espansione e concentrazione sentii aprirsi una nuova fase del mio essere operatrice. Spesso mi succede di avere questa sensazione di espansione e concentrazione nello stesso tempo ed è diventata per me un chiaro segnale di connessione di campo e di efficacia del trattamento.

Franco: l'ascolto. L'apparire del ruolo.

Franco soffre di un'ernia al disco nella zona lombare. Ha già fatto vari cicli di antinfiammatori e si rivolge a me perché è curioso di vedere come lo possa aiutare il prana. Abbiamo fatto due cicli a distanza ravvicinata l'uno dall'altra, con risultati positivi su un piano sistemico. Con Franco mi sono vista per la prima volta pienamente calata nel ruolo dell'operatrice. Mi sono osservata nelle varie fasi della seduta: quella dell'ascolto iniziale (a cui è stato importantissimo dedicare il suo spazio), il trattamento vero e proprio e le impressioni finali. Accettare pienamente il ruolo è stato un processo, interessante nel suo svolgersi col senno di poi e chiaro nel suo compimento. Sentirsi nel ruolo è come entrare in un abito, avviene all'improvviso ma ha bisogno di un suo tempo per prepararsi. Grazie a Franco ho imparato ad entrare in contatto non solo con le sensazioni che mi arrivavano dalla persona ma anche con il senso di pace che mi attraversa ogni volta che entro nel flusso pranico. Il nostro lavoro non è stato dedicato essenzialmente al trattamento del dolore ma ha avuto un impatto sistemico che ha portato Franco a sentirsi sempre più leggero e libero nella sua vita, capace di fare una scelta importante verso un maggiore benessere. Ciò è stato reso possibile anche dal cambiamento del punto di vista rispetto all'organo o all'area da trattare: invece di concentrarmi sull'area lombare dove il dolore era maggiormente sentito, è stato più efficace fare un lavoro lungo tutta la colonna vertebrale e ripristinare il flusso energetico lungo tutto l'asse portante del corpo, dove scorrono numerose informazioni legate ad apparati e sistemi diversi. Alla fine di ogni trattamento Franco metteva in evidenza il

fatto di sentirsi bene e uno dei motivi che lo spingevano ad andare avanti era proprio questo senso di benessere al quale non voleva rinunciare. Dopo qualche mese, ho capito che il lavoro era finito e gli ho proposto di interrompere i trattamenti, con la piena disponibilità a continuare nel caso ne avesse avuto bisogno. Lui ha apprezzato questo mio atteggiamento, confessandomi di essere una persona facilmente incline alla dipendenza di vario genere.

Sara: l'immediatezza. Aver cura attraverso il prana.

Ho avuto l'occasione di trattare Sara in due momenti diversi. Un primo e unico trattamento durante una delle giornate di pratica ad A.L.A.R.O. e un breve ciclo di trattamenti durante quest'ultimo anno di corso. Sara ha frequenti disagi nell'area addominale dovuti a una facile irritabilità dell'intestino. Un unico trattamento è stato sufficiente per equilibrare una situazione fastidiosa che andava avanti da giorni, con mio e suo stupore. In alcune persone molto ricettive e aperte è possibile ottenere ottimi risultati con poco, e Sara mi ha confermato questa ipotesi.

La seconda volta, Sara mi ha cercato per un problema molto grave e improvviso che stava affrontando. Una neuropatia dei fasci nervosi della lingua le provocava dolori insopportabili durante tutto il giorno, a tal punto da non consentirle di mangiare e nutrirsi normalmente. La situazione l'aveva gettata in un profondo sconforto con intensi momenti di vera e propria disperazione durante i quali le sembrava che non sarebbe mai potuta uscire dalla situazione che la tormentava, a seguito anche di consigli medici inadeguati e privi di

