



OFFRIAMO CIO' CHE SIAMO

ESSENI E NATUROPATIA

Matricola 0011

ROSITA FANTONI
Rel. LOREDANA CHERCHI

INDICE

Introduzione	3
- IL NOME	4
- LE ORIGINI	4
- I ROTOLI DI QUMRAN	5
- GLI ESSENI NELLA STORIA	8
- LA SPIRITUALITA'	9
- LO STILE DI VITA	10
- L'ALIMENTAZIONE	15
- I RITI ED IL SOSTEGNO ALLA VITA	18
- LA MALATTIA	27
- L'AURA	31
- LE TERAPIE	32
- LE METODICHE DI TRATTAMENTO	39
- I SETTE SPECCHI ESSENI	41
- LE LEGGI UNIVERSALI	43
- L' ALBERO	46
Conclusioni	47
Bibliografia	50

INTRODUZIONE

Quasi quattro anni fa lavoravo in un punto vendita di prodotti erboristici, alimentazione biologica e cosmesi naturale, dove ho letto un volantino che invitava ad un incontro di presentazione per la fondazione dell' "Accademia di Naturopatia ad indirizzo Riflessologico Metodo ZaMa" dell'Associazione ConSè. Non conoscevo l'Associazione ConSè, ma ero molto stimolata ad approfondire le materie legate al mio lavoro, anche perché, per varie esperienze personali, cominciavo a dubitare che il supporto allopatico fosse sempre completo. Ne ho approfittato, non immaginando che quella sera avrebbe cambiato la mia vita. Stimolata dalle argomentazioni esposte, ho "accettato la sfida", che si è rivelata assai impegnativa, in quanto il prezzo da pagare è stato il posto di lavoro. Lo studio fatto in questi anni mi ha trovata appassionata, è stato inaspettato e profondo quello che ho imparato, se pensavo si trattasse solo di una applicazione pratica, ho invece scoperto che nulla è solo materiale. Ho deciso di presentare questa ricerca su uno degli argomenti che più mi hanno colpito durante le lezioni di "Storia dell'arte sanitaria" tenute dalla docente Loredana Cherchi (ed è quindi a lei che mi sono rivolta nella scelta del relatore) ed ho capito che l'origine di quello che mi è stato insegnato risale al popolo esseno. Volutamente non ho argomentato su aspetti che hanno diverse e contrastanti interpretazioni o che possono sfociare in tematiche religiose.

IL NOME

Difficile determinare l'origine ed il significato del nome "Esseni": potrebbe derivare dalla radice ebraica hasidim-hasidium (pii, puri, silenziosi), altra ipotesi è che derivi dall'aramaico "asya" (medico/guaritore), oppure derivare da "essania" (colui che studia Dio e le sue opere ponendole al di sopra di tutto). "Esse" rappresenta Dio, l'Essere in Sé, l'Essenza delle cose, la Sorgente Originale, lo Spirito, la Vita; il suffisso "-nia" l'idea della conoscenza dell'albero del bene e del male, della coscienza, del libero arbitrio e dello studio. L'Esseno pensa che sarà salvato per lo studio di ciò che egli è, deve studiare la legge che governa la sua vita e conformarsi ad essa per compiere il suo scopo. La parola "essenza" indica la Scuola di Dio, Esseno è essere allievo di questa Scuola, seguendone le discipline e partecipandone alle opere, niente ha a che vedere con razza, sesso, cultura e religione. Colui che comprende che la Terra è una Scuola di Dio e che decide di entrare liberamente nell'apprendimento sincero, non tarderà, ancor oggi, ad incontrare la comunità essena. "Essenia" vuol anche dire "colui che studia l'invisibile": la vita è essenzialmente invisibile, tutto ciò che è davvero prezioso, è sottile e spirituale. Un Esseno non si accontenta della superficie delle cose, delle apparenze passeggiere, ma aspira a sperimentare l'Essenziale. La radice "esse" può tradursi anche come: "collegamento di luce che unisce gli esseri", dialogo, preghiera, liberazione dall'indifferenza.

LE ORIGINI

Gli Esseni, chiamati anche Nazareni (Nazareth era un loro presidio molto importante), sono il popolo da cui sembra discendere Gesù e la cui origine è ancora misteriosa; sembra che essi siano sorti poco prima o poco dopo il regno dell'Asmoneo (nome dinastico della famiglia ebraica dei Maccabei) Giovanni Ircano (135-104 a.C.). Insieme alle altre correnti ebraiche (Farisei, Rabbini, Sadducei) essi, di stirpe reale e di cultura diversa dagli altri gruppi del Tempio di Gerusalemme, possono essersi sviluppati dagli Hassidim, un partito di pii e saggi Giudei che hanno resistito alle aspirazioni nazionaliste e che consideravano ribelli i re Asmonei. "...Ora in questo periodo vi erano tra i Giudei tre correnti di pensiero che tenevano opinioni diverse riguardo alle cose umane. La prima corrente è detta dei Farisei, l'altra dei Sadducei, la terza degli Esseni. I Farisei dicono che certi eventi sono opera del destino, ma non tutti; mentre altri eventi, se avvengono o meno, dipendono da noi. La corrente degli Esseni, invece, sostiene che il destino è signore di tutto quanto avviene e che nulla accade agli uomini senza che sia conforme al suo decreto. I Sadducei prescindono dal destino, sostenendo che esso non esiste e che le azioni umane non si realizzano in base al decreto, ma che tutte le cose sono in potere nostro, di modo che noi stessi siamo responsabili del nostro bene e noi

subiamo la sfortuna a motivo della nostra irriflessione...” (Giuseppe Flavio, “Antichità giudaiche”, libro 13, 171-173). Ciò che di ufficiale si sa degli Esseni e testimonianze riguardanti il loro stile di vita ci vengono tramandate dagli scritti degli storici a loro contemporanei: Plinio Il Vecchio (23-79 d.C.), Giuseppe Flavio (37-103 d.C.), Filone Alessandrino (13 a.C.-45 d.C.), oltre che dai Rotoli di Qumran. Per Giuseppe Flavio il gruppo iniziale, a volte definito “setta”, era di quattromila membri, distribuiti fra Qumran, la costa occidentale del Mar Morto, ma anche in tutta la Galilea, la Giudea e Gerusalemme, ove Gesù praticò il suo ministero. Detenevano un’antica conoscenza, portata in Palestina da Mosè e dal suo popolo e divulgata successivamente in Europa dagli Egizi.

I ROTOLI DI QUMRAN

Sono rotoli di pelle avvolti in brandelli di tela, che furono ritrovati in giare dal pastorello Mohammed Adh Dhib, intorno al 1947, in una zona desertica a 30 km da Gerusalemme, dove la comunità essena li nascose in grotte, salvandoli dalla distruzione subita dopo un attacco romano nel 68 d.C. Il materiale in larga parte venne rivenduto a un trafficante di nome Kando, che a sua volta lo rivendette al governo israeliano. Successivamente ne sono stati rinvenuti, in meno di venti grotte della zona, circa 900, non tutti integri. 200 di essi riguardavano libri dell'Antico Testamento, in particolare l'intero rotolo di Isaia, oggi conservato nel Museo detto “Scigno del Libro” a Gerusalemme. Vennero ritrovati anche i rotoli con le regole della comunità e tanti altri. I primi scopritori si convinsero che le informazioni dei rotoli riguardassero la comunità degli Esseni, già conosciuta da secoli, attraverso gli scritti degli autori antichi, anche se nei rotoli ritrovati non compare mai il nome “Esseni”.

Un team di studiosi internazionale presieduto da padre De Vaux, un domenicano residente in Giordania, ma costituito da studiosi anche acattolici ed ebrei cominciò a studiare i reperti sin dalla metà degli anni cinquanta. Lo studio, non si sa se volutamente o meno, è stato piuttosto lungo e laborioso, una parte consistente dei documenti è già stata pubblicata, una parte ancora no. Fra i rotoli ritrovati, questi di particolare interesse:

- Rotolo “di rame”: inventario di 64 luoghi dove era nascosto un tesoro, non da tutti riconosciuto come reale, perché è impossibile localizzare i nascondigli segreti, in quanto le indicazioni, i luoghi, i punti di riferimento hanno nomi locali ormai dimenticati da tempo.

Nel 1988, vicino al luogo dove era stato trovato il Rotolo di Rame, fu rinvenuta una piccola anfora risalente all’epoca di Erode e contenente un olio denso, di colore rosso, ben avvolta in un telo di fibre di palma e nascosta con cura, la cui composizione, in base a delle analisi chimiche, risultò essere sconosciuta, per cui si presume che l’albero da cui veniva estratto

l'olio sia estinto. Si pensa che questo olio fosse un balsamo, un'essenza preziosa prodotta a Gerico ed usata per consacrare i legittimi re d'Israele. Se così fosse, potrebbe far parte del tesoro di cui parla il Rotolo di Rame.

- Rotolo della “regola della comunità” o “manuale di disciplina”: illustra i riti e le regole, i principi di base che guidavano la vita della comunità.

- Rotolo della “regola della guerra”: è un vero e proprio manuale di strategia e tattica militare. Il testo del rotolo ha lo scopo di sollevare il morale, motivare la comunità contro il nemico invasore, dà una dimensione metafisica e teologica alla lotta, definendola lo scontro tra “i figli della luce” ed “i figli della tenebre”. Contiene anche un dato essenziale per la sua determinazione cronologica. Infatti, quando parla dei Romani, il testo nomina “il loro re”, quindi il periodo a cui si riferisce non è quello della Roma repubblicana, bensì il periodo della rivolta della Palestina del 6 d.C. , quando i soldati di Roma imperiale la invasero. Quindi la “regola della guerra” va considerata non nel contesto di un'epoca pre-cristiana, bensì nel primo secolo dopo Cristo.

- Rotolo “del tempio”: tratta del tempio di Gerusalemme, ne dà la pianta, elenca gli arredi, le attrezzature e parla dei riti che vengono praticati all'interno di esso (purificazione, matrimonio e pratiche sessuali), oltre che le leggi riguardanti l'istituzione della monarchia in Israele, il carattere, il comportamento, la condotta e gli obblighi del re. E' una specie di “Thorah alternativa”, usata dalla comunità di Qumran e da altri gruppi palestinesi. La Thorah ufficiale comprende i primi cinque libri dell'Antico Testamento: Genesi, Esodo, Levitico, Numeri e Deuteronomio, il rotolo “del tempio” costituisce il sesto libro della Legge.

- Rotolo del “commento ad Abacuc”: è il testo della cronaca della comunità.

Dall'inizio una polemica è emersa intorno ai manoscritti: alcuni volevano rivelarne i contenuti al mondo, altri nasconderne l'esistenza e possibilmente distruggerli, altri ancora hanno dissimulato le informazioni più scomode e divulgato il resto nel corso di decenni, per evitare la questione. Si sa comunque che la Fratellanza Essena era conosciuta ai tempi di Gesù, perché aveva sedi in quasi tutte le grandi città, fino in Egitto. Gli abitanti dei villaggi si potevano recare in tali sedi per essere curati ed i viaggiatori soggiornare per trovare riposo e nutrimento. L'esistenza di tali esseri pieni di luce, di saggezza, d'amore, di bontà e di forza, che padroneggiavano le circostanze, divenuti “immortali”, era del tutto naturale ed era conosciuta da tutti i popoli e da tutte le culture. Erano chiamati dagli Ebrei “la Scuola dei profeti” e dagli Egiziani “i guaritori, i medici”. “Nazareth” fu uno dei nomi dati alla Fratellanza Essena, deriva da una lingua antica e significa “il lato nascosto e misterioso della natura”, quello che fa dei

Nazareni degli iniziati ai misteri. Una parte della Chiesa non ha cessato di calunniare, perseguire ed assassinare tutti coloro che proclamavano l'origine essena di Gesù ("eresia Gioannita") rimanendo fedeli ai suoi insegnamenti. Sono stati occultati il prestigio del loro nome e le alte realizzazioni del loro ordine, loro che sono le fondamenta di tutte le altre culture e civiltà antiche e moderne. Gli gnostici, i manichei, i catari, i rosa-croce, i templari, i massoni delle origini, ecc. (tutti della "scuola di San Giovanni", discepolo prediletto del Maestro Gesù) sono stati calunniati e massacrati mentre predicavano l'amore, la tolleranza, l'alto sapere, l'iniziazione e conoscevano la luce della verità che rende liberi, non attraverso dogmi e credenze, ma attraverso l'esperienza interiore diretta che eleva l'uomo nella luce e lo rende nobile. La scoperta dei manoscritti del Mar Morto, dichiarata come una delle più importanti del ventesimo secolo, ha rilanciato l'antico dibattito e fatto risorgere la paura ancestrale di chi, essendo "figlio delle tenebre", teme l'onda potente e misteriosa di cui è carico il nome "Esseni" ed il fatto che hanno portato la bontà all'umanità; sanno che in fondo ai loro cuori, tutti gli uomini conoscono la verità e non vogliono che questo sapere divenga cosciente, perché in tal caso le opere delle tenebre sarebbero smascherate, in quanto i "figli delle tenebre" possono regnare solo nel momento in cui l'umanità dona loro potere. Nessun uomo si augura la guerra, la sventura, la malattia, la fame, la povertà, l'angoscia, la schiavitù. Accettiamo tutto questo come una fatalità, perché pensiamo che non possiamo fare nulla per porvi rimedio e soprattutto perché ci hanno abilmente fatto credere che non ci sono altri cammini. La comunità scientifica internazionale si è levata contro la censura ed i tentativi di occultare i documenti. Si sono interessati all'argomento anche Domenicani (fondatori della Santissima Inquisizione) e Gesuiti della Scuola biblica di Gerusalemme, che garantiscono lo studio e la traduzione dei manoscritti. **John Allegro, professore dell' Università di Manchester, è il solo specialista laico che ha avuto accesso ai manoscritti ed ha detto: "I ricercatori che hanno studiato i manoscritti non hanno mai detto cosa hanno trovato realmente nei testi, sono dei sacerdoti ed hanno paura di quello che hanno scoperto perché è più sensazionale di quanto sospettavano, una bomba che farebbe tremare le religioni cristiane alla loro base, così come il Giudaismo e l'Islam, che vengono da una sola ed unica fonte, l'Egitto".**

GLI ESSENI NELLA STORIA

Molti dei loro insegnamenti spirituali sono presenti in numerose religioni. I principi fondamentali erano insegnati anticamente in Persia, Egitto, India, Tibet, Palestina, Grecia e molti altri paesi. L'aspetto esoterico (insegnamento segreto, destinato a pochi) della dottrina essena era rappresentato dall' "Albero della Vita" e dalle comunioni essene con gli angeli, di cui troviamo traccia ne "Il Vangelo Esseno della Pace". L'insegnamento essoterico (per un pubblico più vasto, profano) appare nel primo libro de "Il Vangelo Esseno della Pace" e nei rotoli del Mar Morto. L'esperienza essena si ritrova nello "Zend Avesta" di Zarathustra (poeta sacro, predicatore, profeta), che la trasformò in uno stile di vita seguito per migliaia di anni; negli insegnamenti dei Veda e nel buddismo, dove il "Sacro Albero dell'Illuminazione" non è altro che "l'Albero della Vita" esseno. La loro dottrina contiene i concetti fondamentali del Bramanesimo e dei sistemi dello yoga. In Tibet il loro insegnamento viene espresso nel mandala del "Cerchio della Vita", fu parte integrante della cultura dei Fenici e della Scuola Alessandrina di filosofia in Egitto e contribuì a manifestazioni della cultura occidentale come la massoneria, la ricerca spirituale dello gnosticismo, della Cabala e del Cristianesimo. Quindi si trovano Esseni in altre culture al di fuori del Medio Oriente di duemila anni fa. **In tutte le epoche della cultura umana ci sono persone che hanno avuto accesso a questo insegnamento divino: i Druidi celti, i Grandi Rishi dell'India antica, i saggi della Cina, Mosè, il Buddha, Gesù, il profeta Maometto.** Dietro tutte le religioni, le culture e le scienze, esiste un'unica sorgente, chiamata dalla corrente essena "Scuola di Dio". **Essere Esseni non significa impegnarsi in una setta, né diventare fanatici, né imprigionarsi in nomi, etichette, credenze. E' sforzarsi di essere un autentico essere umano, di avere un ideale di bontà, di porre l'amore al di sopra di tutto, di mettersi al servizio e di non patteggiare con le forze dell'ombra che aspirano a distruggere la Madre Terra e la dimensione spirituale della vita per asservire l'umanità. Nella sua anima, nel suo cuore, nelle sue preghiere, l'Umanità è essena.** Essa ama la determinazione di Buddha, la sua compassione, il suo "savoir-faire"; essa ammira l'amore, la bontà, la generosità, la saggezza, l'eroismo di Gesù; essa si commuove davanti alla passione e all'amore di Maria Maddalena. E' per questa ragione che il nome "Esseni" è pericoloso per le persone ed i gruppi di influenza che vorrebbero dirci come dobbiamo vivere e quello in cui dovremmo credere.

LA SPIRITUALITA'

Uno tra i principali argomenti di studio della comunità essena riguardava il tema della resurrezione del corpo, che trovava il suo fondamento nella convinzione che ci sarebbe stato un tempo in cui il corpo sarebbe risorto, un tempo in cui l'uomo avrebbe sconfitto la morte ed i "figli della luce" si sarebbero svelati a nuova vita. **Il pensiero esseno sosteneva anche che l'essere umano, in accordo con il proprio Dio interiore, custodisce un "progetto dell'anima" e che, aiutato dai propri Angeli Custodi, dalle Guide e dai Maestri, sarebbe arrivato sulla Terra per imparare ciò che si era prefisso, acquisendo integrità ed esperienza per crescere nella consapevolezza di essere di luce. L'uomo ha quindi il suo destino di predestinazione e poco può fare per cambiarlo, può agevolarlo o ritardarlo, ma è solo una questione di tempo.** "La vita dell'anima" e "la coscienza dopo la morte fisica" erano ampiamente insegnate nelle loro scuole di saggezza e nello studio dei simboli, concetti fatti nostri ed applicati nello studio di naturopatia, in particolar modo durante le lezioni di fisiologia sottile.

Per meglio conoscere la grande esperienza spirituale tramandata dagli Esseni, occorre risalire al tempo del faraone egizio Akhenaton della XVIII dinastia, che impose il culto monoteistico del disco solare Aton. Akenathon, venuto sulla Terra con il preciso compito di divulgare alcune conoscenze sull'unico Dio Aton, si dedicò alla preparazione di un popolo che successivamente avrebbe per primo prodotto un cambiamento nella coscienza iscritto nel DNA delle generazioni successive e che si sarebbe risvegliato a tempo debito. Il popolo in questione erano gli Esseni, portati successivamente in Palestina da Mosè, che alcuni sostengono essere stato Akenathon stesso. Gli Esseni vivevano in questo mondo, ma non ne facevano realmente parte. Essi erano convinti di vivere in compagnia degli angeli, sentivano di essere la "comunità di Dio", gli eletti, e tratteggiavano una "Città del Tempio spirituale" secondo la loro propria concezione. **Nonostante la loro idea di predestinazione, non pensavano affatto che l'uomo dovesse rimanere inattivo, egli doveva dar prova della sua elezione attraverso la sua iniziativa, dimostrando a se stesso e agli altri di essere stato scelto a far parte degli eletti .** Raggiunsero delle alte vette dal punto di vista spirituale e di pensiero, sono gli Ebrei che riuscirono ad affrontare, anche se in modo irrealistico e piuttosto utopistico, problemi molto gravi della condizione umana che ancora oggi hanno per noi una grande importanza ed attualità.

LO STILE DI VITA

La loro spiritualità era accompagnata da una quotidianità rigorosa e rituale. Alcuni non si sposavano, vivendo in uno stato di santità e castità, altri invece erano normali famiglie e la moglie veniva accettata dopo vari anni di prova. Di norma erano pacifisti, ma, al tempo stesso, si allenavano per una guerra, una rivoluzione mondiale nella quale essi sarebbero stati l'élite di Israele. Nella loro comunità non esistevano il ricco e il povero, perché queste condizioni erano considerate delle deviazioni dalla loro legge. Si dedicavano principalmente allo studio delle Sacre Scritture e anche delle discipline come la medicina e l'astronomia, praticavano la lettura e la guarigione attraverso l'aura (campo di forza magnetica della Coscienza, che attornia ogni individuo), il suono ed erano esperti in erboristeria e nell'uso degli olii essenziali. Conducevano una vita semplice, alzandosi ogni mattina prima dell'alba per studiare, poi andavano a svolgere il proprio lavoro ed alcuni giorni della settimana erano dedicati alle arti, come la pittura, la musica, il canto, ecc. Avevano un legame particolare con l'acqua, considerata un elemento fondamentale sia per la vita che per la purificazione, infatti si bagnavano ritualmente nell'acqua fredda ed indossavano tuniche bianche. C'era chi viveva in villaggi circondati da un muro basso oppure in tende o grotte, comunque lontano dalle città ed in piena natura, presso le rive dei laghi o dei fiumi. La loro vita era semplice, austera e pia, ritmata dalle stagioni, dalle celebrazioni e dai visitatori. Altri abitavano nelle città, all'interno dei grandi palazzi ed appartenevano alla comunità che gli serviva sia da casa, che da albergo, che da ospedale. Consacravano la loro attività a guarire i malati e ad ospitare gli stranieri di passaggio. Alcuni invece percorrevano i sentieri e predicavano in tutti i centri sparsi nei vari paesi, è così che il Maestro Gesù ha potuto percorrere il mondo e beneficiare di un'organizzazione minuziosa e perfettamente operativa; altri, quasi sempre celibi, vivevano nei monasteri-scuola collocati in posti ben precisi. Una prima cerchia era costituita dai dirigenti, gli insegnanti, un'altra da "sacerdoti e sacerdotesse" che officiavano nelle cerimonie religiose del tempio. Una cerchia di discepoli riceveva una formazione più particolare, finalizzata, per esempio, a guarire gli ammalati, mentre i numerosi bambini venivano istruiti in modo generale. I principali monasteri-scuola in Egitto erano situati in Heliopolis e presso il lago Moreis, in Palestina alle pendici del Monte Carmelo e presso il Monte Oreb, consacrati rispettivamente ai misteri di Osiris ed Iside, cioè alla celebrazione dei segreti del femminile e del maschile. Tutto ciò che riguardava la parte femminile, la maternità, la vita, la natura, l'anima terrestre era insegnato al Monte Carmelo, mentre tutto ciò che riguardava la parte maschile, la paternità, la morte, l'aldilà, lo Spirito Celeste, la forza creatrice, era studiato al Monte Oreb. Al Monte Carmelo era trasmesso un insegnamento di alto valore morale e di

grande bellezza, per coloro che volevano avere un figlio: tutto veniva messo in opera per attirare le anime celesti dei profeti, degli iniziati, dei grandi saggi, dei benefattori dell'umanità al fine di avere un figlio non per sé, ma per offrire alla Terra e all'umanità una particella di luce. **Il termine “Esseni” indica esseri che hanno intrapreso il cammino dell’esperienza e dell’illuminazione, senza armi, senza ricchezze, senza ambizioni politiche, ma traendo forza in loro stessi da un’esperienza di Dio vissuta nell’interiorità, da un incontro, da un’iniziazione, da una presa di coscienza, dalle quali nascono naturalmente una filosofia, una religione, una cultura.** Si tratta di prendere in mano la propria vita, di svegliarsi all’interiorità, di imparare a dire “no” con fermezza, di interessarsi agli altri, di apprendere la libertà, di porre la verità al di sopra di tutto, di lasciar andare il vecchio per entrare nel nuovo, di mettersi al servizio della Vita, della bellezza e del bene, di cercare la purezza e di lasciarsi guidare dalla grande saggezza della Vita. Si consideravano “un popolo a parte”, non per i segni esteriori come il colore della pelle, dei capelli, ecc., ma per l’illuminazione della loro vita interiore e delle loro conoscenze dei misteri nascosti della natura, che gli altri uomini ignoravano. Non si limitavano ad una sola religione, ma le studiavano tutte, al fine di metterne in evidenza i grandi principi scientifici. Consideravano ogni religione una diversa tappa di un’unica Rivelazione e davano una grande importanza agli insegnamenti degli antichi Caldei, di Zoroastro, di Ermete Trismegisto, delle istruzioni segrete di Mosè e di uno dei maestri fondatori del loro ordine che aveva fornito delle tecniche simili a quelle del buddismo. Una delle loro preoccupazioni maggiori era di proteggersi da tutti i contatti con gli spiriti del male, al fine di preservare la purezza della loro anima, sapendo di essere solo di passaggio sulla Terra. Proprio questa attitudine, questa disciplina rigorosa, questo rifiuto categorico della menzogna e del compromesso, ha portato loro ad essere oggetto di persecuzioni nel corso degli anni. Adoravano un Dio unico in spirito e verità, al di là di tutti i dogmi e delle credenze imposte e prefabbricate, si consideravano i guardiani dell’insegnamento divino ed erano depositari dei molti manoscritti antichi, anche risalenti alla “notte dei tempi”. **La necessità di purificarsi costantemente lavandosi i piedi, le mani ed il corpo era molto importante, si benedicevano posando le loro mani sulla sommità della testa allo scopo di essere sempre uniti alla luce e rinforzare l’amore che circolava tra loro.** Ricevevano molteplici insegnamenti di antica saggezza universale, coscienti che la maggior parte di questa saggezza sarebbe servita ad una futura umanità. La solitudine era vista come sacra perché ritrovandosi soli con sé stessi si era in presenza di Dio, del Sublime, della Fonte.

Il percorso intrapreso mi ha portato in questa direzione: accogliamo i buoni insegnamenti di chi ci ha preceduto, li applichiamo con coscienza e ci impegniamo per trasmetterli il più possibile, in qualunque modo ed occasione, avendo la certezza che anche il “piccolo semino” potrà un giorno dare frutti, per il bene di quella persona e dell’umanità tutta. L’accademia ha sottolineato l’importanza di saper stare bene con sé stessi, in serenità, senza inquietudine, “bastarsi”, perché solo in questo modo la scelta di avere relazioni di ogni tipo è una scelta sincera, sentita e consapevole, per il piacere di condividere, senza aspettative e non per colmare vuoti e bisogni.

La vita di coppia era vista come sacra, così come la vita comunitaria. Il senso profondo di tutta la medicina era **prendersi cura dell’Essere prendendosi cura dell’ individuo** e questo è anche il concetto base della relazione d’aiuto che noi naturopati instauriamo con le persone che ci avvicinano, non soffermandoci mai solo al fisico, ma cercando di interagire con l’anima, quindi con il vissuto e con il mondo emozionale.

Praticavano un gran numero di azioni umanitarie, aiutavano i poveri e gli emarginati, riconoscevano l’uguaglianza dei sessi ed accordavano alla donna il posto che le spetta di diritto, permettendole così di partecipare a tutte le attività spirituali. Studiavano un insegnamento sull’androginia, che aveva aperto loro una percezione dell’anima al di là della concezione dualista dei sessi e la veste di lino bianca che indossavano era anche un simbolo di questa visione dell’unità dell’anima. *“...Nelle liti giudiziarie sono assai precisi e giusti, e celebrano i processi adunandosi in numero non inferiore a cento, e le loro sentenze sono inappellabili. Presso di loro dopo Dio è tenuto in onore il nome del legislatore, e se uno lo bestemmia è punito con la morte. Si fanno un pregio di ubbidire ai più anziani e al volere della maggioranza; se, per esempio, stanno insieme dieci persone, nessuno parlerebbe, se gli altri preferiscono il silenzio. E si guardano dallo sputare in mezzo alla compagnia o voltandosi verso destra, e con più rigore di tutti gli altri giudei si astengono dal lavoro nel settimo giorno; non solo infatti si preparano da mangiare il giorno prima, per non accendere il fuoco quel giorno, ma non ardiscono neppure di muovere un arnese né di andare di corpo. Invece, negli altri giorni, scavano una buca della profondità di un piede con la zappetta - a questa infatti assomiglia la piccola scure che viene consegnata da loro ai neofiti - e avvolgendosi nel mantello, per non offendere i raggi di Dio, vi si siedono sopra. Poi gettano nella buca la terra scavata e ciò fanno scegliendo i luoghi più solitari. E sebbene l’espulsione degli escrementi sia un fatto naturale, la regola impone di lavarsi subito dopo come per purificarsi da una contaminazione...”* (Giuseppe Flavio, “Guerra Giudaica”, libro 2, 145-149).

Furono il primo popolo che condannò fortemente la schiavitù e tutte le forme di servilismo, sia nella teoria che nella pratica, nessuno poteva avere domestici al proprio servizio, era considerato peccato, così come il fatto di lavorare per guadagnare denaro. Consideravano gli uomini tutti uguali, per cui svolgevano in prima persona i loro compiti quotidiani, quale che fosse la loro funzione all'interno del villaggio, ogni abitante aveva gli stessi diritti e gli stessi doveri. Ognuno godeva di un suo luogo di vita personale, pur partecipando intensamente alla vita comunitaria con i lavori dei campi e la condivisione di alcuni pasti. L'economia era fondata sul baratto, senza alcuna forma di valutazione dell'oggetto di scambio, non c'era un lavoro a cui venisse attribuito maggior valore di un altro e questo andava bene per tutti. *“...Essi non costituiscono un'unica città, ma in ogni città ne convivono molti. Quando arrivano degli appartenenti alla setta da un altro paese, essi gli mettono a disposizione tutto ciò che hanno come se fosse proprietà loro, e quelli s'introducono presso persone mai viste prima come se fossero amici di vecchia data; perciò, quando viaggiano, non portano seco assolutamente nulla, salvo le armi contro i briganti. In ogni città viene eletto dall'ordine un curatore dei forestieri, che provvede alle vesti e al mantenimento. Quanto agli abiti e all'aspetto della persona, assomigliano ai ragazzi educati con rigorosa disciplina. Non cambiano abiti né calzari se non dopo che i vecchi siano completamente stracciati o consumati dal tempo...”* (“Guerra Giudaica”, libro 2, 124-126, Giuseppe Flavio).

Tutti dovevano astenersi dal mangiare carne, perché per loro la schiavitù era anche molto legata al fatto di essere carnivori e colui che era incapace di smettere di mangiare carne animale e di berne il sangue non poteva controllare le passioni della sua natura animale e quindi non poteva pensare in modo chiaro. Possedevano una conoscenza approfondita della parola ed erano capaci di guarire certe malattie, solo salmodiando dei suoni. Erano profondi conoscitori delle proprietà delle erbe, dei cristalli e del colore, con i quali curavano tutti coloro che richiedevano il loro aiuto. Dall'infanzia imparavano a parlare con voce dolce ed a controllare le loro parole. Gli Esseni di tutte le epoche hanno sempre incoraggiato una vita comunitaria, senza che si tratti di condividere tutto e mimetizzarsi nella massa, ma piuttosto di costruire delle comunità-villaggio attorno al centro Scuola: è di quell'epoca l'origine delle comuni. La maggior parte dei membri della comunità lavorava come coltivatore e frutticoltore, vantavano una grande conoscenza del suolo e del clima e questo permetteva di coltivare una grande varietà di prodotti anche in zone desertiche. Altri erano pastori e vasai ed altri scribi, con lo scopo di trasmettere le Scritture e gli scritti del gruppo. Quando non lavoravano, indossavano dei vestiti bianchi di lino e molta importanza veniva data alla preghiera in comune ed allo studio. Non facevano sacrifici a Dio e dedicavano molto del proprio tempo a

ringraziarlo, attraverso le preghiere. Si dice che si alzassero all'alba e andassero nei boschi a chiamare le energie angeliche, con le quali si intrattenevano in modo molto naturale. Eleggevano un capo che attendesse agli interessi di tutti e i cui ordini venivano obbediti, era loro vietato prestare giuramento, controllavano la loro collera e fungevano da canali di pace. **Sostenevano l'immortalità dell'anima e professavano un'escatologia (riflessione sul destino ultimo dell'essere umano) di retribuzione per buoni e malvagi, ammettevano la resurrezione, il giudizio finale e la fine del mondo.** "...Tra loro, alcuni lavorano la terra, altri esercitano mestieri diversi che cooperano alla pace rendendosi utili a sé stessi e al loro prossimo. Non accumulano argento e oro, né si appropriano di vaste tenute con il desiderio di trarne vantaggio, ma semplicemente per procurarsi il fabbisogno essenziale per la vita. Mentre in tutta l'umanità sono pressoché gli unici a vivere senza beni e senza possedimenti, per la libera elezione e non per un rovescio di fortuna, si giudicano straordinariamente ricchi giacché ritengono che la frugalità con la gioia sia come in realtà è, un sovrabbondante benessere...Non hanno la benché minima idea del commercio grande o piccolo o della navigazione, respingono infatti quanto potrebbe eccitare in loro la cupidità. Fra di loro non v'è neppure uno schiavo, tutti sono liberi e si aiutano l'un l'altro. Non solo condannano i padroni come ingiusti in quanto ledono l'uguaglianza, ma anche come empì poiché violano la legge naturale che ha generato e nutrito tutti gli uomini allo stesso modo, come una madre, facendone veramente dei fratelli...Studiano con grande impegno l'etica servendosi costantemente delle leggi dei loro padri, che l'anima umana non avrebbe potuto concepire senza la divina ispirazione. In queste leggi si istruiscono in ogni tempo, ma soprattutto nel settimo giorno. Il settimo giorno è, infatti, giudicato sacro ed in esso si astengono da tutte le altre occupazioni per radunarsi in luoghi sacri che chiamano sinagoghe. Quivi, sistemati in file secondo l'età, i giovani sotto gli anziani, si siedono in modo conveniente con le orecchie pronte ad ascoltare. Uno di loro prende poi i libri e legge a voce alta, mentre un altro, tra i più istruiti, si fa avanti e spiega ciò che non è di facile comprensione. Generalmente, tra loro l'insegnamento è impartito per mezzo di simboli secondo un'antica tradizione. Imparano la pietà, la santità, la giustizia, le virtù domestiche e civiche, la conoscenza di ciò che è veramente bene o male o indifferente, la scelta di ciò che si deve fare e ciò che si deve evitare. In questo si servono di queste tre norme basilari: l'amore di Dio, l'amore della virtù, l'amore degli uomini...Hanno un'unica cassa per tutti e le spese sono comuni: in comune sono i vestiti, in comune è preso il vitto, avendo essi adottato l'uso dei pasti in comune. Una maggiore realizzazione dello stesso tetto, dello stesso genere di vita e della stessa mensa invano la si cercherebbe altrove, giacché tutto ciò che ricevono come salario giornaliero del lavoro non lo

conservano in proprio, ma lo depongono nel fondo comune, affinché sia impiegato a beneficio di tutti quanti desiderano servirsene. I vecchi sono circondati di rispetto e cure come genitori, assistiti nella loro vecchiaia da veri figli con larghezza generosa, aiutandoli con innumerevoli mani e circondandoli di premurosa attenzione..." ("Quod omnis probus liber sit", "Ogni uomo onesto sia libero", Filone Alessandrino).