una prospettiva di guarigione. Una sera, mentre prendevamo un caffè, le ho tenuto la mano tutto il tempo con l'intento di farla entrare in contatto col prana perché sentivo che l'atto dell'aver cura era ciò di cui Sara aveva maggiormente bisogno. Quella sera si era sentita meglio e ha deciso di fare un ciclo di trattamenti. Ho scoperto, in quell'occasione, che i nervi della lingua hanno origine nel midollo allungato e ciò mi fece pensare subito al trattamento delle medulla e al suo rapporto con gli eventi traumatici. Avevo iniziato a integrare quasi sempre questo trattamento durante le sedute, considerato l'alto livello di traumatizzazione che in generale caratterizza la nostra società contemporanea. Nel caso di Sara era ancora più appropriato a causa del legame anatomico e fisiologico che avevo riscontrato. Abbiamo fatto tre trattamenti durante i quali Sara ha recuperato la speranza nella possibilità di stare meglio. L'accettazione della possibilità di stare meglio (come sacralità del reale) è ciò che cerco sempre di aprire durante le sedute, e in questo caso è stato molto efficace. Sara è riuscita ad uscire dal buio in cui era caduta e grazie anche ad altri strumenti medici è riuscita a superare il grave problema che la tormentava.

Elena: la chiusura. L'impossibilità di aiutare.

Ho voluto inserire all'interno della tesi questo caso che risulta fallimentare dal punto di vista dei risultati della pratica, ma molto istruttivo per quanto riguarda l'esperienza professionale. Elena si è trasferita da poco a Firenze e mi chiede di fare un trattamento a domicilio. Durante la prima seduta scopro che usa la pranopratica da più di trent'anni per uno stato infiammatorio (diventato cronico nel

tempo) della faringe e dell'apparato digerente. Ne fa uso quotidianamente, come fosse un farmaco allopatico, per tenere sotto controllo i sintomi. Capisco sin da subito quanto sia in contrasto questa visione rispetto alla mia, secondo cui il prana agisce sulla parte sana e innesca dei processi di riequilibrio che attivano le risorse vitali della persona. Decido comunque di aiutarla per un senso di cura e di servizio che sento abitarmi dentro e che mi ha portato ad avvicinarmi alla pranopratica. Riesco inizialmente a convincerla di vederci almeno a giorni alterni, ma nel corso del mese in cui ci siamo viste scopro che si fa trattare da altri operatori per avere una 'copertura' giornaliera. Inoltre, insiste a chiedermi trattamenti anche a distanza al bisogno come se considerasse il servizio che offro come operatrice una 'merce' utilizzabile a piacimento. Da qui inizia un processo di comprensione con me stessa rispetto a quale fosse la via giusta per comunicare con questa cliente così particolare che non sente altre ragioni tranne le sue e usa il prana (e gli operatori) in maniera del tutto strumentale. Sono stati momenti intensi di analisi e autoanalisi finché non è sopraggiunta una certezza interiore molto chiara e limpida che mi ha portato a chiudere il rapporto con la cliente. Le ho spiegato che il suo modo di fare (e di comunicare) non era compatibile con il mio modo di lavorare e che non mi sentivo di essere la persona adeguata per aiutarla. Mi sono chiesta se questa fosse una decisione giusta dal punto di vista professionale (si dice no a un cliente? cosa potrebbe pensare di me come operatrice?) e personale (è giusto non aiutare una persona che ha bisogno? mi sento in colpa per questa decisione?). Ho compreso, alla fine, che la mia etica professionale e personale ha un valore molto importante per me, e che se non viene rispettata non mi consente di aiutare come penso di potere fare.

Infine, ho trovato interessante la sincronicità con cui si è presentato questo caso, proprio a ridosso di una soglia fondamentale che mi consentirà di consolidare la mia posizione come professionista di pranopratica e non più soltanto allieva all'interno di un percorso di formazione.

Trattamenti a distanza

Blerta: la cliente ideale. Il valore dell'apertura e della fiducia.

Blerta è un'amica di lunga data con cui c'è un riconoscimento d'anima. Abita in Kosovo e per questo motivo abbiamo sempre lavorato a distanza. Con lei ho fatto un percorso lungo legato a vari disagi e vicissitudini, sia di natura fisica che di natura più sottile. Abbiamo iniziato a lavorare insieme sin dal primo anno di corso e continuiamo a farlo quando ce n'è bisogno. La relazione d'aiuto con lei è sempre aperta, e la straordinarietà di questa relazione nella vita reale si riflette anche nella relazione pranica. Sin da subito Blerta ha sentito miglioramenti rispetto ai problemi che abbiamo affrontato. Bastava un unico trattamento per causare dei salti in avanti nel percorso e aprire la via di attivazione a nuove risorse. I trattamenti a distanza l'hanno accompagnata durante due momenti molto intensi e delicati della sua vita recente: la morte del padre e il divorzio dal marito. Considero il percorso con lei 'miracoloso' nel senso dell'apparire di soluzioni impreviste, nuove, sensazioni e messaggi che arrivano dall'invisibile quando richiesti, informazioni facili da recuperare e necessarie per una risoluzione degli ostacoli che si presentano. Per questo, per me, lei rappresenta 'la cliente ideale',