La sera era l'inizio della loro giornata ed il loro Sabato, o "giorno santo", cominciava il Venerdì sera ed era, per loro, il primo giorno della settimana. Questa giornata era dedicata allo studio, alla discussione, alla musica, poiché suonavano diversi strumenti musicali. Dato il loro stile di vita, erano persone sane e robuste e raggiungevano spesso la tarda età. Rifiutavano la legittimità del culto del Tempio di Gerusalemme, ritenevano che i sacerdoti del Tempio fossero impuri e conducevano le persone fuori strada con i loro insegnamenti ingannevoli, non volevano avere niente a che fare con i sacrifici da essi praticati. Si sono isolati dai loro compagni Giudei in una maniera ancora più radicale: rigidamente contrari al calendario lunare, usavano un calendario solare e celebravano le feste bibliche in giorni diversi dal resto del popolo giudaico. Conducevano anche un'aspra polemica contro i Farisei, deplorando il loro lassismo e denunciando la loro partecipazione alla vita pubblica.

L' ALIMENTAZIONE

Gli Esseni erano convinti vegetariani, il loro cibo non poteva essere alterato, con la cottura, ad esempio e non cucinavano mai gli alimenti ad una temperatura più alta di quella corporea: *"...Non uccidete né uomini, né animali e neanche il cibo che entra nella vostra bocca, se mangiate cibo vivente, quello stesso cibo vivificherà anche voi, ma se uccidete il vostro cibo, quello stesso cibo vi ucciderà. Quindi non mangiate nulla che sia stato distrutto dal fuoco..."* ("Il Vangelo Esseno della Pace", Edmond Bordeaux Szekely).

Evitavano anche di mescolare le pietanze tra loro, preferendo nutrirsi in modo semplice, secondo l'avvicinarsi delle stagioni, per non affaticare l'intestino e non renderlo un miscuglio di sostanze distruttive per il corpo. *"...Fate attenzione, dunque, e non contaminate con ogni sorta di impurità il tempio dei vostri corpi. Accontentatevi di due o tre qualità di cibi che troverete sempre sulla tavola della nostra Madre Terra. E non desiderate di divorare tutte le cose che vi stanno intorno. Perché in verità vi dico, se voi mescolate insieme ogni sorta di cibo nel vostro corpo, allora la pace del vostro corpo cesserà e guerre senza fine combatteranno in voi. Il vostro corpo sarà distrutto, come le case e i regni divisi gli uni contro gli altri causano la loro stessa rovina...."* ("Il vangelo Esseno della Pace", Edmond Bordeaux Szekely).

Il nutrimento principale arrivava da Madre Terra, si nutrivano accontentandosi di ciò che trovavano in natura: frutti, piante ed erbe, sia coltivate che spontanee. Attualmente la dieta che si avvicina molto a questo tipo di nutrizione è la dieta crudista. Anche il modo in cui si assaporava il cibo era importante, in quanto tutto faceva parte di un processo di luce e di consapevolezza verso il divino, quindi il non abbuffarsi mai in troppe cose e non nutrirsi mai a sazietà faceva sì che il corpo restasse leggero, come il corpo eterico (il più denso di tutti i corpi sottili, il più direttamente connesso con il corpo fisico), creando un'armonia positiva che rendeva il pasto sacro ed un toccasana per il fisico e per l'evoluzione personale. Una buona proporzione era quella di nutrirsi sempre meno di un terzo di quando si è sazi, diversamente da ciò che oggi avviene. Il cibo era un rito, un attimo di condivisione e di benedizione tra gli uomini ed il cielo ed ecco perché questo popolo si riuniva in mense comuni, benedicendo il cibo prima di iniziare ogni pasto. Una benedizione quindi è una cerimonia, un rito per mezzo delle parole, dei gesti, dei pensieri della persona che pronuncia la formula di benedizione, il cibo viene impregnato, penetrato, avvolto da radiazioni, emanazioni e fluidi, atti a metterlo in armonia con chi deve consumarlo. Prima di consumare qualsiasi alimento mandavano energia e gratitudine a tutti coloro che avevano consentito a quel pasto di concretizzarsi, perché così il cibo avrebbe acquisito un'ulteriore qualità, quella di poter nutrire non solo il corpo fisico, ma anche gli altri corpi indispensabili al nostro equilibrio. Chi prepara il cibo dovrebbe farlo nella gioia e nell'Amore, questo è un potente elemento di guarigione. Per lo più mangiavano focacce essiccate al sole, olive, datteri freschi, talvolta formaggio di capra ed anche quando si trovavano in viaggio si adattavano a ciò che era locale. Avevano ben poche esigenze, perché sapevano che la qualità dei loro pensieri sarebbe bastata da sola a trasformare ogni cibo. I pastori mungevano le capre e le pecore in un modo che avessero latte molto a lungo, senza privarne i capretti e gli agnelli. *“...Quando consumate il cibo, pensate di avere sopra di voi l'angelo dell'Aria e sotto di voi l'angelo dell'Acqua. Ogni volta che mangiate, respirate a fondo, così che l'angelo dell' Aria possa benedire il vostro pasto. E soprattutto masticate per bene il cibo con i denti, fino a che diventerà fluido e l' angelo dell'Acqua lo trasformerà in sangue nel vostro organismo. Mangiate dunque lentamente, come se fosse una preghiera...non consumate nulla quando la mente è irritata e soprattutto non abbiate cattivi pensieri di invidia nei confronti di qualcuno...tutto ciò che mangiate nella tristezza, nella collera o senza desiderio si trasforma in veleno nel vostro corpo...non sedetevi mai alla tavola di Dio prima che egli vi abbia invitati per mezzo dell' angelo dell'Appetito.”* (“Il Vangelo Esseno della Pace”, Edmond Bordeaux Szekely)“.

“...Verso la Divinità sono di una pietà particolare; prima che si levi il sole non dicono una sola parola su argomenti profani, ma soltanto gli rivolgono certe tradizionali preghiere, come supplicandolo di sorgere. Poi ognuno viene inviato dai superiori al mestiere che sa fare, e dopo aver lavorato con impegno fino all'ora quinta, di nuovo si riuniscono insieme e, cintisi i fianchi di una fascia di lino, bagnano il corpo in acqua fredda, e dopo questa purificazione entrano in un locale riservato dove non è consentito entrare a nessuno di diversa fede, ed essi in stato di purezza si accostano alla mensa come a un luogo sacro. Dopo che si sono seduti in silenzio, il panettiere distribuisce in ordine i pani e il cuciniere serve a ognuno un solo piatto con una sola vivanda. Prima di mangiare, il sacerdote pronuncia una preghiera e nessuno può toccare cibo prima della preghiera. Dopo che hanno mangiato, quello pronuncia un'altra preghiera; così al principio e alla fine essi rendono onore a Dio come dispensatore della Vita. Quindi, deposte le vesti da pranzo come paramenti sacri, tornano al lavoro fino a sera. Al rientro mangiano allo stesso modo, in compagnia degli ospiti, se ve ne sono. Mai un grido o un alterco, disturba la quiete della casa, ma conversano ordinatamente cedendosi scambievolmente la parola. A quelli di fuori il silenzio di là dentro dà l'impressione di un pauroso mistero, mentre esso nasce da una continua sobrietà e dall'uso di mangiare e di bere solo fino a non aver più fame o sete (‘‘Guerra Giudaica’’, libro 2, 128-133, Giuseppe Flavio).

Tutte le informazioni che abbiamo riguardo l'alimentazione del popolo esseno corrispondono ai principi che ci sono stati trasmessi in accademia nel percorso di dietetica ed idrotermofangopratica ed anche se oggi non siamo più così rigidi, dovremmo escludere determinati alimenti, primi fra tutti la carne ed il latte, sia per un motivo etico, che per il fatto che sono molto dannosi per il nostro sistema psico-fisico. E' ancora importante alimentarsi di cibi locali, di stagione, non troppo elaborati e non troppo cotti, per non perderne le benefiche proprietà e l'energia. Inoltre sarebbe buona cosa non mescolare troppi cibi, per non affaticare l'intestino e non creare quella condizione di ‘‘squilibio termico’’ che danneggia l'intero sistema. E non ultimo, è importante come si prepara e si consuma il cibo. Il business moderno, in tema di alimentazione, promuove cibi ‘‘spazzatura’’ a discapito della corretta informazione alimentare, inducendo ad introdurre pericolose sostanze artificiali, basate sul gusto a scapito del vero nutrimento.

I RITI ED IL SOSTEGNO ALLA VITA

Il termine “rito” è da considerarsi in senso lato: il sacro legame con la parte migliore di noi, il riconoscimento delle forze in cui siamo immersi e con le quali riprendiamo contatto nei momenti importanti della nostra vita. I riti tradizionali sono in grado di metterci in contatto non con delle verità, ma semplicemente con la Vita. La vita umana è scandita da momenti intensi, durante i quali non basta solo condividere un pasto con l'altro: c'è l'esigenza di stabilire un contatto da anima ad anima. In questa esistenza in cui pare che tutto vada sempre più veloce, le meditazioni quotidiane sono un efficace sostegno per “ricentrarsi”. Sono qualcosa di rilassante e piacevole, che ci farà sentire nuovamente in contatto con l'energia gioiosa e sacra che è in noi da sempre, anche se non facciamo appello ad essa abbastanza sovente. Ai tempi degli Esseni l'officiante non aveva nessun bisogno di essere nominato da una gerarchia riconosciuta: i riti potevano essere celebrati da chiunque, senza che si dovesse ricoprire un'apposita carica. Avevano infatti un atteggiamento molto chiaro rispetto a qualsiasi forma di rigidità o gerarchia stabilita, giacché riconoscevano un maestro dalle qualità interiori che da lui emanavano e non dai titoli o dalle conoscenze di cui faceva sfoggio. “L'apriti sesamo” in grado di dischiudere tutte le porte era il cuore soltanto.

- L'iniziazione. Non era possibile ricevere l'iniziazione prima dei 21 anni. Per essere ammessi alla comunità essena bisognava sostenere un periodo di prova di un anno, quindi seguivano altri anni, l'iniziazione ed il tirocinio. Giuseppe Flavio parla di vari gradi all'interno degli Esseni (postulante, novizio ed iniziato) ed ogni membro veniva esaminato annualmente da uno speciale comitato, con promozioni e degradazioni stabilite con voto. Inoltre erano divisi in tribù, migliaia, centinaia e decine come descritto nel “libro dei numeri”. Tutti i membri venivano sorvegliati da ispettori che controllavano ogni aspetto della vita comunitaria, un po' come il vescovo della Chiesa iniziale, l'ispettore forniva la guida religiosa e l'istruzione agli iniziati. “...A chi desidera far parte della loro setta non viene concesso di entrare immediatamente, ma lasciandolo fuori per un anno gli fanno seguire la stessa norma di vita, dandogli una piccola scure e la predetta fascia per i fianchi e una veste bianca. Dopo che in questo periodo di tempo egli abbia dato prova della sua temperanza, viene ammesso a un più completo esercizio della regola e ottiene acque più pure per la purificazione, ma non ancora è introdotto nella comunità. Infatti dopo aver dimostrato la sua fermezza per altri due anni viene sottoposto a un esame del carattere e solo allora, se appare degno, viene ascritto alla comunità. Ma prima di toccare il cibo comune, egli presta a loro terribili giuramenti: in primo luogo di venerare Dio, poi di osservare la giustizia verso gli uomini e di non far danno ad alcuno né di propria volontà né per comando, e di combattere sempre gli ingiusti e di aiutare i

giusti; di essere sempre ubbidiente verso tutti, specie verso coloro che esercitano un potere, perché nessuno può esercitare un potere senza la volontà di Dio; e se poi tocchi a lui di esercitare un potere, di non approfittarne per commettere abusi, e di non distinguersi da quelli a lui sottoposti per splendore di vesti o per qualche altra insegna di superiorità; di amare sempre la verità e di smascherare i bugiardi; di trattenere le mani dal furto e di serbare l'anima incontaminata da un empio guadagno e di non tener nulla celato ai membri della comunità e di non svelare ad altri nulla delle loro cose, anche se torturato fino alla morte. Inoltre egli giura di non trasmettere ad alcuno le regole in forma diversa da come le ha ricevute, di astenersi dal brigantaggio e di custodire i libri della loro setta con la stessa cura che i nomi degli angeli...” (“Guerra Giudaica, libro 2, 137-142, Giuseppe Flavio).

Con l’iniziazione il nuovo membro riceveva una missione da realizzare durante la sua vita. Era uno scopo, un orientamento che non doveva mai essere lasciato, ma che diventava un modo per unirlo a Dio e renderlo utile alla Terra ed all’Umanità. Non doveva perdere il filo conduttore di questa missione, perché essa donava un senso positivo al suo passaggio sulla Terra e faceva di lui un vero essere umano. **La conoscenza delle leggi della reincarnazione e del destino permetteva agli ierofanti (sacerdoti depositari del sapere sacro) di scegliere una missione che corrispondeva esattamente al lavoro che l’anima era venuta a compiere sulla Terra e per realizzare questa missione dovevano spesso superarsi e rimettersi in discussione.** Questo mi riporta al percorso accademico, nonché al laboratorio di ricerca interiore del “Metodo ZaMa”, quando lavoravamo sui nostri atteggiamenti, sui desideri ed obiettivi della nostra vita, perché è fondamentale esserne consapevoli, anche in relazione al fatto di “accompagnare” qualcun altro. In quel contesto abbiamo anche notato che svolgere il lavoro in gruppo è di grande aiuto per dare più efficacia e vigore al risultato.

Alcune tecniche erano trasmesse all’iniziato per aiutarlo, per esempio doveva spesso esaminarsi, osservarsi, periodicamente doveva fare ritorno a sé stesso e riguardare la sua vita srotolarsi davanti a lui, immagine per immagine, come le pagine di un libro e chiedersi : “Ciò che è stato registrato su questo libro, è degno di figurare sul grande libro della Vita?”. Ogni pensiero, ogni sentimento, ogni atto e le sue motivazioni, dovevano chiaramente essere riconosciute, “nero su bianco”. Anche qui ritorna il laboratorio di ricerca interiore, in cui siamo stati continuamente invitati e sollecitati a lavorare su noi stessi e sui nostri “lati ombra”, che riconosco essere stata una “buona palestra” per la comprensione e la gestione successiva di certe particolari dinamiche che si possono creare in una persona. L’aiuto agli altri non può prescindere da un serio ed approfondito lavoro su sé stessi. Fa poi parte di un serio naturopata il fatto di non adagiarsi mai su quello che ha imparato, ma di continuare ad informarsi, a

sperimentare, ad evolvere e soprattutto a lavorare su di sé (anche facendosi aiutare), proprio per non perdere mai di vista “il suo centro” e l’atteggiamento corretto da tenere, che prevede rispetto, serietà, compassione ed umiltà.

L’iniziato doveva essere determinato, perché i Maestri Esseni sapevano per esperienza la rapidità con cui ci si discosta dal “cammino della luce” per perdersi e non riacquistare la strada. Il compito di un neofita era di divenire uno con il proprio ideale, se questo veniva meno, non era un buon segno, nasceva un disordine che doveva immediatamente portare chiarezza nella sua vita e mantenere il legame con la sua anima, fonte e potere di tutte le guarigioni. Per la Scuola Essena essere un uomo significava portare in sé una bella luce per offrirla alla Terra, ai suoi abitanti ed a sé stessi. La veste bianca era una materializzazione della potenza del battesimo e della purezza dell’anima, che serviva come protezione dalle molte contraddizioni del mondo. Il bastone che il nuovo membro riceveva simboleggiava la conoscenza delle “leggi segrete della vita” e la propria capacità di utilizzarle armoniosamente per la buona realizzazione del suo compito. Il nuovo membro doveva anche rispettare la Terra come un essere vivente, sacro ed intelligente, mantenere un contatto con Lei, onorarla e partecipare alla sua sana evoluzione. Doveva prendere contatto con il suolo mediante i suoi piedi ed a volte con il suo corpo, ecco perché spesso avevano i piedi nudi.

Il rito dell’ abito bianco non è mai stato trascurato neanche da noi, sia per eseguire i trattamenti sia per lavorare su noi stessi nel laboratorio di ricerca interiore ed abbiamo imparato a bilanciare l’assetto energetico attraverso il contatto diretto dei piedi nudi con “Madre Terra”, cosa purtroppo non sempre applicabile al nostro attuale stile di vita, così come abbiamo imparato l’esercizio di “radicamento” (esercizio fisico mirato alla connessione con la Terra, la natura, per un benefico, positivo e vitale scambio energetico, buona base per qualsiasi altra attività). Parlando di “contatto con i piedi nudi” è inevitabile segnalare l’indirizzo riflessologico dell’accademia, che mi ha insegnato a praticare la riflessologia plantare, cioè ad osservare e manipolare costantemente piedi nudi, attraverso i quali si va ad agire su tutti gli organi e sull’anima, utilizzando studio, cautela e sensibilità, sempre indispensabili quando si attua una metodica energetico-spirituale.

- Il matrimonio. Tralasciando per mancanza di spazio la descrizione di tutta la coinvolgente cerimonia, segnalo comunque gli ingredienti indispensabili affinché ogni singolo gesto sia ricco di tutto il suo significato e della sua bellezza: il 108, i quattro elementi, l’otto, il mandala, il testo.

108 è il numero sacro per eccellenza e tante saranno le perle della collana degli sposi. Evoca il numero della realizzazione, ossia il livello di coscienza più alto che si possa conseguire sulla Terra.

I quattro elementi, ossia Terra, Acqua, Aria, rappresentati dall' incenso e Fuoco, rappresentato dalla fiamma della candela.

L'Otto, simbolo dell'Infinito, è la forma della collana da consegnare agli sposi.

Il quadrato, la stella ed il cerchio costituiranno un mandala luminoso che circonda la nuova coppia, permettendo alle entità collegate alle forme geometriche di lasciarvi la loro impronta.

Il testo che verrà letto agli sposi dovrà parlare tanto del loro incontro quanto della sacralità della loro vita.

- Il battesimo. Non risale all'epoca di Gesù, come spesso si crede, dato che molto tempo prima, sulla riva del lago Moeris (a sud del Cairo), oggi chiamato Fajum, colui che è conosciuto con il nome di Mosè, già officiava un rito di rinascita spirituale immergendo i suoi discepoli nell'acqua. Molti secoli dopo, gli adepti di scuole misteriche (fra cui gli Esseni) si recarono in riva a quel lago per ricevere le iniziazioni e la rinascita interiore attraverso l'aspersione d'acqua. Proprio questo rito più tardi fu chiamato "battesimo". Immergersi rapidamente e totalmente in acqua, anche solo per pochi secondi, permette al corpo eterico di allontanarsi dal corpo fisico ed in questo lasso di tempo, quando il rito è fatto con amore e consapevolezza, accade che un'entità luminosa imprime una sua traccia, un po' come un bacio, sui corpi sottili battezzandoli, affinché la persona ritrovi la forza e la memoria di ciò per cui è tornato sulla Terra. Ciò non vuol dire che, senza battesimo, uno non riesca a trovare la sua strada, diciamo che è un aiuto in più nel percorso della vita. Sembra logico che una nascita sia fonte di festosa accoglienza per il bambino, ma spesso dimentichiamo che quel neonato ha appena lasciato un mondo di luce ed è preda di un'apprensione intensa: teme di dimenticare la ragione per cui sta tornando o di non riuscire a tornare o di non essere all'altezza. Teme anche che i suoi genitori si dimentichino del patto stretto con lui prima che nascesse. Il neonato arriva dunque con una grande agitazione nel cuore, fra gli adulti che lo circondano festosi, del tutto dimentichi del momento in cui anche loro sono venuti sulla Terra. Nel rituale esseno si parla di due tipi di nomi: quello comunemente usato da tutti ed il Nome Sacro, di cui pochi sono al corrente e questo rimanda ad usanze ancor vive oggi in India ed in Africa. Al contrario del rito del matrimonio, oggi totalmente modificato, quello del battesimo è ancora quasi invariato, infatti riconosciamo gli stessi elementi: accoglienza all'entità appena nata, un benvenuto sulla Terra. Suggerimento di non dimenticare la ragione per cui era tornata. Alleanza tra corpo, anima e spirito. Richiesta di aiuto alle entità che presiedevano a tutti i regni della natura.

Presentazione e parole dei genitori. Aspersione delle ceneri prese da un fuoco su cui si meditava per qualche minuto, emettendo dei suoni, su vari punti del corpo del bambino (fronte, cuore, ventre), pronunciando specifiche parole. In alternativa potevano essere usate anche terra o sabbia ed oggi si può utilizzare cenere da bastoncini d'incenso bruciati. Soffio su ventre, cuore e fronte del bambino, pronunciando specifiche parole. Benedizione ed invocazione davanti all'acqua, "In nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo", da eseguire tre volte. Unzione di fronte, lingua, cuore, mani e piedi. Candela affidata al padrino ed alla madrina, come simbolo del loro incarico. Imposizione della mani sul capo del neonato con la formula: "Gli Angeli della Terra facciano di te il loro compagno".

- La maternità. Al tempo degli Esseni **era naturale prendersi cura, subito dopo il parto, tanto della mamma quanto del bambino, così che la madre potesse riposarsi nei primi quaranta giorni, periodo ancora oggi tenuto in considerazione, per certi aspetti, dedicato al ristabilirsi dei corpi sottili della donna e di conseguenza, del suo corpo fisico**, per cui non partecipava né ai compiti fisici richiesti dal lavoro nei campi o in casa, né alla preparazione dei pasti. Contribuivano al suo benessere dei preparati a base di piante, unzioni a base di oli essenziali, terapie ed alimenti che favorivano il ristabilirsi del corpo fisico. Se necessario, un terapeuta della comunità procedeva a "richiudere" il corpo eterico della donna, facendone rientrare le energie. Durante la gravidanza veniva ripetuto più volte un determinato trattamento, al fine di facilitare considerevolmente il periodo dopo il parto. In quei primi quaranta giorni la madre ed il bambino non uscivano dalla comunità, sapendo bene che le loro aure erano ancora permeabili e vulnerabili ad energie esterne che avrebbero potuto rivelarsi fonte di stanchezza, se non addirittura di destabilizzazione per entrambi. Personalmente ritengo che sarebbero di supporto ancora oggi trattamenti per alleviare le depressioni post-partum, invece la mamma è spesso circondata da molte persone fino al momento del parto ma si dà meno importanza al periodo successivo.

- Le mestruazioni. Oggi capita di incontrare donne che si sentono "menomate" o comunque in difficoltà per le mestruazioni e preferiscono fermarle, cosa molto diversa da ciò che accadeva all'interno delle comunità essene, che essendo ancora vicine ai ritmi della natura, **consideravano il sangue mestruale di grande valore energetico** e non raramente lo utilizzavano per fertilizzare la natura e le piante. Le mestruazioni erano considerate una fase di purificazione, così che la donna poteva dedicarsi ad attività più meditative, riposanti o se non altro, meno pesanti. Per gli esseni le mestruazioni consentono alla donna di "disfarsi dell'eccesso" di etere vitale (forza che ha come finalità il mantenimento della specie), che viene assorbito nel corso del mese, nel caso in cui la donna non debba servirsene per

“costruire” un feto. Sappiamo che questa facoltà scompare in modo del tutto naturale con l’arrivo della menopausa. La donna poteva allora mettere la propria energia al servizio di creazioni di altro genere: progetti, opere d’arte, d’intelletto o cura delle creature della comunità.

- La sessualità. Il senso di vergogna, le proibizioni ed i tabù che oggi circondano la sessualità, non erano presenti fra gli Esseni, che **consideravano l’atto sessuale un atto sano, associato alle forze vitali della Terra.** Ritenevano però che, se usata male, la sessualità fosse dotata di potere distruttivo. Veniva loro insegnato che l’essere umano è particolarmente fragile e permeabile nel momento dell’atto sessuale, giacché la sua controparte energetica può essere danneggiata da emozioni violente e parole distruttive. Una sessualità armoniosa, invece, può diventare celebrazione della bellezza e dell’Amore. Ai giovani si insegnavano appositi riti per trarre vantaggio dalle correnti di vita planetarie e cosmiche, non per sostituire l’atto sessuale, bensì per creare un’energia benefica ed equilibrante, la quale è oggi molto spesso compromessa. Una di queste pratiche consisteva nello sfiorare i giovani germogli degli alberi e lasciarsi accarezzare dalle loro foglie, dai rami e dalle gemme che la primavera riempie di intensa vitalità. Si raccomandava anche di camminare a piedi nudi sulla rugiada per rienergizzare i due chakra di base: il primo (radice) è quello che permette di restare in contatto con le energie creative della Madre Terra ed il secondo (sacro) è quello maggiormente in rapporto con la sessualità e gli organi ad essa collegati. Sdraiarsi sull’erba nascente era un “bagno di giovinezza” molto apprezzato.

- Il viaggio per l’Aldilà. Molti temono la morte e si stordiscono in un susseguirsi di attività per dimenticare quanto sia effimero il loro passaggio su questa Terra. E’ ora di riprendere consapevolezza di ogni istante del nostro percorso terreno e di imparare a morire rispetto a ciò che noi non siamo, che si tratti dei nostri pensieri, dei giudizi, delle credenze o degli attaccamenti che ci caratterizzano, così da poter ritrovare la nostra dimensione eterna.

Gli Esseni erano esperti in materia ed **avevano una visione molto serena della morte: non la temevano perché la consideravano non come una fine, ma come una transizione, un po’ come cambiarsi d’abito.** Nessuno di loro identificava il corpo con l’anima, per cui il corpo, di cui ci si era serviti, poteva essere abbandonato serenamente, perché facesse ritorno agli elementi che lo componevano e dai quali era nato, concetto che abbiamo affrontato durante le lezioni di fisiologia sottile, in cui ci è stato spiegato il ritorno agli elementi: acqua, aria, terra, fuoco. Il corpo-abito che era servito a fare esperienze nel mondo della materia era però sacro: era considerato il tempio dell’anima ed onorato dunque come tale anche nell’ultima sua dimora. La cerimonia in onore del defunto era sobria e piena d’amore: consisteva

nell'accompagnare il corpo fisico fino alla cavità che lo avrebbe accolto e che poi sarebbe stata richiusa con una roccia per evitare qualsiasi intrusione di natura animale ed umana. Il corpo veniva unto per facilitarne la transizione (considerata di tre giorni) ed avvolto in bende, accompagnato da cori di 108 "AUM". Questo tempo permetteva anche al viaggiatore fuori dal corpo di prendere commiato dai suoi cari. Il momento del dissolversi del corpo eterico e del suo fondersi nei quattro elementi, ritenevano avvenisse quaranta giorni dopo, accompagnato da un ulteriore rito: l'anima era definitivamente libera da ogni legame con la Terra, mentre ritenevano che proseguissero i legami d'amore reciproci. Nelle comunità essene non c'erano anime erranti e neppure infestazioni di fantasmi: la vita era considerata come un ponte fra la Terra ed il cielo, per cui era logico che il viaggio continuasse dopo la morte del corpo fisico e che non si rimanesse aggrappati ad un pezzo di terra o alle persone amate. Considerando il corpo fisico come uno strumento sacro, finalizzato al vivere esperienze su questa Terra, il distacco da esso e da ogni forma di desiderio era praticato con largo anticipo, così da essere certi che, venuto il momento della morte, questi ostacoli non fossero d'intralcio. *"...E infatti presso di loro è salda la credenza che mentre i corpi sono corruttibili, e che non durano gli elementi di cui sono composti, invece le anime immortali vivono in eterno e, venendo giù dall'etere più leggero, restano impigliate nei corpi come dentro carceri quasi attratte da una sorta di incantesimo naturale, ma quando siano sciolte dai vincoli della carne, come liberate da una lunga schiavitù, allora sono felici e volano verso l'alto. Con una concezione simile a quella dei figli dei greci, essi ritengono che alle anime buone è riservato di vivere al di là dell'oceano in un luogo che non è molestato né dalla pioggia né dalla neve né dalla calura, ma ricreato da un soave zefiro che spira sempre dall'oceano; invece alle anime cattive attribuiscono un antro buio e tempestoso, pieno di supplizi senza fine..."* ("Guerra giudaica", libro 2, 154-155, Giuseppe Flavio).

- I bambini. Far crescere i bambini non era compito soltanto dei loro genitori e della famiglia che li aveva generati, così che, qualora i genitori naturali fossero venuti a mancare, avrebbero potuto contare sull'intera comunità e non si sarebbero mai sentiti soli. L'adozione era frequente, da parte di coppie senza figli o persone sole, **la reincarnazione era una tale certezza per loro che nulla era ritenuto effetto del caso ed erano profondamente convinti dell'esistenza di legami potenti tra i genitori ed i figli, biologici o adottivi che fossero.** Erano consapevoli dei legami spirituali che li univano e che intercorrevano tra loro ed il resto del mondo, con nessuna appartenenza fisica ad una famiglia in particolare, anzi: ogni sette anni avvenivano riti legati alla crescita, fatti apposta per recidere i legami famigliari, fino a quando i bambini raggiungevano i ventuno anni, età in cui i corpi sottili sono tutti presenti stabilmente

al loro posto e la persona può effettivamente dirsi autonoma. Questi riti del distacco consentivano di crescere senza ostacoli se non quelli dovuti alla personalità ed alla storia individuale. **A 7 anni occorre che il bambino recida il cordone ombelicale sottile che lo lega alla madre e che è stato necessario alla crescita su un piano eterico e fisico, così da sancire un'autonomia energetica per entrambi. A 14 anni un rito analogo sanciva la libertà sul piano emozionale, recidendo i nodi emozionali che legavano l'adolescente ai suoi genitori e ad altre figure influenti da cui era circondato. A 21 anni un altro distacco rituale sanciva l'autonomia del giovane sul piano mentale, liberandolo da influenze mentali circostanti per poter pensare da solo.** La maggiore età coincideva dunque con il ventunesimo compleanno e da quel momento i giovani potevano partecipare alle riunioni degli adulti e prendere parte alle decisioni.

- "Il sentiero di pace": è un rito che andava praticato preferibilmente a mezzogiorno, ma anche in qualsiasi altro momento libero della giornata. Durava 7 settimane, per ogni giorno della settimana erano previsti specifici esercizi e durante questo periodo meditativo i praticanti si sostenevano esclusivamente con alimenti crudi e germogli di cereali, per purificare il corpo ed accrescere la propria vitalità. Il Venerdì era il giorno d'inizio di tutti gli esercizi meditativi tradizionali ed anche il giorno del pianeta Venere, che le comunità essene chiamavano "Luna-Sole".

- "L'albero dalle sette radici": pratiche quotidiane che andavano iniziate di Venerdì, dedicate alla presa di coscienza, per ricollegarsi alle energie del Cielo (pratiche serali) e della Terra (pratiche mattutine), esserne consapevoli e percepirsi come parte integrante del cosmo. La loro origine è molto più antica dell'epoca essena.

- I solstizi e gli equinozi.

Il 21 Marzo, equinozio di primavera, giorno e notte hanno la stessa durata. Gli Esseni consideravano questo giorno come il dischiudersi del rinnovamento alla luce ed al Sole, dedicato all'elaborazione di nuovi progetti spirituali, individuali o collettivi. Il tema di questa giornata era la rinascita su ogni piano ed era dedicata a lunghe passeggiate in mezzo alla natura. La gratitudine per gli esseri che collaborano a far nascere le piante permetteva, insieme alla respirazione consapevole, di aprire corpo, anima e spirito al rinnovamento.

Il 21 Giugno, solstizio d'estate, e' il giorno più lungo dell'anno, il momento dell'abbondanza, della maturità. Era anche l'epoca dell'anno in cui, nel giro di qualche giorno, venivano raccolte le piante medicinali ed elaborati gli olii terapeutici. Ancora oggi questa pratica è applicata, ne abbiamo capito l'importanza e l'utilità ed è stato molto coinvolgente ed emozionante trovarsi

“sul campo” andando alla ricerca ed imparando a riconoscere le varie piante, con la guida della docente di fitoterapia. In questo giorno venivano anche accesi dei falò purificatori.

Il 21 Settembre, equinozio d'autunno, il giorno e notte hanno la stessa durata. Era il momento in cui i granai erano pieni di raccolti e si sapeva che iniziava l'interiorizzazione, un giorno importante per ringraziare la terra. Era il momento dedicato alle riflessioni.

Il 21 Dicembre, solstizio d'inverno, è la notte più lunga dell'anno, il momento per leggere i testi sacri e meditare. Tra i quattro, questo era il momento più essenziale, dove “essere” era più importante di “fare”. Si dovevano accendere delle candele, fare attenzione alle persone che si avevano accanto, rinserrare i legami con i cari, preparare ciò che si voleva vedere dischiudere, sul piano fisico o interiore.

13 Dicembre, giorno di Santa Lucia, consacrazione dei terreni. C'era un rito che conferiva ai terreni una forza rinvigorente e rigenerante, mettendoli in armonia con i benefici esseri della natura.