quella capace di crescere anche dopo una sola seduta, capace di ricevere le informazioni sottili senza bisogno di resistenze. Più di una volta è successo che i messaggi e le intuizioni da me ricevuti durante i trattamenti risultassero sincronici rispetto a ciò che viveva lei nella sua vita psichica ed emotiva. Con Blerta ho usato con efficacia un trattamento che ho messo a punto di recente e ho chiamato “trattamento del Daimon”. Molto spesso nella mia vita personale mi sono confrontata con il tema del *daimon*, il tema della chiamata, della strada più intima nella quale ci si sente di essere sul giusto cammino. Durante un trattamento a distanza con un’altra persona (Inva⁴⁴) mi è arrivata l’intuizione della sequenza da eseguire⁴⁵ che ho

44 Con Inva ho avuto la possibilità di fare soltanto un paio di trattamenti, senza potere osservare risultati stabili. Si sono verificati incompatibilità di impegni e orari e non è stato possibile continuare.

45 La sequenza del trattamento del Daimon è questa: una prima parte di lavoro su piedi e gambe per radicare e stabilizzare; una seconda parte concentrata sulla testa (sesto e settimo chakra, più fornice - un’area del cervello legata alla facoltà dell’immaginazione) per radicare la visione del progetto, del futuro, per immaginare quello che ancora non c’è (la possibilità come sacralità); una terza parte di lavoro sull’area del cuore: senza il desiderio del cuore non si può realizzare la visione.

provato ad utilizzare con Blerta con ottimi risultati: senso di stabilità, di trovarsi sulla propria strada, sicurezza nel prendere le decisioni. Blerta ha trovato nel prana un compagno di cammino, nella piena fiducia e nella piena apertura.

BIBLIOGRAFIA

- P. Arfé, I. Caiazza Lacombe, A. Sannino (a cura di), *Adorare Caelestia, Gubernare Terrena* (atti del seminario, Napoli 6-7 novembre 2007), Brepols, Turnhout, 2011, pp. 261-282.
- Felice Cimatti, *Il possibile e il reale. Il sacro dopo la morte di Dio*, Codice edizioni, Torino, 2009, e-book.
- Anna Corrias, *L'immaginazione tra forme immateriali e forme materiali nel pensiero di Marsilio Ficino*, "Rosmini Studies", n.9, 2022, pp. 231-242.
- Stefania Consigliere, *Favole del reincanto: molteplicità, immaginario, rivoluzione*, DeriveApprodi, Roma, 2021, e-book.
- Ioan P. Couliano, *Eros and Magic in the Renaissance*, The University of Chicago Press, Chicago and London, 1987.
- Carlo Della Casa (a cura di), *Upaniṣad*, Editrice torinese, Torino, 1976.
- James Hillman, *Politica della bellezza*, Moretti e Vitali, Bergamo, 1999.
- Geoffrey Hodson, *Il regno degli dei*, Edizioni Età dell'Acquario, Novara, 1992.
- K. Kerényi, *Religione antica*, Adelphi, Milano, 2001.
- Michela Pereira, "Ignea vis. Lo spirito nel *Liber divinatorum operum* di Ildegarda di Bingen", in
- Laura Pugno, *Noi senza mondo*, Marsilio, Venezia, 2024.
- Rocco Ronchi, *Il canone minore. Verso una filosofia della natura*, Feltrinelli, Milano, 2017, e-book.

Emanuele Severino, *Destino della necessità*, Adelphi, Milano, 1980;
Essenza del nichilismo, Adelphi, Milano, 1982; *La gloria*, Adelphi,
Milano, 2001.

Igor Sibaldi, *Libro della creazione*, Frassinelli, Trento, 2011.

Angelo Tonelli, *Negli abissi luminosi. Sciamanesimo, trance ed estasi
nella Grecia antica*, Feltrinelli, Milano, 2021.

Marie Noelle Urech, *Ildegarda di Bingen. La medicina della luce per
l'anima e il corpo*, Edizioni Ludica, Roma, 2018.