Gli Esseni quindi si ricollegavano direttamente con le energie degli elementi e beneficiavano in prima persona di queste correnti energetiche di cui poi si servivano per guarire le anime ed i corpi dei malati. Conoscevano l'arte della meditazione, senza che questo li separasse dagli altri o dalla vita attiva. I momenti dedicati a queste attività erano diversi, così come diversi i tipi di meditazione: alcuni consentivano di mettere in pausa la mente e collegarsi al momento presente, lasciando passare i pensieri senza provare per essi alcun attaccamento, altri provocavano uno stato di comunione con le forze della vita presenti in noi. Una rappresentazione fortemente simbolica di questa duplice connessione era quella appunto dell'albero, le cui radici sono profondamente immerse nella Madre Terra ed i cui rami sono rivolti verso le energie del Padre Cielo. Uno degli insegnamenti essenziali erano pratiche contemporaneamente fisiche, energetiche e spirituali, che armonizzavano insieme tutti i piani di coscienza, perché in assenza di questa armonia resta aperta la porta a malattie di ogni genere, tanto fisiche quanto psichiche. L'ideale sarebbe riuscire a sciogliere i nodi e riarmonizzare i nostri corpi tra loro ben prima che si manifestino i segnali d'allarme di uno squilibrio, il quale troppo spesso si traduce poi in malattia.

LA MALATTIA.

Per gli Esseni le malattie sono “entità eteriche di basso tasso vibratorio” che vengono attratte a sé da un corpo indebolito, mai frutto del caso, bensì del modo in cui concepiamo la vita, dei pensieri che generiamo, delle nostre reazioni, di un modo errato di comprendere un evento, di un sentimento devastante, di un senso di colpa. Possono avere origine nella vita presente o passata o in “un'altra vita” ed il massimo fattore risolutivo è il vero perdono, per noi stessi e per gli altri, dato dalla consapevolezza che le cose non potevano andare altrimenti, in quel momento, con il tipo di comprensione che caratterizzava noi e gli altri. Perdonare non è scusare, è mettersi davvero al posto dell'altro e comprendere che non avrebbe potuto fare altrimenti, significa “volare alto” e non nutrire più rancore, non per condiscendenza, ma perché abbiamo capito che l'altro è anche un po' noi stessi e quello che ci ha fatto vivere in parte lo abbiamo voluto. Questa è esattamente la concezione di malattia che ci è stata trasmessa ed abbiamo approfondito in accademia, soprattutto nel percorso di psicosomatica: la malattia non è un caso, una sfortuna, un castigo, ma un messaggio che la nostra anima ci invia per segnalarci che ci sono aspetti in noi da rivedere, ci chiama ad un cambiamento. La malattia è un'opportunità di crescita, di evoluzione, di comprensione e quindi non va scacciata, maledetta, combattuta o accettata passivamente. Lo scopo degli Esseni era sempre di lasciare la porta aperta al malato, affinché riuscisse, idealmente, a fare la diagnosi da solo, a poco a poco cercavano di condurlo a prendere coscienza delle sue difficoltà interiori. Non si trattava di dire alla persona: ”Vedo che hai questa malattia”, ma ci si riservava un certo tempo per riflettere prima di “lanciarsi” in un apprezzamento che non poteva mai essere categorico, assumendo invece la forma di una ricerca, perché l'impatto di una diagnosi, quale che sia la forma in cui si presenta, può essere notevole, una persona che si vede attribuire l'etichetta di un dato disturbo in modo categorico può trovarsi ancora più bloccata in quel suo problema.

E' il filo conduttore che lega tutte le materie all'interno dell'accademia: quando ci si relaziona con una persona bisogna farlo con estrema attenzione, accoglienza, compassione, ascolto, umiltà e non-giudizio. Mai permettersi di esprimere “sentenze”, non è in nostro potere, il percorso delle altre persone non può essere deciso da nessuno, quel che si può fare è accompagnare, supportare, aiutare a comprendere, ove possibile, lasciando molto spazio alla persona stessa, proprio perché la malattia è “un grido dell'anima” ed è quindi corretto ascoltare e non soffocare con giudizi, preconcetti ed opinioni.

Una delle prime domande che i sacerdoti-terapeuti dell'Egitto ed Esseni facevano era questa: **“Con chi o con cosa sei in guerra?”**. Analogamente il Cristo chiedeva spesso alle persone che gli domandavano di essere guarite: **“Dimmi, chi è il tuo nemico?”**.

La stessa domanda ci è stata posta in accademia durante i lavori su noi stessi e ci ha portato a riflettere sui nostri conflitti, sul nostro modo di viverli, sui nostri tentativi di scacciarli, piuttosto che affrontarli e sulla dinamica che spesso inneschiamo, di deviare la responsabilità degli eventi e delle difficoltà verso qualcun altro, piuttosto che verso noi stessi. Questi interrogativi che oggi possono sorprenderci, ci danno tuttavia immediatamente l'idea del modo in cui, all'epoca, si considerava la malattia. Non era mai il corpo con i suoi sintomi il primo ad essere analizzato, bensì l'anima, volgendosi verso l'universo delle sue mute cause. La disarmonia che si impadronisce di un corpo risulta dalla guerra interiore condotta, spesso senza rendersene conto, contro una circostanza, una persona e soprattutto contro sé stessi. Perché soprattutto contro sé stessi? Il modo migliore di spiegarlo è quello del Maestro Gesù, che ne espresse le ragioni durante un colloquio con certi suoi discepoli: *"...Spesso vi sento accusare l'altro o le circostanze della vita quando una malattia si impossessa di voi. Gridate all'incomprensione, all'ingiustizia e vi accade persino di prendervela con il Padre Celeste. Ma quanto siete ciechi, amici miei! Che pochezza di ascolto di ciò che trovate lungo la vostra strada! Non siete stati forse voi a generare, una dopo l'altra, tutte le circostanze e gli incontri della vostra vita? Non è forse esatto che ora siete di fronte a me perché avete fatto delle scelte e camminato in una data direzione piuttosto che in un'altra? Siamo sempre circostanze gli uni per gli altri, tessere di un gioco gigantesco che chiamiamo a noi o che respingiamo. Tutti, gli uni per gli altri, siamo occasioni di crescita o di ristagno. Siamo gli eventi tramite i quali ci modelliamo e rimodelliamo reciprocamente. E' così che costruiamo i nostri equilibri ed i nostri squilibri, le nostre occasioni di salute, come quelle delle nostre malattie, sono il frutto esatto delle scelte che facciamo. L'altro, colui che accusiamo, è sempre soltanto il pretesto dietro al quale si nascondono la nostra cecità e la nostra inconsapevolezza. Il nemico è sempre qualcosa che noi stessi alleviamo e nutriamo, costantemente, in noi. E siamo noi ad inventarcelo da capo a piedi perché, in verità, esso non esiste. So, ovviamente, di avere degli avversari, ma non ho alcun nemico. Nulla in me, né intorno a me, può essere guerra, perché non punto il dito contro alcunché da forzare o abbattere. La mia salute parla della mia pace..."*. Un discorso che parla di una cosa sola, del senso di unità che presiede all'equilibrio psicologico e fisiologico di qualsiasi uomo o donna. La percezione di unità da realizzare con sé stessi e con il mondo era davvero alla base della salute ed il malato era dunque una persona che "si era fatta prendere in trappola", la trappola del dualismo e della separazione. La frammentazione e la disarmonia che ne risultavano erano viste come responsabili di un certo numero di brecce nella coscienza, che si prolungavano fino ai corpi più densi. Il radicarsi di uno stato conflittuale era necessariamente germe di un futuro disturbo di salute, il che conduce

alla nozione moderna di “malattia psicosomatica”. Tutto questo l’abbiamo affrontato in varie materie, è la base della visione naturopatica ed olistica (visione globale dell’essere umano composto da corpo-mente/anima-spirito. *Mente/anima* hanno sostituito il termine greco “psychè”) : quando il naturopata si relaziona ad una persona che ha una difficoltà, non si focalizza mai sul solo sintomo fisico, ma va alla ricerca della vera causa che l’ha generato. Qualsiasi squilibrio, disarmonia, disagio, seppur può provenire anche da fattori ambientali, alimentari, posturali, non è mai slegato dal mondo emotivo, psicologico, mentale e spirituale della persona. Quando una persona soffre è perché dentro di lui, oppure tra lui ed il mondo che lo circonda ci sono stati una frattura, una frammentazione, una divisione, un conflitto ed è in questo senso che si deve intervenire, per sanare queste “crepe” e tornare ad una condizione di unità fra le parti ed armonia interna, che si trasferirà poi anche sul fisico. Gli antichi dicevano: **“Alimenta la collera e berrai collera, genera amore e sarai nutrito dall’amore”**.

Oggi verrebbe da ribattere che questa visione delle cose era semplicistica, perché tutti conosciamo esempi di persone dal comportamento buono ed equilibrato, che non per questo vengono risparmiate dalla malattia. Questa realtà non sfuggiva ai terapeuti di allora, ritenevano cioè che, se un uomo si sente intimamente inattaccabile, graniticamente sicuro di sé e delle proprie convinzioni, costruisce una sorta di corazza più o meno solida e resistente, che impedisce il formarsi di breccie vibratorie e l’instaurarsi della malattia. Esiste anche un altro fattore che interviene nel campo della salute: i terapeuti Egizi ed Esseni ritenevano che alcune malattie vengono a trovarsi necessariamente lungo il nostro percorso, indipendentemente dal nostro atteggiamento nei confronti della vita, a causa del loro carattere educativo (nel senso più globale di risveglio, purificazione, ri-inizializzazione, stimolo, appuntamento karmico).

Essi ammettevano la presenza di malattie da vivere fino in fondo, ritenendo che quasi tutti i grossi problemi di salute avessero la valenza di un appuntamento karmico e bisognava dunque accettare che fossero dotati di una funzione e rispettarla, il che non significava arrendersi davanti alla sofferenza. Non era un atteggiamento fatalista, le terapie, infatti, non venivano mai interrotte, anzi, le si arricchiva con una maggiore presenza morale e numerosi colloqui da anima ad anima con il malato. E’ sempre la compassione che permette ad un terapeuta di compenetrare il senso di una malattia e la sua reale portata. In base a questo soltanto, la sua arte, sempre molto elastica, è capace di entrare in campo per trovare vie d’uscita che conducano alla guarigione. Gli Egizi e gli Esseni ritenevano che anche la più minuscola parte di un organo, di una cellula, avesse bisogno che le si parlasse in modo amorevole, ossia aveva bisogno di essere riconosciuta come un’entità a sé stante, intelligente, permeabile, tanto all’amore quanto all’aggressività, tanto al senso di unità quanto a quello di separazione.

I sacerdoti-terapeuti cercavano di fungere da riparatori, consolatori e semplificatori, perché dicevano che “Una malattia è, in primo luogo, il risultato di un conflitto nato dalla complessità del rapporto con il Vivente dentro di sé”. Interrogando il malato sulla sua “guerra interiore”, riuscivano a reperire il livello di coerenza contenuto nelle risposte. Questo l'accademia ci ha suggerito di sviluppare, un grande intuito (in riflessologia, medicina tradizionale cinese, meridiani, fisiologia sottile, ma un po' in tutte le materie che prevedano un contatto con un corpo/anima) e questa è una delle doti di un buon terapeuta e naturopata: il fatto di non fermarsi alle apparenze, al linguaggio, ma di essere “intuitivo”, in grado di andare oltre, di osservare ed interpretare anche tutto ciò che non viene spontaneamente espresso, ma che spesso è molto più significativo. Deve essere un atteggiamento spontaneo in un naturopata, conseguente alla sensibilità innata che permette la percezione del “sottile” e dell'olistico e la scelta del trattamento più indicato. Molti di noi vivono costantemente in uno stato di sfasamento rispetto a sé stessi: da un lato c'è il modo in cui si vedono, si sognano, vogliono essere e dall'altro quello che sono capaci di incarnare, la realtà che vivono ogni giorno.

In una persona che si è sviluppata in modo corretto, si possono contare sette livelli di realtà o coscienza, ciascuno dei quali corrisponde ad un chakra e all'universo di questo chakra. Nel Maestro Gesù si manifestavano permanentemente dodici livelli di coscienza o realizzazione, in comunicazione gli uni con gli altri. I cinque livelli di coscienza che ci differenziano da lui sono quelli che ancora ci separano dalla presenza rivelata della nostra natura divina. I gradi di realizzazione non sono degli stati da acquisire, sono già presenti in ciascuno di noi, in attesa di venire stimolati e poi dispiegati uno dopo l'altro, di vita in vita, lungo lo scorrere del tempo. L'apporto maggiore degli Esseni all'occidente fu il fatto di svelare la possibilità di accedere all'ottavo grado della scala dell'essere, all'ottavo chakra, quello “sopramentale” ed è alla sua essenza in noi che ci apriamo ogni volta che imponiamo le mani su qualcuno che soffre.

L' AURA

Gli Esseni insegnavano che tutti gli umani avevano un corpo di terra, uno di acqua, uno di fuoco e così via, fino a sette (impiegano circa sette anni per svilupparsi) e questi corpi erano vere e proprie entità, che si associavano a due a due ed andavano dal più denso al più sottile, ognuno emanando la luce che oggi chiamiamo "aura". Potrebbe essere definita come un guscio di luce dentro al quale l'individuo si muove ed ha una radianza più o meno ampia e viva, a seconda dello stato d'animo e della salute del proprietario. Consideravano la lettura dei corpi energetici come un metodo di approccio.

L'aura è suddivisa in:

- Eterica, confine tra mondo fisico e spirituale, poco estesa, la più densa, segue le forme del corpo fisico e ne indica la vitalità attraverso spessore e densità.
- Astrale, traduce desideri, angosce, delusioni, buone qualità e difetti, è la più instabile perché varia con le emozioni.
- Mentale, avvolge come un guscio le precedenti, è porta di comunicazione con l'altro e protezione dalla disarmonia.
- Causale, si estende fino a due/tre metri dal corpo fisico, può dire la causa di certe malattie la cui origine risale a vite precedenti o al periodo trascorso nel ventre materno.
- Di vitalità divina, difficilmente osservabile sulla Terra, corrisponde a stati di coscienza cristica e buddhica.
- Dello spirito divino, un'immensa luce bianca.

Leggere l'aura è un mezzo che consente di conoscersi meglio, di prevenire malattie, di sciogliere vecchi nodi riportando in superficie eventi. Consente, percependone i colori, di rivelare le capacità latenti ed il potenziale di base della persona. E' un eccellente strumento complementare ad altre tecniche, oltre che di per sé completo. Integrare una lettura dell'aura in un processo di guarigione richiede, da parte del malato, senso di fiducia e capacità di abbandono e di apertura. Una mappa davvero precisa dei corpi sottili si ottiene procedendo alla loro ripulitura, con apposite pratiche.

LE TERAPIE.

Molte delle prassi degli Esseni coincidono in modo sorprendente con alcune chiavi di comprensione di quella che oggi chiamiamo “medicina olistica”. I concetti di salute e di malattia erano necessariamente legati alla dimensione sacra dell’essere umano. Dal momento che l’essere umano veniva concepito come un albero con radici in primo luogo celesti, non ci si poteva permettere di interferire nel suo equilibrio in luoghi che non fossero ritenuti “sacri”, quindi il terapeuta era innanzitutto “sacerdote”. Contrariamente oggi, quale ammalato può parlare principalmente della propria anima a chi lo sta curando?

La rete dei nadi (canali energetici) del corpo umano è paragonabile alla rete vascolare o nervosa. Attraverso di essa la Forza Vitale, chiamata “prana”, irrorava l’organismo. Vi sono nadi comparabili a fiumi, altri a torrenti, altri ancora a ruscelli. Il nostro corpo, con le sue mille attività, produce delle scorie, alcune delle quali si annidano precisamente lungo i nadi, non diversamente da certe sostanze grasse in eccesso che pian piano vanno a depositarsi sulle pareti delle arterie, quando abbiamo cattiva igiene alimentare. Le scorie che riguardano la rete dei nadi sono essenzialmente di ordine psichico e respiratorio, ossia sono generate dalla natura dei nostri pensieri e dal nostro modo di respirare. In altri termini, è la quantità e la qualità del prana che invitiamo a circolare nei nadi a far sì che essi siano correttamente irrorati oppure che si intasino e si sclerotizzino. Grande importanza era quindi data alla pulizia anche dei canali energetici deputati a far circolare la Forza Vitale concentrata alla base della colonna (oggi chiamata “kundalini”). Come nella concezione orientale, da noi studiata in fisiologia sottile, anche gli Esseni ritenevano esserci un triplice canale che consentiva l’ascensione del “Fuoco di Vita” lungo la colonna vertebrale, ma che solo con il progredire e l’elevarsi della Coscienza cominciassero ad ondulare, vita dopo vita, fino ad incrociarsi, creando lo schema che vediamo dalle mappe di anatomia sottile. Quando l’incrocio è effettivo, il canale centrale comincia ad espandersi e ad attivarsi per costituire la via dell’ascesa della kundalini e quando una persona raggiunge questa fusione raggiunge la salute globale, avendo il corpo, l’anima e lo spirito perfettamente sovrapponibili.

Le terapie essene hanno molteplici dimensioni: fisica, psicologica, affettiva e spirituale.

- La dimensione fisica: non ignorava che molti malati sono sensibili ed anche estremamente ricettivi al contatto della mano del terapeuta sul loro corpo. A proposito, i tabù riguardanti il corpo erano all’epoca molto meno di quelli che si sono sviluppati in seguito nella nostra civiltà giudaico-cristiana. Il corpo umano non era mai giudicato scandaloso di per sé ed un approccio naturale attraverso il tatto, a priori non aveva nulla di indecente. Ciò non significa che quelli che oggi chiamiamo “blocchi” o “inibizioni” all’epoca fossero sconosciuti.

Ogni società, infatti, sa inventarsi i propri tabù, i propri specifici divieti e le proprie convinzioni interne. Il bisogno di certi malati di essere toccati nasce dal fatto che molte persone sono diventate progressivamente estranee al loro corpo, per assenza di stimoli esterni, intesi non come stimoli amorosi, ma semplicemente amorevoli, apporti spontanei d'amore capaci di vivificare le cellule. Qualsiasi terapeuta attento sa quanto una mano posata sulla fronte, la gabbia toracica, il ventre o persino un polso può automaticamente scatenare lacrime liberatrici, questo a dimostrazione che il corpo si dimentica di voler essere rispettato, amato e che le dimensioni più belle dell'essere abbiano bisogno di esprimersi attraverso di esso. Spirito, anima e corpo formano "un Tutto" e quando una parte di questo "Tutto" viene repressa o dimenticata, la sofferenza mette radici, seguita da tutte le sue manifestazioni. Parte dell'arte di curare consiste dunque nel saper riconoscere chi, nel suo processo di guarigione, ha bisogno più di altri di un contatto diretto con le mani portatrici di cura. Gli antichi terapeuti si servivano quasi esclusivamente della tattilità, da un lato indotti dall'utilizzo degli oli, dall'altro perché avevano notato che punti precisi del corpo agivano da "leva", rivelandosi utili per riuscire a sbloccare tensioni rilevanti. Avevano compreso che certi assemblaggi di cellule fungevano da "catenacci" (oggi definiti "corazze corporee"), dietro ai quali restavano incarcerate memorie dolenti, riflessi di un'anima ferita. Riparavano queste zone ferite osservando la qualità della pelle, il suo calore, passando da una zona all'altra del corpo: una zona fredda veniva considerata come un'evidente mancanza di soffio vitale, pertanto venivano verificati i visceri prossimi a quella zona e lo stato dei nadi principali che la percorrevano.

Un eccesso di calore in un punto preciso della pelle indicava invece sempre un apporto massiccio di prana e se la zona non era stata stimolata fisicamente, poteva esserci intasamento di un nadi importante, per cause diversissime. Una pelle morbida ed elastica traduceva un funzionamento globalmente armonioso, mentre punti di tensione, rigidità o secchezza indicavano sempre un accumulo di scorie eteriche. Prima di formulare ipotesi di ordine psicologico, non andava dimenticata l'eventuale causa più semplice, come una ferita o una scorretta posizione ripetitiva del corpo, cosa che anche noi oggi dobbiamo tenere presente.

La tensione e l'aridità della pelle, in particolare nelle donne, denotava una carenza affettiva o una mancanza di autostima e spesso un problema di tipo ormonale. Ogni osservazione valeva solo se era una situazione persistente o ricorrente, mentre molti erano i sintomi episodici e dunque poco significativi.

- La dimensione psicologica: **la maggior parte delle disfunzioni fisiche sono lamenti dell'anima.** Questo era il postulato di base degli antichi terapeuti: qualsiasi persona che metta piede in un luogo con la speranza di essere aiutata, prima di tutto vuole essere udita, ascoltata e

compresa, deve sentire che davanti a lei c'è un'aura (quella dello spazio unita a quella del terapeuta) che si apre e l'avvolge pienamente, va coltivata solamente nella compassione e nel rispetto. Chiunque si presenti di fronte ad un terapeuta sta formulando una richiesta ed è quindi in uno stato di fragilità. I sacerdoti Egizi e successivamente quelli Esseni, insegnavano a non contraddire mai una persona che soffre, ma ad ascoltarla con pazienza, anche quando appariva incoerente o sembra parlare di cose immaginarie. Un disturbo di ordine psicologico non è “un nonnulla”, può comportare sofferenze reali che, per quanto non quantificabili, vanno prese in considerazione. Un dolore dell'anima, anche se si ritiene che sia privo di fondamento, a volte basta, in breve tempo, per squilibrare un organo ed un intero sistema. Non contraddire una persona che soffre non significa entrare nel suo gioco, nel suo disordine e “farsi prendere in trappola”, ma mostrarle che viene presa sul serio, accettata, anche se è incoerente. Significa seminare una reciproca fiducia di base, indispensabile per un vero dialogo, in modo da affrontare progressivamente e dipanare i suoi conflitti mentali.

- La dimensione affettiva: esistente non appena si stabilisce un rapporto di fiducia nella continuità della terapia. Di fronte ad un vero problema di salute Egizi ed Esseni ritenevano che il loro ruolo fosse quello di prendere per mano la persona sofferente per condurla “dalle sabbie mobili alla terra ferma”. Già conoscevano il fenomeno che oggi chiamiamo “transfert” (e che la conoscenza di psicosomatica ci ha notevolmente sottolineato ed approfondito): la spinta affettiva possibile “travisata”, che può nascere dalla persona trattata rivolta al terapeuta, soprattutto quando sono di sesso diverso. I sacerdoti-insegnanti mettevano quindi alla prova l'equilibrio affettivo dei loro allievi, affidando loro pazienti di entrambi i sessi ed osservando l'evoluzione dei trattamenti, non perdendo occasione di evidenziare lo sviluppo di fenomeni di transfert. L'insegnamento che veniva impartito ai terapeuti comprendeva lunghe ore di discussione dedicate a delucidare certi vicoli ciechi che potevano presentarsi tanto ai terapeuti quanto ai pazienti. Precedendo la psicologia moderna, gli insegnanti avevano già notato che chi offre una cura quasi automaticamente assume una dimensione paterna/materna nel mondo inconscio di chi la riceve. L'immagine padre-madre presenta rischi minori sul piano relazionale, perché diventa asessuata ed il terapeuta viene percepito come un insegnante, una guida. Può anche accadere che la stessa immagine non si evolva in questa direzione, ma sviluppi un senso di rifiuto. I terapeuti dell'antichità ritenevano importantissimo percepire ogni volta a che punto fosse il malato, imparavano a rimettere costantemente in discussione il loro “protocollo ideale” in funzione delle reazioni della persona che stavano aiutando, in modo che essa non si sentisse mai prigioniera di un processo obbligatorio.

- La dimensione spirituale: è un diretto prolungamento delle altre dimensioni. Una serie di trattamenti offerti in modo corretto apre necessariamente l'anima del malato ad un'altra percezione di sé e della Vita . L'apprendimento della funzione del terapeuta non cessa mai, ho acquisito in questo percorso che sta ad ogni terapeuta saper riconoscere i propri limiti ed è una forma di grandezza riuscire ad ammettere la propria incompetenza e saper chiedere, eventualmente, l'intervento di un altro terapeuta. E' molto pericoloso fingere una padronanza non ancora acquisita. Il terapeuta deve preparare il paziente ad eventuali reazioni impreviste e fenomeni che potrebbero presentarsi lavorando su di sé e quando si trova di fronte alla profonda trasformazione energetica di un essere umano, non deve fare nulla che possa accelerarne il ritmo, ma accontentarsi di esserne il regolatore e l'accompagnare. La difficoltà sta nel conciliare intuito, che rimanda all'ascolto interiore, al "lasciar andare", all'aver fiducia e precisione tecnica, che si esprime invece con la padronanza dei gesti e le conoscenze specifiche. Queste due caratteristiche devono essere percepite nel terapeuta come complementari, perché i due emisferi cerebrali non sono destinati a combattersi, bensì a fondersi. **I movimenti della mano di un terapeuta esseno ricordavano una danza, un balletto, eseguiti con una padronanza che univa precisione ed assenza di rigidità e quasi esclusivamente ad occhi chiusi, perché le loro mani erano talmente sensibili da reperire immediatamente, solo sfiorandole, le zone ed i punti da trattare.**

Le condizioni di base per un trattamento di tipo esseno dovevano avere precise caratteristiche di luogo, abbigliamento, strumenti ed atteggiamenti:

- "Il santuario", ovvero il luogo dove effettuare i trattamenti, doveva essere concepito come un luogo in cui si sentivano profondamente a casa, un luogo che avesse i colori della loro anima, ma anche abbastanza neutro per accordarsi con le sfumature del cuore di tutti quelli che vi entravano.

- Gli abiti del terapeuta erano davvero importanti, tuniche di lino bianche, dovendo rimandare l'immagine della purezza.

- Il "terapeuta-canale": gli aspiranti terapeuti venivano osservati a lungo, a volte per anni, vi si ricercavano carisma e capacità di ascolto. Sul frontone di certi luoghi di cura ("Case della Vita") si poteva leggere questa iscrizione: **"Offriamo ciò che siamo"**. Si deduce che l'intensità di una terapia energetica è proporzionale all'umiltà con cui la terapia è dispensata.

I tradizionali periodi di ritiro nel deserto mettevano alla prova il terapeuta: doveva imparare a conoscersi sul piano emotivo ed egoico. Questo concetto è uno dei fondamenti basilari dell'accademia ConSè e della naturopatia in genere.

- L'autonomia delle mani. Gli Esseni affermavano che non andava né cercata, né evitata, ma doveva imporsi da sé, con la forza di trasmissione e la forza di canalizzazione, chiunque operava in uno stato di comunione con un principio superiore poteva incontrare questo fenomeno, iniziante quasi sempre con una sensazione di intorpidimento fino alla progressiva perdita di controllo dei movimenti eseguiti dalle mani.

- La saliva: veniva usata regolarmente dagli Egizi e successivamente dagli Esseni nei processi terapeutici, all'inizio di ogni seduta. Il terapeuta ne mescolava una piccola quantità con un po' di terra che il malato prelevava dal luogo in cui viveva, amplificandone l'energia, le vibrazioni e l'armonia che dovrebbero regnare tra la Terra ed il malato. Il miscuglio andava sistemato con dolcezza, come un'unzione, nella parte più alta della fronte, alla radice centrale dei capelli, oltre che sul punto del corpo che era sofferente, qualora lo si potesse localizzare con chiarezza, con lunghi e lenti movimenti a forma di "otto orizzontale", rappresentazione del motore cosmico dell'Universo, un gesto moltiplicatore, un acceleratore diretto del ritmo del prana, un modo per condensarlo. Se ne servivano localmente per creare un impatto, un'apertura, perché la saliva presenta una straordinaria concentrazione di prana, buona parte dell'energia vitale di una persona è focalizzata nella sua saliva ed è una delle ragioni per cui da sempre gli innamorati provano il bisogno di baciarsi. Mescolare le energie fondamentali, anche solo a quel livello, rinforza il loro intero essere, stabilendo un ponte tra il sottile ed il denso. L'impiego della saliva è diventato ovviamente una questione delicata, ai tempi nostri e soprattutto nell'occidente, per ragioni igieniche viene vista con sospetto e di conseguenza nella cura non la si può usare con la facilità di un tempo, perdendone la sorprendente efficacia. Peccato, perché le sue virtù sono incontestabili, la soluzione starebbe nel chiedere l'accordo del malato, spiegando il perché di questo metodo e valutando a chi proporlo o meno nel trattamento.

- Gli olii-olii consacrati. Il faraone Akhenaton pronunciò queste parole circa tremilacinquecento anni fa: "...*Un matrimonio di cui troppo spesso si ignora o si trascura l'importanza è quello tra il Sole e la Terra ed è da questa unione che sgorga il grande principio dell'olio. L'olio è il punto d'incontro ideale tra il sottile ed il denso e li traduce entrambi con la stessa fluidità. L'olio conosce le loro rispettive lingue con uguale precisione, "si intrufola ovunque", eleva mentre si eleva, è un ricettacolo privilegiato del Sacro...*". Sebbene egli non fosse un terapeuta nel senso primo del termine, nutriva una visione dell'ordine universale talmente unitaria che era diventato, per tutti i sacerdoti-medici del suo tempo, un maestro del pensiero. Il suo concetto del sacro, applicato agli olii, influenzò molto le prassi terapeutiche in vigore. Secondo lui gli olii rappresentavano l'elemento attraverso il

quale il sottile ed il sacro potevano penetrare più facilmente fino al cuore della materia densa, per due ragioni: la prima era il carattere recettivo dell'olio e la seconda la sua grande capacità di penetrare in un corpo, concetto ripetutamente ribadito dall'accademia.

Mi piace spendere qualche parola di più sugli olii, perché se un'onda di guarigione passa, per prima cosa, con assoluta priorità, attraverso il cuore e le mani del terapeuta, l'aiuto dell'olio può comunque rivelarsi prezioso. Ogni volta che si unge con olio terapeutico una parte del corpo, questo provoca localmente una sorta di immediato e circoscritto rigonfiamento eterico, come se l'olio chiamasse e sé un sovrappiù di energia vitale, fenomeno che dura due o tre secondi, poi la materia eterica si ridistribuisce, parallela alla superficie cutanea. Un'analisi dettagliata dell'aura della parte del corpo che ha ricevuto l'unzione lascia vedere che l'onda energetica dell'olio permea i nadi periferici con una rapidità a volte straordinaria, al punto da illuminarli in modo sorprendente. La luce così dispensata alla zona trattata sta a testimoniare dell'informazione precisa comunicata al prana, che a sua volta la comunicherà al sangue ed alle cellule. La qualità del sangue è grandemente influenzata dalla qualità del prana che circola nell'organismo e del modo in cui viene "caricato", sangue e prana sono strettamente correlati perché la frontiera vibratoria che separa i loro rispettivi universi è permeabile. A seconda della qualità dell'olio ed anche dell'operato del terapeuta, è possibile in certi casi vedere l'onda energetica dell'olio risalire lungo uno o più nadi fino al chakra che presiede l'organo che si sta curando. Il chakra reagisce in un primo tempo aprendosi ed in un secondo tempo ridistribuendo alla zona trattata una dose di "prana nuovo", rispondente al tipo di aiuto relativo all'olio impiegato. Quest'onda luminosa di ritorno è di colore diverso da quella emessa dall'olio nel movimento di andata verso il chakra, di un colore più tenue, come se andasse a "spegnere" un po' il vigore dell'onda iniziale, evidenziando la sua natura "acquietante", anche se possente. Quindi l'uso di un olio terapeutico non è una scelta indifferente, anche se quest'azione di rado è, ai giorni nostri, sufficiente per ottenere una guarigione totale, perché i nostri corpi si sono abituati a dosaggi crescenti di prodotti chimici di ogni genere e quindi sono molto meno ricettivi di un tempo all'aiuto sottile di un olio e di un trattamento energetico.

Le essenze/olii essenziali sono prodotti oleosi volatili e profumati, estratti dai vegetali in vari modi e si distinguono dagli olii grassi (che macchiano in modo permanente) perché sono volatili e non lasciano macchie, se non passeggera. Le essenze si diffondono molto facilmente, ma la loro azione è di breve durata, il loro impiego abbinato agli olii grassi/di base richiede attenzione, perché a dosaggi eccessivi dilatano eccessivamente i nadi, riuscendo a volte a renderli addirittura porosi e generando in tal modo dispersioni energetiche contrarie all'effetto voluto. Un olio essenziale troppo generosamente spalmato su un chakra potrà

momentaneamente squilibrarlo, provocando sensazioni o sintomi sgradevoli. L'azione di qualsiasi olio si diluisce in poche ore, ma tali errori non vanno ripetuti costantemente, pena il veder insorgere nuovi disturbi. La logica vorrebbe che gli olii fossero utilizzati solo dopo la lettura dell'aura, la radianza di un olio, anche "di base", è molto potente e potrebbe alterare la lettura stessa. I sacerdoti-terapeuti Egizi ed Esseni utilizzavano solo oli consacrati, in quanto la loro azione terapeutica è maggiore. Una vera consacrazione è un appello rivolto ad una Forza superiore a cui si chiede di scendere. Tutti gli olii veramente consacrati emanano, quando vengono applicati, una sorta di cono luminoso bianco intenso, la cui base equivale alla zona trattata e si sviluppa fino a cinquanta centimetri di distanza. Durante certi loro riti di benedizione, imprimevano nell'olio l'immagine di un archetipo, solitamente di forma geometrica, di cui avevano chiesto la visione in sogno o in meditazione, magari relativamente alla personalità ed ai sintomi della persona a cui l'olio era destinato. Nella comunità essena del monte Krmel esisteva una sorta di "dizionario degli olii", di origine egiziana, raccolta estremamente specialistica che non si accontentava di elencare ed insegnare la giusta fabbricazione degli olii, ma indicava anche la forma geometrica archetipica che si associava ad una data famiglia di vegetali, raccomandandone la visualizzazione durante il rito di consacrazione dell'olio. L'ideale era dunque dinamizzare un olio e la sua "pianta maestra" per mezzo di una forma geometrica archetipica e poi, eventualmente, chiedere il concorso di un ulteriore archetipo in rapporto con lo squilibrio manifestato dal malato. Secondo il concetto egizio-esseno, qualsiasi essere umano che abbia un cuore puro e che si percepisca come un terapeuta nella sua anima, è perfettamente in grado di attuare, da solo, la consacrazione, per la quale sia Egizi che Esseni usavano quello che in sanscrito si chiama "mudra": posizioni del corpo o di certe parti del corpo, alcune complesse, altre alla portata di tutti, che richiamano e concentrano energie divine, psichiche o eteriche, purché le si metta in atto con consapevolezza. Il mudra della consacrazione è semplicissimo: si inarca l'indice sollevandone l'estremità con il medio e si disegnano nell'aria ed in direzione della materia da consacrare, posta ad una ventina di centimetri di distanza, delle "croci ansate" (o "croci della Vita", archetipo di fecondità e rigenerazione), di solito tre, per poi mantenere il mudra in posizione fissa verso la sostanza da benedire. Quello era il momento in cui, ad occhi chiusi, visualizzavano l'archetipo che in precedenza si era rivelato a loro. Oggi anch'io utilizzo questo stesso metodo per preparare l'olio prima di un trattamento ed altri mudra per eventi diversi, come quando a Scuola, in gruppo, per rafforzarne l'efficacia, li abbiamo utilizzati rivolgendoli a persone che attraversavano momenti particolarmente difficili. E' anche possibile consacrare un olio nel senso generale del termine, senza dedicarlo ad una precisa funzione curativa o ad un malato in

particolare ed in tal caso non si userà un archetipo (a meno che non se ne presenti uno spontaneamente dietro alle palpebre chiuse), ma si farà una preghiera. Minore sarà la tensione nei legamenti e nei muscoli del mudra, più sarà potente l'onda di consacrazione.

LE METODICHE DI TRATTAMENTO

Le tecniche preferite erano dolci, applicate con la consapevolezza che la dolcezza richiede un po' di tempo prima di poterne vedere i frutti. Era sempre preferito un lavoro lento e profondo a qualcosa di spettacolare, perché liberare una persona dal male di cui soffriva andava bene, ma non al prezzo di destabilizzarla ad altri livelli. Davano molta importanza alla "disinfezione" della sola zona del corpo che richiedeva il trattamento, il metodo usato erano le tre dita (pollice, indice, medio) unite, tracciando sul corpo, a distanza, diverse serie di linee verticali ed orizzontali, in modo da formare una griglia. Questo eliminava dalla zona ogni scoria eterica, rendendola più ricettiva alla cura attuata in seguito. Si trattava la schiena, la parte frontale, ma anche il fianco. La schiena come base di partenza, se la condizione fisica permetteva di stare a pancia in giù, anche perché nell'essere umano quasi tutti i problemi si traducono, tra l'altro, in tensioni a livello di schiena e non era concepibile iniziare un qualsiasi trattamento senza prima aver intrapreso la risoluzione di tali tensioni. L'asse dorsale è un vero e proprio "albero della vita" della persona e lo stato dei chakra era facile da percepire sulla schiena, anche grazie all'osservazione del colore della pelle nella zona di ogni chakra. Nella posizione "di profilo" il malato si sdraiava su un fianco, con la gamba lievemente ripiegata in avanti per essere comodo e volgeva la schiena al terapeuta. Lo scopo era di consentire che l'imposizione delle mani avvenisse simultaneamente sulla parte anteriore e posteriore del corpo e ci sono organi come fegato e reni che sono molto ricettivi ad un tale approccio energetico. Si lavorava con le due mani simultaneamente e quando la persona presentava evidenti blocchi emotivi, si imponevano le mani contemporaneamente davanti e dietro ai chakra. In genere le mani andavano messe di piatto, unendo tutte le dita: la mano operava "per infiltrazione" e questa è tanto più efficace quanto più la mano costituisce un insieme vibratorio che non lascia spazio a fughe o dispersioni di forza. Si usava spesso intervenire simultaneamente con entrambe le mani di piatto, sia in due luoghi del corpo distanti l'uno dall'altro, mettendoli in rapporto (di solito l'organo malato ed il chakra che ad esso presiedeva), sia prendendo una zona del corpo fra i palmi della mano "a mo' di sandwich". Agli Esseni piaceva molto lavorare anche con la mano di taglio, se ne servivano come di una specie di aratro, che tracciava piano piano, lievemente, senza una vera pressione sulla pelle e di solito partendo dal basso verso l'alto, un solco nella controparte eterica di un organismo. Di solito utilizzavano per questo una mano sola, mentre

l'altra, dalla parte opposta del corpo, era in contatto con il punto di arrivo del solco. Nell'utilizzo del metodo delle "tre dita unite" si portava allo scaturire dalla loro estremità di un unico raggio di guarigione dal potere decongestionante, che agiva con la precisione di un bisturi e manteneva di solito la sua forza anche a dieci-quindici centimetri. Un'estensione di questo metodo era quella denominata "contagocce": quando le tre dita unite esercitavano simultaneamente una serie di piccole pressioni, come se tenessero il serbatoio di gomma di un contagocce. Il risultato era che il raggio luminoso proiettato sulla zona trattata ne usciva rinforzato ad ogni pressione esercitata dalle dita. Questo metodo era particolarmente efficace per alleviare dolore in un punto preciso o per sgombrare un determinato canale dolente.

Altra tecnica era la "croce della vita": utilizzata sulla zona della laringe e su zone visibilmente sottoposte a perdite di energia, per tonificare il chakra corrispondente. Con le tre dita unite contornavano la zona tracciando ripetutamente la "croce della Vita" e circoscrivendola la dinamizzavano in modo armonioso.

La tecnica della "semina" era meno precisa, permetteva di intervenire in modo efficace e dinamico sulle zone del corpo più estese ed a volte non ben definite. Con la mano si raccoglieva nell'aria una massa di luce che poi si proiettava energicamente sulla parte da trattare, come una manciata di semi da seminare, ripetendo il gesto una decina di volte.

Con il "metodo delle diagonali" trattavano memorie cellulari dolenti, conseguenza di un rapporto difficile con la società o con il proprio contesto esistenziale. I due più importanti assi energetici si incontrano nel mezzo del petto, a mo' di bretelle, formando una specie di grande x, altezza del chakra del cuore, su cui ponevano le mani, anche invertendole, in modo da seguire il tragitto di questa x.

Lavorando attraverso il metodo delle "memorie coccigee" inviavano impulsi energetici sui canali dell'asse della kundalini (il coccige è uno dei punti del corpo più delicati da trattare, perché dietro e sotto di esso, in contatto diretto, sta la forza della kundalini). Si interveniva su questa zona solo con infinite precauzioni e mai senza essersi prima accertati della buona apertura del chakra coronale (insegnamento questo di grande importanza e continuamente ribadito dal mio "Maestro").

I SETTE SPECCHI ESSENI

Gli antichi Esseni identificarono il ruolo e le dinamiche dei rapporti umani dividendoli in 7 categorie, corrispondenti a tipi di rapporto che ciascun essere umano avrebbe, consapevolmente o inconsapevolmente, sperimentato nel corso della sua vita di relazione, definendoli “specchi”.

Le azioni, il linguaggio, le scelte e le esperienze di chi ci circonda rispecchiano la nostra realtà interiore, ciò che è fuori di noi è il corrispondente visibile di ciò che è dentro di noi, quindi riconoscendo e trasformando la realtà interiore si trasforma la realtà esteriore. Ogni volta che il nostro mondo emozionale ci rimanda il riflesso di uno dei sette specchi, è un avviso di frantumazione del nostro essere, un avviso del fatto che stiamo reagendo a comportamenti e situazioni esterne, non nostre.

- Il primo specchio rispecchia la nostra vita nel momento presente. La persona o le persone che ci circondano in una determinata circostanza indicano come stiamo vivendo interiormente quel dato momento. Lo stato d’animo e/o il comportamento di chi ci sta accanto riflette ciò che inconsapevolmente stiamo vivendo e che esterniamo. Quando, nei modelli di comportamento a noi vicini, predomina, ad esempio, la rabbia o la paura, lo specchio ci mostra se esiste rabbia o paura interiore. Una persona che al tuo fianco manifesta gioia, estasi e felicità è l’immagine di quello che tu stai vivendo dentro di te nel presente. Solo se riconosciamo ciò che sentiamo, abbiamo eventualmente la possibilità di cambiarlo.

- Il secondo specchio è simile al precedente, ma più sottile. Anziché riflettere ciò che siamo, ci rimanda ciò che noi giudichiamo nel momento presente. Se siamo circondati da persone, i cui modelli di comportamento provocano frustrazione o scatenano rabbia o astio e se percepiamo che quei modelli non sono nostri, chiediamoci: “Stanno mostrando me stesso nel presente?”. Se possiamo onestamente rispondere in negativo, probabilmente ci stanno mostrando ciò che giudichiamo nel momento presente.

- Il terzo specchio lo percepiamo ogni volta che ci troviamo alla presenza di un’altra persona e guardandola negli occhi, qualcosa di “magico” ci colpisce. Alla presenza di questa persona, che forse non conosciamo nemmeno, sentiamo come una scossa elettrica, forse anche la pelle d’oca. Cosa succede? Attraverso la saggezza del terzo specchio ci viene chiesto di ammettere che noi abbiamo rinunciato a delle grosse parti di noi stessi, per poter sopravvivere alle esperienze della vita. Possono venir perse, senza che noi ce ne rendiamo conto o forse le perdiamo consapevolmente o ancora ci vengono portate via da coloro che hanno un potere su di noi. Talvolta quando ci troviamo in presenza di un individuo che incarna proprio le cose che abbiamo perduto e che stiamo cercando, per poter ritrovare la nostra interezza, i nostri corpi

esprimono una risposta fisiologica per mezzo della quale realizziamo di nutrire un'attrazione magnetica verso quella persona.

- Il quarto specchio si presenta quando nella vita abbiamo inconsapevolmente scelto di adottare un modello di comportamento che fa sì che siamo costretti a rinunciare ai rapporti umani a noi più cari. Per una serie di motivi che possono variare da persona a persona, capita di ritrovarci dipendenti da una situazione, che ci spinge ad allontanarci sempre più dalle persone che amiamo, compresi noi stessi. Si può trattare di una dipendenza dalle sostanze come alcol o droghe oppure di una dipendenza da lavoro o dal generare denaro, insomma tutti quei comportamenti compulsivi che si impadroniscono della nostra esistenza. Bloccando l'interazione con la nostra parte più profonda abbiamo pensato di poter vivere una vita più serena, senza sofferenza. Nel momento in cui diventiamo consapevoli di ciò che si sta verificando, abbiamo la possibilità di interrompere la catena e di tornare ad accettare ciò che realmente amiamo, reintegrandolo nella nostra esistenza.

- Il quinto specchio è forse il più potente in assoluto, perché ci permette di vedere meglio e più profondamente la ragione per cui abbiamo vissuto la nostra vita in un dato modo. Esso ci mostra i nostri genitori nel corso della nostra interazione con loro, ci suggerisce che le loro azioni verso di noi riflettono le nostre credenze ed aspettative nei confronti di quello che è il rapporto fra noi e la nostra Madre ed il nostro Padre Celeste, vale a dire con l'aspetto maschile e femminile del nostro Creatore. Per esempio, se ci troviamo a vivere un rapporto con genitori da cui ci sentiamo continuamente giudicati o per i quali anche fare del nostro meglio non è mai abbastanza, è altamente probabile che quel rapporto rifletta la seguente verità: siamo noi che crediamo, dentro di noi, di non essere all'altezza e che forse non abbiamo realizzato quello che ci si aspettava da noi dal Creatore. Noi sappiamo che in realtà il Creatore non ha un'identità sessuale, non è né una madre, né un padre, bensì per così dire "una forza" in mancanza di una parola migliore. E' possibile che le volte in cui abbiamo percepito la rabbia dei nostri genitori, in realtà abbiamo percepito la rabbia del nostro Creatore verso di noi e che, quando i nostri genitori sono orgogliosi di noi e ci incoraggiano, noi in realtà stiamo sentendo qualcosa che proviene dal nostro Creatore.

- Il sesto specchio è chiamato dagli antichi "l'oscura notte dell'anima", ci ricorda la necessità di raggiungere un equilibrio. Nel momento in cui affrontiamo le più grandi sfide della vita avremo già accumulato gli strumenti che ci servono per superarle, quindi, da questa prospettiva, le sfide più alte della vita possono essere percepite come delle grandi opportunità a nostra disposizione, che ci lasciano nudi, senza la protezione del pensiero, del sentimento e dell'emozione. Attraverso questo specchio possiamo anche provare a noi stessi che il processo

vitale è degno di fiducia ed anche che possiamo aver fiducia in noi stessi mentre viviamo. Quando arrivano delle prove, arrivano a chi ha già la capacità di superarle.

- Il settimo specchio è il più sottile, impercettibile e, per alcuni versi, anche il più difficile, chiedendoci di ammettere la possibilità che ciascuna esperienza di vita, a prescindere dai suoi risultati, è di per sé perfetta e naturale. A parte il fatto che si riesca o meno a raggiungere gli alti traguardi che sono stati stabiliti per noi da altri, siamo invitati a guardare i nostri successi nella vita senza paragonarli a niente, senza usare riferimenti esterni di nessun genere. Nella prospettiva di questo specchio ci viene chiesto di ammettere la possibilità che qualsiasi aspetto della nostra vita è perfetto così com'è, dalla forma e peso del nostro corpo, ai nostri risultati in ambito accademico, aziendale, sportivo, ecc., senza che nulla venga paragonato a riferimenti esterni.

Questi sette specchi dei rapporti umani sono potenti, ci forniscono delle profonde intuizioni sul perché abbiamo vissuto la nostra vita in un certo modo ed abbiamo avuto determinati rapporti umani. Ciascuno di noi attraverserà ogni specchio durante la propria vita e muovendoci anche simultaneamente in più di uno, attraverseremo la vita conoscendo noi stessi e le relazioni da noi instaurate e quando questi saranno sanati, noi diventeremo il beneficio di quella guarigione.

LE LEGGI UNIVERSALI.

Uno dei punti fondamentali della vita del popolo esseno era la conoscenza ed il rispetto delle dieci leggi naturali ed universali, divine, immutabili, del nostro "essere" e della Vita, che esistono "da sempre" e su cui il passare del tempo non ha alcuna influenza, perché non sono soggette alle interferenze umane. Stabiliscono come vivere in armonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda e lo squilibrio, la disarmonia, la malattia, si verificano quando non vengono accettate e rispettate, coscientemente o meno. Vanno rispettate ancora oggi, anche se per riuscirci bisogna spazzare via certe credenze obsolete ed i costrutti creati di sana pianta da alcuni uomini per dominarne altri. Sono le seguenti:

- Legge del significato universale della Vita. Nella Vita tutto ha un senso, "tutto ciò che è" esiste per un motivo, tutto è perfetto, quindi anche gli eventuali errori che commettiamo rappresentano in ogni caso un'esperienza. "Il tuo senso" è come sei fatto, non come vorresti essere. Anche la malattia ha un senso. Quindi tutto ciò che ci succede, che viviamo nel mondo, ha un valore per la nostra crescita, evoluzione e realizzazione ed è proprio questo che

dobbiamo scoprire, attraverso l'espansione, l'approfondimento e l'elevazione della nostra coscienza.

- Legge dello specchio. Ciò che vediamo negli altri è una nostra proiezione. Ogni persona con cui ci confrontiamo è un nostro specchio, che ci aiuta a capire come siamo. La guarigione si può raggiungere attraverso l'accettazione degli atteggiamenti o dei comportamenti altrui, che sono diversi dai nostri solo superficialmente, mentre sono simili in profondità.

- Legge dell'unità: "tutto è Uno" e tutti siamo collegati all'Unità. Tutto è interconnesso e condivide la stessa sorgente. Non esiste separazione, eccetto dove l'essere umano sceglie di viverla come tale. Una delle lezioni più importanti è innalzarsi al di sopra di questa apparente separazione per constatare che non è vera. L'umanità è simile alle isole di un arcipelago, che sono tutte in collegamento sott'acqua, gli indiani d'America usavano l'espressione "mitakuye oyasin", che significa "tutto è correlato, collegato". Si parla di "campo morfogenetico", un campo di organizzazione invisibile, penetrante, che trascende i limiti di spazio e di tempo e determina forma e comportamento di tutti i sistemi e gli organismi viventi. Quando avviene un mutamento all'interno di un sistema o di una specie di una qualsiasi parte del mondo, tale variazione influenza sistemi e specie simili che si trovano in qualsiasi altra parte. Questo è l'inconscio collettivo descritto dal filosofo Jung nella prima metà del secolo scorso ed inteso come substrato non manifesto nel quale si propagano le informazioni.

- Legge del simile o della risonanza. Il simile attira il simile, il simile cura il simile. Energie simili attraggono particelle simili a causa dei loro campi elettromagnetici. E' solo in superficie che gli opposti si attraggono, ma in profondità è il simile che attira il simile, noi attiriamo ciò che risuona in noi, ciò che non abbiamo ancora superato, ciò di cui abbiamo paura, ciò di cui abbiamo bisogno. Da cui il paradigma chiave della medicina omeopatica: "il simile cura il simile".

- Legge di azione-reazione o causa-effetto o legge del karma. Ogni pensiero torna a chi l'ha trasmesso. Così come semini, raccoglierai, così come giudichi, verrai giudicato. Noi trasmettiamo pensieri, questa è l'azione. Ciò che torna a noi, prima o dopo, è la reazione. Se criticiamo una persona, il pensiero ci tornerà indietro, dopo un certo periodo, come problema di salute o come evento vitale negativo. Anche dire bugie a sé stessi ed agli altri indebolisce l'organismo e ci fa ammalare. Colui che pensa egoisticamente solo a sé stesso e non all'altro, che giudica continuamente, che scarica sugli altri le proprie responsabilità, prima o poi si ammala. Questa legge è il segreto della Vita, che abbiamo dimenticato e vale non solo per i pensieri, ma anche per le azioni, ecco perché è importante "non fare agli altri quello che non vuoi che gli altri facciano a te".

- Legge dell'essere. Conosci te stesso, perché lo scopo della Vita è essere. Nella vita non è importante quello che si fa, ma il modo in cui lo si fa. Ciò che conta non è “che siamo”, ma “ciò che siamo”. E' fondamentale il valore che diamo alle cose, il vissuto che c'è dietro alle cose. Si può sapere, saper fare, far sapere, ma se non si sa “essere” tutto è inutile e senza senso. Questa legge permette che un individuo arrivi alla comprensione della Forza Divina dentro sé stesso e dentro l'Universo tramite la conoscenza di tutti gli aspetti del proprio essere.

- Legge dell'immanenza divina. Dio, la sorgente ed essenza della Vita e dell'Amore, si trova nella profondità della nostra coscienza. Non esiste separazione tra noi, il mondo e Dio. La realtà ultima da cercare si trova in noi, nelle parti più profonde del nostro “essere”, quindi per entrare in contatto con qualche parte dell'Universo bisogna prima “risvegliarla ed attivarla” in noi stessi.

- Legge dell'eternità della Vita. La morte non esiste, esiste solo la Vita. La morte del corpo fisico è solo un passaggio dell'Anima ad un'altra dimensione o frequenza vibratoria, ad un altro livello di coscienza. L'Anima, la parte spirituale ed essenziale dell'essere umano, esiste sia prima che dopo la morte del corpo fisico e si congiunge ad esso nel mondo fisico per realizzare tutte le sue facoltà e potenzialità e per compiere il destino che le è stato affidato.

- Legge dell'evoluzione. Lo scopo della vita sulla Terra è quello di evolvere, di realizzare la scintilla divina che dimora nel profondo del nostro essere. Questa è l'unica prospettiva che può portare alla pace profonda, alla riconciliazione degli opposti ed alla vera accettazione di tutti gli aspetti della propria natura e del mondo. Si arriva a comprendere che siamo in questo mondo per “svolgere un certo compito” e solo la sua realizzazione può darci la vera felicità.

- Legge del cambiamento. Cambiando noi stessi possiamo cambiare il mondo. Cambiando il nostro stato di coscienza, il nostro modo di pensare, di sentire, di volere, possiamo cambiare la nostra vita ed il nostro modo di essere, siamo cioè in grado di cambiare il mondo.

Se rispettassimo queste leggi, potremmo restituire alla Vita la sua dignità energetica e la sua luminosità. La legge fondamentale dell'essere umano, la vera chiave della sua integrità e della sua grandezza è la sua autonomia (dal greco “autonomos”, seguire la propria legge interiore, essere fedeli a sé stessi). La patologia più profonda e la vera disarmonia consistono nel non riconoscere più sé stessi, Dio e la natura e quindi non potersi esprimere veramente e compiere ciò che si è venuti a realizzare in questo mondo. Si diventa stranieri a sé stessi, all'Universo, alla Vita e non si riesce a capire cosa fare e cosa non fare, come adoperare le proprie energie in modo armonico e creativo. Se questi presupposti continuano ad esistere, allora tutti i rimedi terapeutici servono a ben poco.

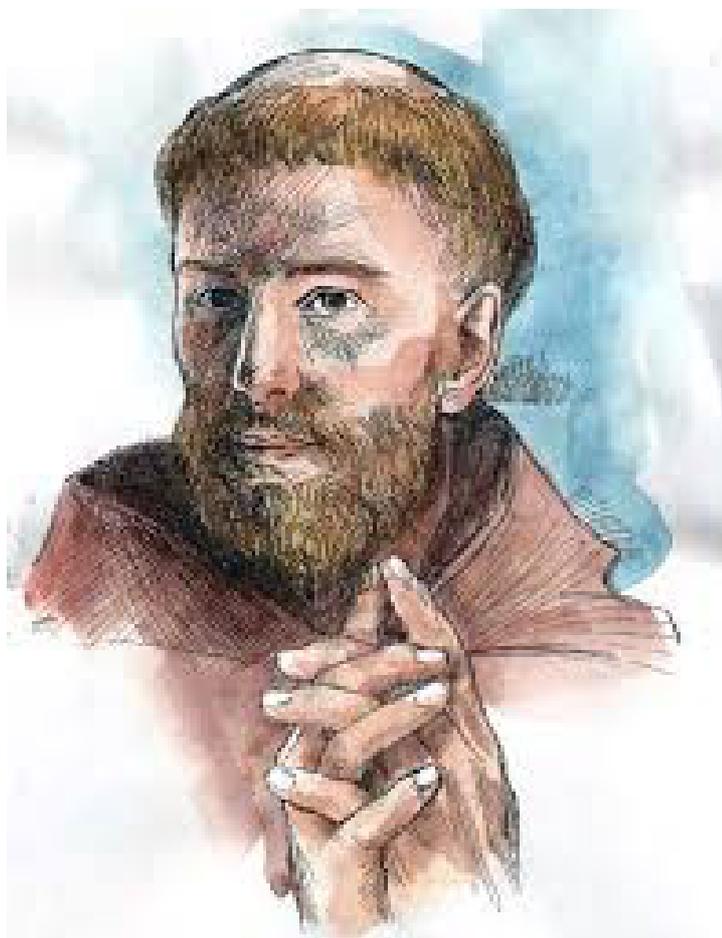
L' ALBERO

La saggezza essena identifica l'albero all'uomo e la foresta a ciò che dovrebbe essere l'umanità. L'albero è radicato e vive in armonia con la Madre, è la natura vivente, fa parte di un tutto, il suo orientamento fondamentale è il Padre, il fuoco del Sole e la luce delle stelle. Dalle profondità della terra, l'albero cresce verso l'infinito, insegna che anche l'uomo deve diventare un albero, non solo per slanciarsi verso i misteri infiniti della Vita, ma anche per donare dei frutti di luce e diventare un essere cosciente, responsabile, con una propria individualità e capace di partecipare attivamente al bene per la comunità di Vita. I rami dell'albero sono lo spirito, la coscienza superiore comune. Sono la testa dell'uomo, ma più precisamente i suoi capelli, che sono i sensori che captano pensieri sottili o grossolani. Gli Esseni avevano per costume di vita di portare i capelli lunghi perché pensavano, in questo modo, di poter captare i pensieri più sottili e più lontani. Il tronco è ciò che unifica l'alto ed il basso, è il luogo dove circola la linfa, corrisponde al cuore ed ai sentimenti, unisce il cielo e la Terra. E' rigido e diritto come l'uomo, la forma esteriore è dura, ad immagine della struttura ossea . Quando si osserva il corpo dell'uomo, si possono riconoscere tutte le radici dell'albero nei sistemi nervoso, ormonale, venoso, eterico. Le radici ci mostrano che l'uomo deve essere attivo nella sua volontà, deve essere aperto, largo, profondo e cercare di stabilizzarsi in tutte le direzioni. **Colui che vive solo per il corpo fisico è già morto, ma colui che conosce il segreto del tronco e delle braccia che si tendono in alte sfere di esistenza, ha trovato il segreto delle vere, potenti, radici.** L'albero è il custode di un messaggio per l'uomo, nel corso del tempo ha conservato la sua struttura per parlare agli uomini. Respirando, l'uomo inspira ossigeno ed espira anidride carbonica, l'albero inspira anidride carbonica ed espira ossigeno. Questo ciclo rappresenta una perfetta complementarietà, di estrema bellezza. Accade che gli alberi vengano invasi dai bruchi, allora gli uomini tagliano i rami intaccati e bruciano i nidi e nonostante questo gesto nasca da una buona intenzione, non è auspicabile. Se occorre tagliare dei rami, è però sempre necessario preservare la cima di un albero. Ciò che nasce come buona intenzione finisce per causare sofferenza, infatti, l'albero soffre più per le amputazioni che per l'aggressione dei bruchi. Con gli alberi, così con gli esseri umani, è bene essere dolci, delicati, rispettosi, quando si desidera aiutarli. Un albero cresce storto? Raddrizziamolo con dolcezza, per non rischiare di stroncarlo. Per aiutare davvero qualcuno, occorre molta intelligenza, sensibilità, ispirazione, comprensione, forza e delicatezza, occorre essere in armonia con il suo "essere essenziale", per poter trovare l'atteggiamento e l'azione giusti.

CONCLUSIONE

L'essenismo non è morto, è più che mai vivo, non può sparire né cessare di reincarnarsi sotto diverse forme, l'insegnamento universale è sopravvissuto: l'amore ed il rispetto per la natura, il misticismo, il desiderio di autenticità, sono vitali ed eterni. Esseni non erano solo gli appartenenti alla Scuola che si manifestò in Palestina 2000 anni fa, ma operano ancora ai giorni nostri. Chiunque ha sete di conoscenza, purezza, generosità, agisce per l'avvento di un'Umanità di luce. Gli Esseni di oggi vivono nello stesso mondo tecnologico ed artificiale di tutti gli altri uomini, devono costantemente liberarsi da tutto ciò che è falso e manipolato, al fine di ritrovare un contatto diretto con la Madre Terra. Oggi più che mai è impegnativo, ma necessario, fare un lavoro su di sé e diventare consapevoli, coltivare una sensibilità d'anima, attivare i propri corpi sottili, caratteristiche che questa accademia ha profuso in tutti noi, dandoci la possibilità di evolvere e preparandoci ad un aiuto pratico adatto ai giorni nostri, basato sulle filosofie e sulle tecniche tramandateci dal popolo esseno, non dimenticando che la capacità terapeutica non può prescindere dalla purezza delle intenzioni del terapeuta, è la prima qualità da coltivare, consci dei propri limiti e del fatto che il terapeuta è soltanto un tramite. E' fondamentale pure rimanere nello stato d'animo corretto: nella "non-aspettativa", nella "non volontà", nel "non giudizio". A sostenere oggi l' "Essenza Essenza" contribuisce anche la chirurgia moderna, rispettando una direttiva risalente agli Esseni: tutti i chirurghi di cardiologia infatti sanno che esiste un punto preciso da evitare ad ogni costo durante un'operazione a cuore aperto, perché se viene toccato provoca la morte istantanea della persona, come se si tagliasse la corda che collega la sua anima al corpo, qualcosa di così elevato e sacro che la realtà corporea non reggerebbe. A conferma di ciò l'Istituto americano Hearthmath ha dichiarato l'esistenza di una vera e propria "zona cerebrale" del cuore, da cui verrebbe l'attivazione del ritmo cardiaco quando l'embrione umano è in formazione nel ventre materno, quindi prima della formazione del cervello. Proprio dagli Esseni arriva questa conoscenza, infatti essi ritenevano che l'essere umano fosse capace di pensare in qualsiasi zona vitale del corpo e ponevano il cuore al centro di questa concezione, facendone la sede di un pensiero specifico, oltre che la porta di accesso ad una memoria collegata alle origini dell'Essere. Su questo punto confluivano le attenzioni del terapeuta durante ogni suo trattamento, era quel che sperava di "toccare", di "lavare" e poi caricare con una memoria costruttiva. La realtà di quel punto era di natura sottile, ma ritenevano che avesse una sua controparte nel corpo, da cui la loro convinzione che nel cuore esistesse un vero e proprio cervello dotato di memoria, che ci guida alla ricerca del "nostro posto" e del nostro ruolo in questa vita...**perché questo mio passaggio non sia anonimo ed invano, perché anch'io**

andandomene possa dire o almeno augurarmi, di aver lasciato anche solo “una briciola” di qualcosa di migliore.



**“Fai attenzione a come pensi e a come parli,
perché può trasformarsi nella profezia della tua vita” (San Francesco D’Assisi)**

RINGRAZIAMENTI

Grazie alla mia famiglia, mamma e Giovanni, che in questi anni di Vita e di studio in particolare mi hanno supportato, moralmente ed economicamente ed hanno permesso che io realizzassi in totale serenità questo percorso. Grazie a chi mi ha generato, a chi mi ha cresciuto, curato, protetto, insegnato, educato, mai abbandonato. Grazie a tutti i miei amici e parenti, vicini e lontani, a chi mi conosce, mi supporta, mi incoraggia, cerca il meglio di me, condivide, mi sprona ed anche a chi non lo fa. Grazie alle critiche costruttive, ai momenti difficili, imprevisti, pesanti, che mi hanno fortificato. Grazie a coloro che per qualche motivo ed anche solo per un momento ho incrociato sul mio cammino di Vita, a tutte le anime e le esperienze che mi hanno permesso di diventare chi sono ora e quella che sarò domani. Grazie a tutti coloro che mi hanno aiutato e mi aiuteranno a lavorare su me stessa per apprendere, capire, cambiare, crescere. Grazie in specifico a Mario Zanoletti, il “mio Maestro” ed importante punto di riferimento. Grazie a Loredana ed a tutta l’Associazione ConSè, ideatori e fondatori dell’accademia. Grazie al Dott. Setti Fabio che mi ha regalato l’immagine di un medico sensibile, amorevole, attento e competente. Grazie a Loretta, Gigliola e non ultimi i restanti docenti: Alessandra T., Concetta, Corinna A., Corinna Z., Corrado, Francesca, Franco, Lorenza, Ornella, Rita, Roberto P., Rosaria, Sergio, che in questi anni, ognuno a modo proprio, mi ha arricchita. Grazie ad Alessandra M., Barbara Z., Daniela, Debora, Ennio, Francesco, Roberto D., Roberto L., Silvia, Valeria. Grazie a chi ci ha accolto presso “Le Rondini”, “Villa Zanardelli” e “Casa di Dio”, un grazie particolare a tutto il gruppo del “progetto parkinson”, ma soprattutto ai pazienti che di me si sono fidati. Grazie alle mie compagne Chiara ed Eugenia, a tutta la mia classe, per il cammino fatto insieme e tutti i momenti condivisi e grazie anche a chi il cammino non l’ha potuto completare. Ringrazio Enzo per i libri. Grazie a chi vive e lavora con sincerità, serietà, Cuore ed Amore, per diffondere il bene e la consapevolezza. Grazie a tutti i miei Angeli, sempre vivi, presenti, attivi. Grazie all’Universo ed alla Vita. Grazie a quel che è stato, a quel che è, a quel che sarà.

Rosita

BIBLIOGRAFIA

Daniel Meurois-Givaudan, *Così curavano*, collana della opere di Anne e Daniel Meurois-Givaudan, edizioni Amrita, Torino prima edizione Febbraio 2001, ristampa 6 anno 2012.

Anne Givaudan, con la collaborazione del dott. A. Achram, *Antiche terapie essene e lettura dell'aura*, collana delle opere di Anne e Daniel Meurois-Givaudan, edizioni Amrita, Torino prima edizione Maggio 1998, seconda edizione riveduta e corretta Aprile 2010, ristampa 1 2011.

Anne Givaudan, *Tradizioni essene per una nuova terra*, collana delle opere di Anne e Daniel Meurois-Givaudan, edizioni Amrita, Torino prima edizione Marzo 2013.

Olivier Manitara, *Gli Esseni. Da Gesù...fino a noi*, edizioni

Olivier Manitara, *Mio fratello l'albero*, edizioni Alvorada, Milano Ottobre 2013.

Massimo Centini (a cura di), *Qumran*, testi tratti dal volume I manoscritti di Qumran, Luigi Morali (a cura di), Red edizioni, Milano 1999, 2008.

Francesco Oliviero, *Benattia*, Nuova Ipsa Editore, Palermo Novembre 2012.

Arcangelo Miranda, *Io sono me, i 7 Specchi Esseni*, collana libertà emozionale, Io Sono edizioni (marchio della Indivisibile snc), Milano prima versione cartacea Maggio 2012, prima ristampa Febbraio 2014.

Edmond Bordeaux Szekely, *Il vangelo esseno della pace*, editore Michele Manca, Genova Ottobre 2006.

Siti internet:

www.stazioneceleste.it/articoli/braden/7_specchi_esseni.htm

www.quantoequantaltro.blogspot.it/2013/07/i-sette-specchi-esseni-il-ruolo-dei.html

www.olivier-manitara-tradizione-essena.org

www.messiev.altervista.org/ChieranogliEsseni.html

www.esseni.blogspot.it

www.riflessioni.it/enciclopedia/esseni.htm